



GAF Programma Eccellenza Junior - Senior 2024

LE3 BASE - LE BASE LE3 AVANZATO - LE AVANZATO

A cura del D.T.N.F. Enrico Casella e dei Responsabili del C.C.T.N. Teresa Macri e Diego Pecar

1	Il programma è rivolto alle ginnaste delle categorie Junior e Senior che vogliano cimentarsi su 3 o 4 attrezzi con un Codice dei Punteggi semplificato e su due livelli di difficoltà: LE3 BASE- LE BASE e LE3 AVANZATO - LE AVANZATO.
2	Sono previste gare a carattere Individuale per tutte le categorie (Junior 1, Junior 2, Junior 3, Senior 1 e Senior 2) e per ogni Livello (LE3 BASE, LE BASE, LE3 AVANZATO, LE AVANZATO). Ogni ginnasta potrà scegliere il LIVELLO di difficoltà in cui cimentarsi e vedrà la sua classifica stilata in riferimento alla fascia di età.
3	Nelle gare di Squadra la composizione delle stesse prevede min.3 - max. 6 ginnaste delle categorie Junior e Senior. Sarà possibile utilizzare in ogni prova una propria ginnasta della categoria Allieve A4. Sarà possibile utilizzare una ginnasta in prestito. Per le età di partecipazione alle gare si fa riferimento alla schede specifiche delle Norme Tecniche 2024.
4	(*) Per le Categorie LE3 BASE e LE3 AVANZATO non sono previste le Parallele.

RICHIESTE TECNICHE

LE3 BASE (*) - LE BASE		LE3 AVANZATO (*) - LE AVANZATO	
VOLTEGGIO		VOLTEGGIO	
1 salto a scelta appartenente al GRUPPO I di valore massimo p. 2,80 del C.d.P.		1 salto a scelta di valore massimo p. 3,40 del C.d.P.	
PARALLELE		PARALLELE	
Composizione esercizio	6 elementi di difficoltà (uscita inclusa)	Composizione esercizio	7 elementi di difficoltà (uscita inclusa)
Valore	Valore massimo p. 1,00 + Esigenze Composizione	Valore	Valore massimo p. 1,50 + Esigenze di Composizione
Esigenze di Composizione	3 esigenze (val. p. 0,50 ognuna) = granvolta - giro circolare codificato - uscita codificata	Esigenze di Composizione	3 esigenze (val. p. 0,50 ognuna) = 2 di libera scelta fra quelle del C.d.P. + uscita codificata
TRAVE		TRAVE	
Composizione esercizio	6 elementi: 3 Acro (uscita inclusa) (max val. C) + 3 Ginn (max val. C)	Composizione esercizio	7 elementi: 3 o 4 Acro (uscita inclusa) + 3 o 4 Ginn
Valore	Valore massimo p. 1,00 + Esigenze Composizione	Valore	Valore massimo p. 1,50 + Esigenze di Composizione
Esigenze di Composizione	3 esigenze (val. p. 0,50 ognuna) = 2 elementi scelti tra: acro indietro - acro avanti - acro laterale; 3 ^a esigenza:- serie ginnica	Esigenze di Composizione	3 esigenze (val. p. 0,50 ognuna) di libera scelta fra quelle del C.d.P.
CORPO LIBERO		CORPO LIBERO	
Composizione esercizio	6 elementi: 2 o 3 Acro di val. max C(uscita inclusa) + 4 o 3 Ginn	Composizione esercizio	7 elementi: 3 o 4 Acro (uscita inclusa) + 4 o 3 Ginn
Valore	Valore massimo p. 1,00 + Esigenze Composizione	Valore	Valore massimo p. 1,50 + Esigenze di Composizione
Esigenze di Composizione	3 esigenze (val. p. 0,50 ognuna) = elemento acro indietro - elemento acro avanti - passaggio di danza	Esigenze di Composizione	3 esigenze (val. p. 0,50 ognuna) di libera scelta fra quelle del C.d.P.