



# GAF Programma Eccellenza Junior - Senior 2026

## LE3 BASE - LE BASE LE3 AVANZATO - LE AVANZATO

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

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Il programma è rivolto alle ginnaste delle categorie <b>Junior e Senior</b> che vogliano cimentarsi su 3 o 4 attrezzi con un Codice dei Punteggi semplificato e su due livelli di difficoltà:<br><b>LE3 BASE- LE BASE e LE3 AVANZATO - LE AVANZATO.</b>                                                                                                                      |
| 2 | Sono previste gare a carattere Individuale per tutte le categorie (Junior 1, Junior 2, 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 A5. Sarà possibile utilizzare una ginnasta in prestito. Per le età di partecipazione alle gare si fa riferimento alla schede specifiche delle Norme Tecniche 2026. |
| 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 <b>GRUPPO I</b> 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):<br>1^ - un elemento scelto tra: acro indietro-acro avanti-acro laterale;<br>2^ - un elemento scelto tra: acro indietro-acro avanti-acro laterale in direzione diversa dal 1°;<br>3^ - 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.                         |