



CONI

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



Programma tecnico GOLD & SILVER 2020
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

GOLD

ANELLI
SILVER

parallele

CORPO LIBERO

cavallo con maniglie

minitrampolino

sbarra

VOLTEGGIO



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



Programma tecnico GOLD & SILVER 2020 - Ginnastica artistica maschile

Versione 4.0 **“esplicita” (con modifiche evidenziate in verde)** – Novembre 2019

A cura della direzione tecnica nazionale GAM

Direttore tecnico nazionale GAM

Giuseppe Cocciaro

Commissione programmi tecnici

Nicola Costa
Marco Fortuna
Giovanni Innocenti
Sergiy Kaspersky
Diego Lazzarich
Alessandro Zanardi

Hanno lavorato a questa edizione (4.0 – Novembre 2019)

Direttore tecnico nazionale GAM

Giuseppe Cocciaro

Commissione programmi tecnici

Nicola Costa
Marco Fortuna
Sergiy Kaspersky
Diego Lazzarich
Paolo Quarto
Alessandro Zanardi

VIDEO

I video degli esercizi obbligatori per la categoria A1 sono visionabili al link

<https://docs.google.com/presentation/d/1clWoelOdgAMBV10UwJfIRK-YForcoFIMefnYOgMFQu0/edit?usp=sharing>

FAQ (Frequently Asked Questions)

Eventuali richieste di precisazioni o chiarimenti dovranno pervenire in forma scritta all'indirizzo e-mail

programmitecnicigamfgi@gmail.com

Le FAQ saranno pubblicate sul documento “Google Doc” in continuo aggiornamento consultabile al link

https://docs.google.com/document/d/120K3jTDtu5Aj-oTu-6WUdOuO_czr4bDNr5z3CcGzfuA/edit?usp=sharing

Le FAQ aggiornate saranno poi pubblicate mensilmente sul sito federale nell'apposita sezione

Si ringraziano:

I dirigenti federali

Tutti gli allenatori, gli ufficiali di gara e i DDTTRR che hanno fornito preziosi suggerimenti e osservazioni durante la stesura del programma

I ginnasti che si sono resi disponibili per la produzione video

INDICE

| | |
|---|---------|
| INTRODUZIONE | pag. 3 |
| GOLD - Programma tecnico obbligatorio per la categoria A1 | pag. 5 |
| GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5 | pag. 14 |
| Tabella riassuntiva programma GOLD | pag. 33 |
| SILVER – Programma tecnico libero per le gare individuali e serie D LA/LB/LC/LD | pag. 34 |
| SILVER – Programma tecnico libero per le gare individuali e serie D LE “CdP Silver” | pag. 53 |
| Tabella riassuntiva programma SILVER | pag. 56 |

INTRODUZIONE

Questo programma tecnico è frutto di mesi di lavoro che ho portato avanti insieme alla commissione che ho designato. Si è trattato di un lavoro che ha preso forma piano piano e che ha subito correzioni e aggiustamenti in seguito alle diverse osservazioni che alcuni allenatori dello staff nazionale e i direttori tecnici regionali ci hanno fornito, con l'intento di mettere a punto un programma tecnico largamente condiviso e ben strutturato. I presupposti che stanno alla base di questa proposta tecnica sono molteplici, l'obiettivo uno solo: far avvicinare quanti più bambini possibili alla ginnastica artistica maschile, e tra loro, individuare e preparare i ginnasti che possano essere utili nel prossimo futuro alle squadre nazionali.

Abbiamo sentito l'esigenza di conciliare allo stesso tempo una sostanziale attinenza al CdP (adattandolo alla categoria allievi), un indirizzo tecnico preciso che possa essere un percorso di crescita in funzione alla categoria junior, un impianto Gold e Silver omogenei tra loro e un programma accessibile alla base che garantisca la possibilità a chiunque si avvicini a questa disciplina di poter partecipare alle competizioni scegliendo il livello che più gli si addica e lo soddisfi. Mi auguro e ci auguriamo che questo programma tecnico, nei prossimi anni, esaudisca le nostre aspettative quanto più possibile.

Il mio invito, in questo momento delicato e difficile per la nostra sezione, è quello di provare a cimentarsi con le richieste di questo programma attraverso un lavoro accurato, preciso e mirato al raggiungimento degli obiettivi tecnici proposti.

Occorre essere consapevoli che le richieste tecniche che in un primo momento possono sembrare elevatissime, potranno essere soddisfatte solo con un'azione determinata e comune da parte degli allenatori che ogni giorno con dedizione e passione lavorano nelle palestre di tutta Italia.

Per quanto riguarda il settore Silver abbiamo preparato un programma tecnico che abbia gli stessi principi strutturali del programma Gold, in modo tale da poter garantire una linearità di passaggio da Silver a Gold e da poter facilitare il compito agli allenatori che lavorano con gruppi eterogenei di ginnasti. Il programma Silver è stato costruito partendo da una difficoltà estremamente ridotta nel livello LA per promuovere una partecipazione importante fino ad arrivare ad una difficoltà maggiore nei livelli LD e LE che soddisfi le ambizioni dei ginnasti più preparati.

Per quanto riguarda il settore Gold, la forza di questo programma consiste nel fatto che partendo dagli esercizi obbligatori proposti per la categoria A1 (che hanno lo scopo di incentivare il lavoro sugli elementi di base fondamentali e sulla tecnica ginnica di tutte le matrici utili alla costruzione di un ginnasta), punta in modo preciso a ciò che occorre apprendere per diventare un ginnasta Junior competitivo. Abbiamo cercato di rispettare quanto più possibile il percorso di crescita dei ginnasti scegliendo di creare 5 categorie Gold con proposte tecniche suggerite passo dopo passo per ogni anno di età. Allo stesso tempo abbiamo voluto garantire ai ginnasti, nel rispetto della loro crescita psico-fisica, l'opportunità di colmare nel tempo le eventuali lacune tecniche permettendo loro di partecipare alle competizioni anche con elementi relativamente semplici (elementi preparatori).

Per concludere, avendo ben chiaro in mente che la validità di un programma tecnico può essere verificata solo dopo alcuni anni di sperimentazione, mi sento di definire questo programma ambizioso, lungimirante e allo stesso tempo accessibile in modo graduale a chi decide di avvicinarsi alla ginnastica artistica maschile. Il tempo e la messa in atto del programma ci permetteranno di verificare se le scelte fatte rispecchiano i presupposti che ne stanno alla base e ci consentiranno di poter apportare i giusti correttivi per rendere questo programma la migliore proposta tecnica possibile per i nostri ginnasti e per costruire insieme numerosi futuri successi.

Buon lavoro a tutti!

Giuseppe Cocciaro (*Direttore Tecnico Nazionale GAM*)

NOTA ALL'EDIZIONE 2019

La versione 3.0 (2019) del presente programma tecnico è stata elaborata raccogliendo le riflessioni scaturite dalle analisi dei dati statistici raccolti nelle competizioni del 2018 e dai feedback che allenatori e giudici hanno voluto condividere, e cercando di apporre quelle migliorie che potessero soddisfare ancor di più le esigenze del settore maschile. In questa edizione è stata inoltre rivista completamente la veste grafica delle tabelle degli elementi bonus, in modo tale da renderle più precise, complete e maggiormente comprensibili. La struttura del programma tecnico ideata lo scorso anno si è rivelata ottimale e preziosa per poter inserire le opportune modifiche senza snaturarne la filosofia di base.

NOTA ALL'EDIZIONE 2020

La versione 4.0 (2020) del presente programma tecnico rappresenta, nell'ultimo anno del quadriennio olimpico, una prima sintesi del lavoro portato avanti negli ultimi 3 anni da questa Direzione Tecnica Nazionale. Ancora una volta, si è cercato di migliorare e ottimizzare le richieste tecniche sulla base delle analisi svolte a livello territoriale e nazionale sulle competizioni, sulla base dei suggerimenti pervenuti da chi questo programma lo utilizza quotidianamente come strumento di lavoro e cercando di puntare su una proposta che abbia come fine intermedio l'approccio alla categoria Junior caratterizzata da un Codice dei Punteggi in continua evoluzione. Le modifiche apportate quest'anno sono poche ed esclusivamente riguardanti il programma Gold. Un bilancio più preciso sulla funzionalità o meno di questo programma lo si potrà avere solo tra ancora qualche anno, quando saranno Junior i ginnasti che nel 2018 iniziarono il loro percorso tecnico con questo programma nella categoria A1. Per il momento la percezione a livello generale data dai numeri di partecipazione, e dai controlli effettuati a livello nazionale sul settore giovanile (Allievi e Junior) nell'anno che sta per concludersi fa ben sperare per il futuro. Un ringraziamento aggiuntivo va ai tecnici e alla fiducia che hanno riposto fin da subito in questo programma, mettendosi al lavoro in palestra cercando giorno per giorno, nonostante le innumerevoli difficoltà, di portare avanti fattivamente questo progetto.

GOLD - Programma tecnico Obbligatorio per la categoria A1

1. Il presente programma tecnico è valido solo per i ginnasti della categoria Allievi A1 (8 anni compiuti, 9 anni) che partecipano al Campionato Individuale GOLD e al Campionato di Squadra Allievi GOLD 3.
2. Per ognuna delle specialità GAM è stato predisposto un esercizio obbligatorio del valore di partenza di punti 15.00.
3. L'esecuzione dell'esercizio obbligatorio dovrà essere fedele in tutto e per tutto al video allegato.
4. Il ginnasta potrà invertire parzialmente l'esecuzione dell'esercizio in relazione alla propria lateralità (ad esempio l'elemento ruota potrà essere eseguito indistintamente con l'appoggio della prima gamba dx o sx).
5. La nota finale dell'esercizio sarà calcolata sottraendo alla nota di partenza i falli di esecuzione, le eventuali penalità neutre e i falli di composizione e sommando gli eventuali bonus previsti.
6. Alla nota di partenza (di punti 15.00) saranno sottratte le penalità relative ai falli di esecuzione e/o di composizione come normato da questo programma tecnico e dal Codice Internazionale dei Punteggi.
7. A tutti gli attrezzi, ad eccezione del volteggio, è previsto un bonus relativo all'esecuzione di p.ti 0.30, da applicare alla nota finale, qualora il ginnasta esegua l'uscita senza spostamento dei piedi durante l'arrivo al suolo.

NB: Il bonus verrà assegnato nel caso in cui l'arrivo sia eseguito come normato dal codice dei punteggi (Art. 9.2 comma 16 del CdP 2017-2020 versione Italiana pubblicata sul sito federale). Tutte le altre detrazioni di esecuzione (quelle durante la fase di volo di un salto o per mancanza di apertura prima di atterrare) devono essere sempre considerate anche se il ginnasta riceve il bonus "arrivo".
8. Per quanto riguarda la nota di partenza, eventuali parti di valore non riconosciute dalla giuria D saranno sottratte.
9. I principi relativi al riconoscimento degli elementi sono quelli indicati nel CdP e in questo programma tecnico.
10. Qualora una parte di valore presente negli esercizi obbligatori consti di più elementi, nel caso non sia riconosciuto anche un solo elemento, verrà sottratto il valore dell'intera parte.
11. Nel caso in cui l'esecuzione dell'esercizio non corrisponda all'esecuzione presente nel video (elementi aggiunti, non eseguiti o composizione non conforme) verrà applicata la penalità aggiuntiva di p.ti 0.5 per fiches errata ogni volta. Questa penalità non viene applicata quando l'esecuzione dell'esercizio non corrisponde all'esecuzione presente nel video a causa di un elemento non riconosciuto dalla giuria D o a causa di un secondo tentativo di esecuzione di un elemento sbagliato. La penalità neutra per "esercizio corto" non sarà applicata.
12. È previsto un bonus relativo alla composizione dell'esercizio di p.ti 0.50 da assegnare alla nota finale qualora il ginnasta esegua l'elemento bonus previsto per ogni esercizio obbligatorio.

13. Agli anelli e alla sbarra è suggerito l'utilizzo dei paracalli. È permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze. Sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi. Come precisato nel CdP, sono obbligatori i calzini qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.

14. Regole e indicazioni complementari:

- Al corpo libero si precisa che l'elemento "Candela" presente nella riga 5 dovrà essere eseguito con le braccia in alto allineate al busto poggiate a terra pena il non riconoscimento dell'elemento e quindi dell'intera riga.
- Al fungo, in deroga al CdP, il mulinello viene riconosciuto se viene eseguito il secondo appoggio prima che i piedi tocchino terra.
- Al fungo, l'esercizio deve iniziare a gambe unite, non è possibile (penalità di 0.30 p.ti) iniziare il mulinello con le gambe divaricate. È concesso l'utilizzo di un rialzo per partire.
- Agli anelli, le oscillazioni avanti devono essere eseguite a braccia tese (penalità come da CdP 0.1/0.3/0.5 p.ti).
- Al volteggio possono essere eseguiti 1 o 2 salti, il salto n° 1 è obbligatorio per tutti e va eseguito per primo (il numero dei salti contraddistingue l'ordine di esecuzione). Se il primo salto (n°1) riceve valore diverso da 0.0 il ginnasta potrà eseguire il secondo salto (n°2) che, se riconosciuto dalla giuria D, assegnerà alla nota finale del primo salto (n°1) un bonus di 0.5 p.ti.
- Al volteggio, il bonus NON viene assegnato nel caso il "salto teso avanti sopra il cubone" non venga riconosciuto dalla giuria D. Il salto non viene riconosciuto:
 - i. nel caso non rispecchi i canoni previsti al volteggio dal CdP per il riconoscimento del salto
 - ii. nel caso il salto non possa essere riconosciuto come salto teso (penalità previste per l'atteggiamento del corpo)
 - iii. se il ginnasta incorre in una caduta per sbilanciamento indietro (arrivo "scarso"), la caduta per sbilanciamento avanti non preclude il riconoscimento del salto
- Ad integrazione di quanto già riportato nei Programmi Tecnici Gold & Silver 2018, la penalità per "Fiches errata" potrà essere assegnata al massimo una volta per ogni riga (di conseguenza al massimo 10 penalità da 0.5 in tutto l'esercizio). Se quindi il ginnasta esegue due falli per cui è prevista l'assegnazione della penalità per "fiches errata" nella stessa riga dell'esercizio obbligatorio, la penalità verrà assegnata una sola volta.

La penalità viene assegnata nei seguenti casi:

- i. L'ordine dei movimenti all'interno della stessa riga o tra una riga e l'altra non è conforme a quanto indicato nella tabella dell'esercizio obbligatorio o mostrato nel video.

- ii. Un elemento o l'intera riga non viene eseguito. In questo caso oltre alla penalità per "fiches errata" la giuria D dovrà sottrarre il valore della riga (0.50) al valore dell'esercizio (unico caso in cui viene applicata sia la penalità di 0.50 per "fiches errata" sia la decurtazione di 0.5 per "riga non riconosciuta").
- iii. Viene presentato in aggiunta un elemento non indicato nella tabella dell'esercizio obbligatorio o mostrato nel video.

La penalità NON viene assegnata nei seguenti casi:

- i. Un elemento non viene riconosciuto dalla Giuria D (in questo caso verrà sottratta solo la parte di valore di 0.5 corrispondente all'intera riga).
- ii. Il ginnasta effettua un secondo tentativo di un elemento non riconosciuto o ripete un elemento dopo una caduta (in questo caso, se al secondo tentativo l'elemento può essere riconosciuto dalla giuria D non verrà sottratta nessuna parte di valore dal valore dell'esercizio).



CORPO LIBERO

Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD

| | ELEMENTO | VALORE |
|----|---|--------------|
| 1 | Con 2/3 passi di rincorsa e battuta a piedi pari eseguire un tuffo e dopo la fase di arrivo, con continuità, un salto pennello con 1/1 avvitamento AL | 0.5 |
| 2 | Portando le braccia in alto eseguire una ruota con arrivo laterale a braccia in alto e con 1/4 di giro avanti portarsi a piedi pari con le braccia fuori | 0.5 |
| 3 | Portando le braccia in alto eseguire una verticale mantenuta 2" | 0.5 |
| 4 | Dalla verticale, eseguire una capovolta avanti per portarsi direttamente alla squadra a gambe divaricate mantenuta 2" | 0.5 |
| 5 | Con rotolamento dietro portarsi alla posizione di candela mantenuta 2", rotolamento avanti e staccata frontale 2", ruotando a sx o a dx eseguire una staccata sagittale sx o dx mantenuta 2" | 0.5 |
| 6 | Portarsi ruotando a dx o sx alla posizione seduta a gambe divaricate per eseguire una flessione del busto avanti mantenuta 2" con gli AASS allineati con il tronco, riportarsi alla posizione seduta braccia in alto, unire le gambe ed eseguire una flessione del busto avanti mantenuta 2" AASS allineati con il tronco | 0.5 |
| 7 | Estendere il tronco per portarsi in decubito supino ed eseguire un ponte mantenuto 2" per poi riscendere in decubito supino | 0.5 |
| 8 | Portarsi alla posizione seduta con braccia in alto e mantenere la posizione con tronco e AASS in massimo allineamento 2", di seguito, senza slancio avanti del tronco, eseguire una capovolta indietro a braccia ritte e gambe tese per arrivare alla stazione eretta | 0.5 |
| 9 | Slancio della gamba sx o dx, passo ed eseguire una sforbiciata e cambio di fronte con arrivo a piedi pari | 0.5 |
| 10 | Dal presalto eseguire una rondata seguita da un pennello | 0.5 |
| | Presentazione dell'esercizio | 10.00 |
| | Valore degli elementi | 5.00 |
| | Punteggio di partenza | 15.00 |
| | BONUS: Eseguire un flic-flac e pennello dopo la rondata della riga 10 | 0.5 |



FUNGHETTO

Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD

| | ELEMENTO | VALORE |
|----|---|--------------|
| 1 | Con partenza dalla stazione eretta a piedi uniti, spinta dei piedi e eseguire un mulinello | 0.5 |
| 2 | Mulinello | 0.5 |
| 3 | Mulinello | 0.5 |
| 4 | Mulinello | 0.5 |
| 5 | Mulinello | 0.5 |
| 6 | Mulinello | 0.5 |
| 7 | Mulinello | 0.5 |
| 8 | Mulinello | 0.5 |
| 9 | Mulinello | 0.5 |
| 10 | Mulinello con un quarto di giro e scavalcare il fungo compiendo con cambio di fronte 3/4 di rotazione (Tedesco) | 0.5 |
| | Presentazione dell'esercizio | 10.00 |
| | Valore degli elementi | 5.00 |
| | Punteggio di partenza | 15.00 |
| | BONUS: Sostituire gli elementi della riga 3, 4 e 5 con 3 mulinelli thomas | 0.5 |



Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD

**Arrivo con tappeto supplementare di 40 cm (60 cm da terra).
E' suggerito l'utilizzo dei paracalli**

| | ELEMENTO | VALORE |
|-----------|--|---------------|
| 1 | Dalla sospensione salire con corpo squadrato e braccia tese alla squadra rovesciata mantenuta 2" | 0.5 |
| 2 | Distendere il corpo per arrivare alla verticale in sospensione mantenuta 2" | 0.5 |
| 3 | Con azione di anteropulsione delle braccia e chiusura-apertura degli Anelli sul busto (presa di slancio) spingere il corpo avanti ed eseguire un'oscillazione completa dietro-avanti | 0.5 |
| 4 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 5 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 6 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 7 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 8 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 9 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 10 | Eseguire una mezza oscillazione dietro e con abbandono delle impugnature saltare a terra | 0.5 |
| | Presentazione dell'esercizio | 10.00 |
| | Valore degli elementi | 5.00 |
| | Punteggio di partenza | 15.00 |
| | BONUS: (Eseguire al posto della riga 1) Dalla sospensione entrata carpea all'appoggio e capovolgimento lento avanti per arrivare alla squadra rovesciata mantenuta 2" | 0.5 |

 **VOLTEGGIO**

Salto obbligatorio per la categoria A1 GOLD

Cubone H 80 cm e arrivo h 40 cm da terra
 1 o 2 salti, il salto n° 1 è obbligatorio per tutti e va eseguito per primo (il numero dei salti contraddistingue l'ordine di esecuzione)

| | ELEMENTO | P.P. | NOTE PER LA GIURIA |
|---|--|------------|---|
| 1 | Flic avanti con azione di courbette avanti | 15 | Gli sbilanciamenti <u>avanti</u> durante l'arrivo al suolo non saranno penalizzati |
| 2 | Salto teso avanti superando il cubone | 15 | Gli sbilanciamenti <u>avanti</u> durante l'arrivo al suolo non saranno penalizzati |
| | BONUS | 0.5 | Se il primo salto (n°1) riceve valore diverso da 0.0 il ginnasta potrà eseguire il secondo salto (n°2) che, se riconosciuto dalla giuria D, assegnerà alla nota finale del primo salto (n°1) un bonus di 0.5 p.ti |



PARALLELE PARI

Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD

| | ELEMENTO | VALORE |
|----|--|--------------|
| 1 | Dalla sospensione (è permessa la salita con l'aiuto dell'allenatore) con azione di chiusura-apertura-chiusura del corpo, presa di slancio avanti per eseguire 2 oscillazioni complete dietro-avanti flettendo le gambe dal centro e per tutta la fase avanti dell'oscillazione e distendendole nella fase dietro | 0.5 |
| 2 | Al termine della fase avanti dell'ultima oscillazione in sospensione, flettendo gli AAll tesi sul busto portarsi in sospensione semi-rovesciata per eseguire 2 oscillazioni dietro-avanti | 0.5 |
| 3 | Distendere il corpo avanti, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale per eseguire 2 oscillazioni complete avanti-dietro | 0.5 |
| 4 | Eseguire una mezza oscillazione avanti e con azione di kippe portarsi in appoggio a gambe divaricate | 0.5 |
| 5 | Eseguire una kippe breve all'appoggio a gambe divaricate | 0.5 |
| 6 | Eseguire una squadra a gambe divaricate mantenuta 2" | 0.5 |
| 7 | Dalla squadra a gambe divaricate riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale | 0.5 |
| 8 | Eseguire un'oscillazione completa in appoggio avanti-dietro | 0.5 |
| 9 | Eseguire una seconda oscillazione completa in appoggio avanti-dietro | 0.5 |
| 10 | Eseguire una terza oscillazione e nella fase dietro con spostamento laterale saltare a terra | 0.5 |
| | Presentazione dell'esercizio | 10.00 |
| | Valore degli elementi | 5.00 |
| | Punteggio di partenza | 15.00 |
| | BONUS: Eseguire al posto della riga 8 o della riga 9 un'oscillazione alla verticale mantenuta 2" | 0.5 |



SBARRA

Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD

Arrivo con tappeto supplementare di 20 cm (60 cm da terra).
E' suggerito l'utilizzo dei paracalli

| | ELEMENTO | VALORE |
|----|---|--------------|
| 1 | Dalla sospensione con azione di trazione delle braccia eseguire una capovolta lenta in appoggio a gambe tese | 0.5 |
| 2 | Con continuità eseguire uno slancio dietro all'orizzontale | 0.5 |
| 3 | Eseguire una capovolta dietro staccata | 0.5 |
| 4 | Eseguire di seguito una fucs per portarsi alla sospensione | 0.5 |
| 5 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 6 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 7 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 8 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 9 | Eseguire un'oscillazione dietro-avanti | 0.5 |
| 10 | Eseguire una mezza oscillazione dietro e con abbandono delle impugnature saltare a terra | 0.5 |
| | Presentazione dell'esercizio | 10.00 |
| | Valore degli elementi | 5.00 |
| | Punteggio di partenza | 15.00 |
| | BONUS: (Eseguire al posto della riga 1) Presca di slancio eseguire una kippe lunga continuando con la riga 2 senza soluzione di continuità | 0.5 |

GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5

1. Il presente programma tecnico è valido per i ginnasti delle categorie A2/A3/A4/A5 che partecipano al Campionato Individuale Gold.
2. Il presente programma tecnico **(con le relative modifiche)** è altresì valido per tutti i ginnasti che prendono parte al Campionato di Squadra Allievi 1 (programma tecnico A3) e al Campionato di Squadra Allievi 2 (programma tecnico A2 – su 4 Attrezzi: CL, VT/CB, PP, SB).
3. Le categorie Allievi nelle competizioni GOLD sono così suddivise:
 - A2: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 10 anni
 - A3: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 11 anni
 - A4: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 12 anni
 - A5: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 13 anni
4. Il presente programma libero si basa sul CdP Junior GAM modificato con l'aggiunta di elementi preparatori e con l'inserimento di alcuni elementi suggeriti che, se eseguiti, danno diritto a bonus per incrementare la nota finale dell'esercizio.
5. Gli elementi preparatori P, inseriti nell'apposita griglia, hanno valori da p.ti 0.00 a 0.20.
6. Gli elementi preparatori P possono essere utilizzati esclusivamente nelle categorie A2, A3 e A4. Gli elementi preparatori di valore 0.00 potranno essere utilizzati e considerati dalla giuria D ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto", ma non aumenteranno in alcun modo il "Valore dell'esercizio". Ai fini della costruzione dell'esercizio (computo del valore degli elementi e presentazione degli elementi minimi richiesti) la categoria A5 NON potrà utilizzare gli elementi preparatori. **Fanno eccezione a quest'ultima regola quegli elementi preparatori che (per la categoria A5) costituiscono bonus (cavallo con maniglie, parallele e sbarra); inoltre, solo ed esclusivamente questi elementi preparatori, potranno essere considerati dalla giuria D ai fini del computo del valore degli elementi e del raggiungimento degli elementi minimi richiesti per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto".**

Esempio categorie A2/A3/A4:

| A | A | B | P | P | A | B | B | VALORE DELL'ESERCIZIO |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------------------|
| 0.1 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.2 | 0.9 (7 elementi + uscita) |

7. Per la categoria allievi non potrà essere presentato nessun nuovo elemento.

8. Per ogni categoria è indicato il valore massimo di difficoltà consentito. Gli elementi che superano il valore massimo previsto per ogni categoria non potranno essere presentati e non verranno riconosciuti dalla giuria D.

| | | | | |
|-----------|----|----|----|----|
| CATEGORIA | A2 | A3 | A4 | A5 |
| DIFF. MAX | B | C | D | - |

9. Per ogni attrezzo/categoria sono stati indicati alcuni elementi “Bonus” che se eseguiti e riconosciuti danno diritto ad un incremento della nota finale di p.ti 0.50 ciascuno.
10. Per il Campionato Individuale Gold Allievi ad ogni attrezzo potranno essere eseguiti un massimo di 4 elementi bonus (valore totale massimo bonus = p.ti 2.00), al massimo uno per ogni “Gruppo Bonus” (denominati GB1, GB2, GB3, ecc.). **Per i Campionati di squadra Gold Allievi 1 e 2 ad ogni attrezzo potranno essere eseguiti un massimo di 2 elementi bonus (valore totale massimo bonus = p.ti 1.00), al massimo uno per ogni “Gruppo Bonus”** Ai fini dell’assegnazione di un BONUS non occorre che l’elemento bonus (o gli elementi che lo compongono) rientri nei 7 elementi di maggior valore considerati dalla giuria D. Se l’elemento bonus è un’uscita, chiaramente, verrà preso per forza in considerazione per il calcolo del “Valore dell’esercizio”.
11. Dove previsto, potranno essere eseguiti bonus dei livelli successivi. Nelle tabelle bonus, per ogni elemento sono indicate le categorie che possono eseguirlo.
12. Non potranno essere riconosciuti Bonus relativi a categorie inferiori rispetto a quella di appartenenza. Ovviamente, gli elementi Bonus presenti nelle caselle delle categorie inferiori, salvo diverse limitazioni (p.e. elementi preparatori per la categoria A5), possono essere eseguiti al fine di incrementare il “Valore dell’esercizio” o per raggiungere il numero minimo di elementi richiesti.
13. Al fine del calcolo della nota D non saranno presi in considerazione i bonus relativi alle E.G.E., ciò nonostante, come da CdP, potranno essere eseguiti un massimo di 5 elementi per ogni gruppo strutturale. Per questo motivo, il termine “Nota D” è sostituito con il termine “Valore dell’esercizio” (VE).

14. Il “valore dell’esercizio” (VE) sarà calcolato sommando i 7 elementi di maggior valore eseguiti e riconosciuti, più il valore dell’uscita e, a Corpo Libero e alla Sbarra, la somma degli eventuali collegamenti come normato dal CdP.

Esempio categoria A4 Corpo Libero:

| Bonus GB4 | | (BONUS = salto dietro teso 180° + salto av racc) | | | | | | Uscita | 1 Bonus assegnato (0.50) |
|-------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|
| B | A | B | B | B | C | B | B | B | VE (7 elementi più uscita) |
| 0.20 | 0.10 | 0.20 | 0.20 | 0.20 | 0.30 | 0.20 | 0.20 | 0.20 | VE = 1.70 |
| III | II | II | II | III | IIII | II | II | III | |

15. La NE varrà p.ti 10.00.

16. È previsto un bonus relativo all’esecuzione di p.ti 0.30, da applicare alla nota finale, qualora il ginnasta esegua l’uscita senza spostamento dei piedi durante l’arrivo al suolo. Questa regola NON viene applicata nel caso l’uscita sia un elemento preparatorio.

Per la categoria A5 il bonus potrà essere assegnato se e solo se l’uscita è un elemento di valore minimo C e se, al volteggio, si esegue un salto di valore minimo 2.2 p.ti.

Al Corpo Libero, questa regola non viene applicata nel caso l’uscita sia un elemento che, per richiesta tecnica di questo programma, termina con un salto pennello.

NB: Il bonus verrà assegnato nel caso in cui l’arrivo sia eseguito come normato dal codice dei punteggi (Art. 9.2 comma 16 del CdP 2017-2020 versione Italiana pubblicata sul sito federale). Tutte le altre detrazioni di esecuzione (quelle durante la fase di volo di un salto o per mancanza di apertura prima di atterrare) devono essere sempre considerate anche se il ginnasta riceverà il bonus “arrivo”.

17. In generale il punteggio finale scaturirà dalla somma algebrica dei seguenti fattori:

- Valore dell’esercizio (VE)
- Nota E (NE): p.ti 10,00 decurtati dei falli d’esecuzione
- Bonus elementi (vedi sopra le regole relative ai BONUS)
- Bonus esecuzione
- Sottrazione di eventuali penalità neutre

Esempio categoria A4 Corpo Libero (ND e Bonus come da esempio precedente)

| | | |
|------------------|-------|---|
| VE | 1.70 | + |
| Nota E | 8.40 | + |
| Bonus elementi | 0.50 | + |
| Bonus esecuzione | 0.30 | - |
| Penalità neutre | / | = |
| PUNTEGGIO FINALE | 10.90 | |

- 18.** Nella *Tabella 1 e 2* sono inserite eventuali deroghe al CdP relativamente alle penalità di composizione o di esecuzione per le categorie A2, A3 e A4.
- 19.** Dove concesse, le ripetizioni hanno valore p.ti 0.0, non vengono considerate nel conteggio dei massimo 5 elementi per gruppo strutturale ma vengono prese in considerazione nel conteggio dei 7 elementi (più uscita) che compongono l'esercizio per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto".
- 20.** Anche per l'anno **2020** viene concesso ad ogni attrezzo ai ginnasti della categoria A5 la possibilità di ripetere un elemento (utile esclusivamente al raggiungimento dei 7 elementi richiesti dal CdP).
- 21.** In merito ad esercizi liberi composti con un numero di elementi inferiori a 7, saranno applicate le seguenti penalità neutre:

| Elementi | Penalità neutra |
|----------|-----------------|
| 7 | 0.00 p.ti |
| 6-5 | 4.00 p.ti |
| 4-3 | 6.00 p.ti |
| 2-1 | 8.00 p.ti |
| 0 | 10.00 p.ti |

22. Le note emesse da ogni Giudice dell'esecuzione, esclusa la più alta e la più bassa nel caso di 4 giudici, o tutte le note emesse per le giurie composte da 3 o 2 giudici, dovranno rispettare le seguenti tolleranze:

| Penalità massima del Ginnasta | Note | Differenza massima del giudice |
|--------------------------------------|--------------|---------------------------------------|
| >0,00 – 0,40 | 9,60 – 10,00 | 0,10 |
| >0,40 – 0,60 | 9,40 – <9,60 | 0,20 |
| >0,60 – 1,00 | 9,00 – <9,40 | 0,30 |
| >1,00 – 1,50 | 8,50 – <9,00 | 0,40 |
| >1,50 – 2,00 | 8,00 – <8,50 | 0,50 |
| >2,00 – 2,50 | 7,50 – <8,00 | 0,60 |
| >2,50 | <7,50 | 0,70 |

23. Le detrazioni di penalità dalla NE, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.

24. Le detrazioni di penalità neutre, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.

25. Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI e nelle relative appendici e/o integrazioni, si farà riferimento il CdP-FIG GAM.

26. Sarà obbligatorio presentare le apposite schede di dichiarazione dell'esercizio.

27. Regole e indicazioni complementari:

- Al volteggio è possibile applicare alla pedana l'apposito rimbalzino gonfiabile (air cover).
- Al volteggio è possibile applicare all'arrivo un tappeto aggiuntivo alto 10 cm.
- Nei Campionati di squadra allievi 1 e 2, al volteggio, occorrerà presentare un solo salto.
- **Nei campionati di squadra allievi 1 e 2, al volteggio non sono previsti bonus. Di conseguenza a nessun salto sarà attribuito il bonus.**
- Nel Campionato di squadra allievi 2 viene data la facoltà al volteggio, di eseguire il salto "Ribaltata" (Nota D 0,6 p.ti) utilizzando il cubone (h 100 cm) in sostituzione della tavola per il volteggio.

- Uno stesso elemento eseguito non potrà soddisfare contemporaneamente più bonus. Es. Se in una diagonale al corpo libero un ginnasta della cat. A5 esegue “Salto dietro teso con 540° avv. + salto avanti teso con 540° avv” gli verrà riconosciuto solo il bonus relativo al gruppo GB4 per la serie combinata e non anche il bonus relativo al gruppo GB3 per il salto av. teso con 540°.
- Un bonus potrà essere assegnato dalla giuria D se l'esecuzione dell'elemento rientra nei canoni per il riconoscimento. I bonus composti da più elementi saranno assegnati se e solo se tutti gli elementi che li compongono sono riconosciuti.
- Al corpo libero, nel caso un elemento bonus che prevede più elementi in serie (p.e. Categoria A2 GOLD: Rondata+flic+flic) venga eseguito come uscita:
 - a. La giuria D assegnerà il bonus elemento di 0.5
 - b. La giuria non potrà considerare il valore dell'elemento uscita (flic=0.1) poiché si tratta di una ripetizione. Di conseguenza, al ginnasta, potranno essere riconosciuti e conteggiati solo i 7 elementi di maggior valore presentati ma non il valore dell'uscita.
 - c. Si consiglia pertanto di non eseguire gli elementi bonus che prevedono serie come uscita.

Tabella 1 - Deroghe e/o precisazioni al Codice dei Punteggi (previste ESCLUSIVAMENTE per le categorie A2, A3 e A4 - **in rosso per A5**).

| ATTREZZO | REGOLA |
|-------------------------------|---|
| CORPO LIBERO | <p>Le ribaltate, i flic avanti o dietro, le rondate e i salti tempo, eseguite nell'esercizio o per uscita, DEVONO (pen. 0.30) essere seguite da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento (no bonus esecuzione per uscita) (quest'ultima regola è valida anche per la categoria A5). Come previsto dal CdP, l'esercizio potrà concludersi con qualsiasi elemento dei gruppi 2 o 3 che termini in posizione eretta con i piedi uniti (sono esclusi pertanto anche i movimenti in rotolamento). Nelle competizioni regionali del Campionato individuale gold l'esercizio potrà essere svolto anche avanti-indietro su striscia (questa regola è valida anche per la categoria A5).</p> <p>Nelle competizioni regionali e nazionali del Campionato di squadra allievi, come da norme tecniche, l'esercizio potrà essere svolto anche avanti-indietro su striscia (questa regola è valida anche per la categoria A5).</p> <p>Nelle competizioni regionali i falli di linea non saranno penalizzati (questa regola è valida anche per la categoria A5). Nelle competizioni nazionali i falli di linea saranno normati come da Codice dei Punteggi.</p> <p>Nelle competizioni regionali le penalità di tempo non saranno applicate (questa regola è valida anche per la categoria A5). Nelle competizioni nazionali le penalità di tempo saranno normate come da Codice dei Punteggi.</p> |
| CAVALLO SENZA MANIGLIE | <p>È consentito l'utilizzo di una pedana e/o rialzo per salire all'attrezzo (questa regola è valida anche per la categoria A5 al Cavallo con Maniglie). Gli elementi eseguiti in Thomas (stessa casella nel CdP) sono considerati elementi diversi e con lo stesso valore di quelli eseguiti in mulinello semplice. Gli elementi A: mul. longitudinale, mul. trasv. dors., mul. trasv. front., mul. Thomas trasv., mul Thomas long., possono essere ripetuti 2 volte al fine del conteggio degli elementi (le ripetizioni sono elementi preparatori di valore 0,00). Le maniglie dovranno essere simulate con nastro adesivo di tela bianco. Non è necessario toccare tutte le parti del cavallo. Le uscite che non passano dalla verticale hanno penalità di 0.1 sotto i 30° e di 0.3 sotto l'orizzontale (questa regola è valida anche per la categoria A5 al Cavallo con Maniglie).</p> |
| ANELLI | <p>Gli abbassamenti indietro non sono penalizzati. Dove indicato nelle tavole, gli elementi di slancio si possono eseguire anche a braccia piegate. Nelle categorie A2, A3 e A4 la penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2" non viene applicata. La serie di massimo 3 elementi dei gruppi 2 e 3 in diretta successione potrà essere interrotta anche con un elemento di slancio di valore A (quest'ultima regola è valida anche per la categoria A5).</p> <p>Non è prevista la penalità di 0.30 se dagli elementi Kip, Colpo di petto o Honma all'appoggio il ginnasta prosegue alla squadra (quest'ultima regola è valida anche per la categoria A5).</p> |
| VOLTEGGIO | <p>I salti possibili ed il proprio valore di partenza sono definiti nell'apposita tabella.</p> <p>Non sarà possibile presentare salti di valore maggiore a quello concesso per la categoria.</p> <p>È possibile applicare alla pedana l'apposito rimbalzino gonfiabile (air cover).</p> <p>È possibile applicare all'arrivo un tappeto aggiuntivo alto 10 cm.</p> <p>Nei Campionati di squadra allievi 1 e 2, al volteggio, occorrerà presentare un solo salto.</p> <p>Nel Campionato di squadra allievi 2 viene data la facoltà al volteggio, di eseguire il salto "Ribaltata" (Nota D 0,6 p.ti) utilizzando il cubone (h 100 cm) in sostituzione della tavola per il volteggio.</p> <p>Nelle competizioni regionali i falli di linea non saranno penalizzati (questa regola è valida anche per la categoria A5). Nelle competizioni nazionali i falli di linea saranno normati come da Codice dei Punteggi.</p> |
| PARALLELE | <p>Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati. Altezza PP variabile.</p> |
| SBARRA | <p>Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati.</p> |

Tabella 2 - Deroghe e/o precisazioni al Codice dei Punteggi (previste ESCLUSIVAMENTE per le categorie A2, A3 e A4 - **in rosso per A5**).

| | |
|--|--|
| Vestiaro | Per gli allievi è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze. Sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi. (Valido anche per i ginnasti della categoria A5) . Come precisato nel CdP, sono obbligatori i calzini qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi. |
| Posa dei piedi sugli attrezzi. | Permessa solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono. |
| Contatto degli arti con l'attrezzo. | Permesso solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono. |
| Ripetizioni | Nessun elemento ripetuto sarà preso in considerazione nel calcolo del valore dell'esercizio salvo alcune eccezioni: al cavallo senza maniglie dove gli elementi A: mul. longitudinale, mul. trasv. dors., mul. trasv. front., mul. Thomas trasv., mul. Thomas long. possono essere ripetuti 2 volte al fine del conteggio degli elementi (come indicato nell'apposita tavola, le ripetizioni sono considerate elementi preparatori di valore 0,00). Nella categoria A5 dove ad ogni attrezzo è possibile ripetere un elemento (utile esclusivamente al raggiungimento dei 7 elementi richiesti dal CdP) . |
| Uscite | Se indicate con spinta dei piedi sull'attrezzo nelle tabelle degli elementi, si possono eseguire. |
| Apertura atipica delle gambe | Tutte le aperture delle gambe previste dagli elementi preparatori indicati nelle tavole sono concesse. |
| Oscillazioni semplici complete o slanci intermedi | Se previsto dagli elementi indicati nelle tavole, sono concessi. Gli altri saranno penalizzati come da codice. |
| Abbassamenti | Sono ammessi a tutti gli attrezzi. |

| CORPO LIBERO | | Elementi preparatori GOLD A2 A3 A4 | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | GOLD A5 | | | | | | | | | | |
| GOLD A4 | | | | | | | | | | | | |
| GOLD A3 | | | | | | | | | | | | |
| GOLD A2 | | | | | | | | | | | | |
| P = 0.0 | | P = 0.1 | | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
| 1 | Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2" | | | | | | | | | | | |
| | Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2" | | | | | | | | | | | |
| | Sforbiciata | | | | | | | | | | | |
| | Salto pennello con giro 360° A/L | | | | | | | | | | | |
| 2 | Ribaltata a 1 gamba (non valido come elemento uscita) | Kippe di testa (non valido come elemento uscita) | | | | | | | | | | |
| 3 | Rondata | Capovolta indietro alla verticale a braccia tese (non valido come elemento uscita) | | | | | | | | | | |
| | Ruota (non valido come elemento uscita) | | | | | | | | | | | |

| CORPO LIBERO | | | | Elementi BONUS GOLD A2 A3 A4 A5 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|-----|----|---|-----|----|----|-------------------------------------|-------|----|----|----|--|--|---------|----|----|----|----|
| GB | Elemento | Val | A2 | Elemento | Val | A2 | A3 | Elemento | Val. | A2 | A3 | A4 | Elemento | Val. | A2 | A3 | A4 | A5 | |
| GB1 | | | | Squadra max 2" | B | | A3 | | | | | | Sq. Rovesciata (Manna) | C | | A3 | | A5 | |
| | | | | Endo a gambe div. alla vert. 2" | B | A2 | A3 | | | | | | Endo a gambe unite alla vert. 2" | C | | A3 | | A5 | |
| | Da in piedi Vert. Impostazione 2" | A | A2 | Da corpo proteso dietro o da staccata Vert. Impostazione 2" | B | A2 | A3 | | | | | | Dalla Sq Max 2" salire alla vert 2" | C | | A3 | | A5 | |
| | | | | Dalla sq a g un o div Vert. Impostazione 2" | B | A2 | A3 | Russo 360° o 540° | A | | | | A4 | Russo 720° o sup | B/C | | | A4 | A5 |
| | | | | 2 mulinelli con gambe unite | A | | A3 | 2 mulinelli thomas | A | | | A3 | A4 | Controrotazione in thomas | B | | A3 | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Gogoladze | C | | A3 | A4 | A5 | |
| GB2 | Salto raccolto av | A | A2 | Salto av teso | B | A2 | A3 | Salto av teso 360° | C | | | A3 | A4 | Salto av teso 540° | C | | A3 | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Salto av teso 720° o 900° | D/E | | | A4 | A5 | |
| | Salto dietro raccolto | A | A2 | Salto dietro teso | B | A2 | A3 | Salto dietro teso 360° | B | A2 | A3 | A4 | Salto dietro teso 720° | C | | A3 | A4 | A5 | |
| | | | | | | | | | | | | | Salto dietro teso 900° o 1080° | D | | | A4 | A5 | |
| GB3 | Flic flac dietro + Flic flac dietro | A | A2 | Salto tempo + Flic flac dietro | B+A | A2 | A3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Flic flac dietro + Salto tempo | A+B | A2 | A3 | Salto dietro teso 180° + salto av A | B+A | A2 | A3 | A4 | Salto dietro teso 180° + salto av B/C/D (no doppie rot. per A3/A4) | B+B/C/D | | A3 | A4 | A5 | |
| | | | | | | | | Salto dietro teso 540° + salto av A | C+A | | | A3 | A4 | Salto dietro teso 540° + salto av B/C/D (no doppie rot. per A3/A4) | C+B/C/D | | A3 | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Salto dietro teso 900° + salto av A/B/C/D (no doppie rot. per A3/A4) | D+A/B/C/D | | | A4 | A5 | |
| GB4 | Ribaltata + Flic Avanti | A | A2 | Salto av racc + Salto av racc | A | A2 | A3 | Salto av teso + Salto av teso | B | A2 | A3 | A4 | | | | | | | |
| | Flic Avanti + Flic Avanti | A | A2 | | | | | Salto av teso + Salto av B | B+B | A2 | A3 | A4 | Salto av teso + Salto av C/D (no doppie rot. per A3/A4) | B+C/D | | A3 | A4 | A5 | |
| | | | | | | | | Salto av teso 360° + Salto av A/B | C+A/B | | | A3 | A4 | Salto av teso 360° + Salto av C/D (no doppie rot. per A3/A4) | C+C/D | | A3 | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Salto av 720° + Salto av A/B/C/D (no doppie rot.) | D+A/B/C/D | | | A4 | A5 | |

| CAVALLO CON MANIGLIE | | Elementi preparatori GOLD A2 A3 A4 | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | GOLD A5 - Cavallo Con Maniglie | | | | | | | | | | |
| GOLD A4 - cavallo senza maniglie | | | | | | | | | | | | |
| GOLD A3 - cavallo senza maniglie | | | | | | | | | | | | |
| GOLD A2 - cavallo senza maniglie | | | | | | | | | | | | |
| P = 0.0 | | P = 0.1 / 0.2 | | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
| 2 | Secondo mulinello in appoggio longitudinale | 1/2 Pivot (in un numero indefinito di mulinelli) | | | | | | | | | | |
| | Secondo mulinello in appoggio trasversale frontale | 1 Pivot (in un numero indefinito di mulinelli) (valore = 0.2) | | | | | | | | | | |
| | Secondo mulinello in appoggio trasversale dorsale | mulinello in appoggio trasversale al centro tra nastri (valore = 0.2) | | | | | | | | | | |
| | Secondo mulinello Thomas longitudinale | | | | | | | | | | | |
| | Secondo mulinello Thomas trasversale | | | | | | | | | | | |
| | Terzo mulinello in appoggio longitudinale | | | | | | | | | | | |
| | Terzo mulinello in appoggio trasversale frontale | | | | | | | | | | | |
| | Terzo mulinello in appoggio trasversale dorsale | | | | | | | | | | | |
| | Terzo mulinello Thomas longitudinale | | | | | | | | | | | |
| | Terzo mulinello Thomas trasversale | | | | | | | | | | | |
| | Mulinello con 1/4 di rotazione in entrata | | | | | | | | | | | |
| | Mulinello con 1/4 di rotazione in uscita | | | | | | | | | | | |
| 4 | Dal mulinello in appoggio longitudinale superare il cavallo con 1/4 di giro e saltare a terra | Perno/Stockli inverso + superare il cavallo (Uscita) | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | Elementi BONUS GOLD A2 A3 A4 A5 | | | | | |
|---|--|-----|----|---|-----|----|------|--|----------|---------------------------------|----|----|---|-------|----|
| Cavallo SENZA Maniglie (le maniglie dovranno essere simulate con un nastro adesivo di tela bianco) | | | | | | | | | | cavallo CON maniglie | | | | | |
| GB | Elemento | Val | A2 | Elemento | Val | A2 | A3 | Elemento | Val. | A2 | A3 | A4 | Elemento | Val. | A5 |
| GB1 | | | | | | | | | | | | | Pre-forbice + forbice senza oscillazioni intermedie (frontale o dorsale) | A | A5 |
| GB2 | 1 mulinello in appoggio trasversale DORSALE su un estremità | A | A2 | 2 mulinelli THOMAS consecutivi in appoggio trasversale FRONTALE | A | A2 | A3 | 2 mulinelli THOMAS consecutivi in appoggio trasversale DORSALE | A | A2 | A3 | A4 | | | |
| GB3 | 1 mulinello in appoggio trasversale FRONTALE su un estremità | A | A2 | 1/2 o 2/3 trasporto trasversale avanti o indietro (anche in thomas) | B | A2 | A3 | 3/3 trasporto trasversale AVANTI | C | | A3 | A4 | | | |
| | | | | | | | | 3/3 trasporto trasversale DIETRO | C | | A3 | A4 | | | |
| | | | | | | | | 3/3 trasporto trasversale AVANTI in THOMAS | D | | | A4 | | | |
| | | | | | | | | 3/3 trasporto trasversale DIETRO in THOMAS | D | | | A4 | | | |
| | 1 mulinello in appoggio longitudinale su un estremità | A | A2 | 1/2 trasporto longitudinale (anche in thomas) | A | A2 | A3 | 3/3 trasporto longitudinale (anche in thomas) | C | | A3 | A4 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 1 mulinello su una maniglia + 1/3 di trasporto dietro | B+A | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Dalla punta salita in maniglia in mulinello con 1/4 di giro + 1/2 o 2/3 trasp dietro trasv. (anche con mulinelli intermedi) | B+B | A5 |
| GB4 | 1/2 pivot (in numero indefinito di mulinelli) | 0.1 | A2 | | | | | 1/2 pivot in thomas in appoggio longitudinale (n. indefinito di mul.) | B | A2 | A3 | A4 | Pelle + Stockli a scendere (anche con mulinelli intermedi) | B+B | A5 |
| | | | | Pelle (è richiesto il passaggio in appoggio trasversale dorsale, quindi con il cavallo alle spalle) | B | | A3 | | | | | | Trasporto laterale + Stockli a salire (anche con mulinelli intermedi) | A+B | A5 |
| | | | | Perno frontale o di petto | A | A2 | A3 | Perno frontale + Perno dorsale (2/3 moguilny) | C | | A3 | A4 | Pelle + Perno a scendere (anche con mulinelli intermedi) | B+A | A5 |
| | | | | | | | | Moguilny | D | | | A4 | Trasporto laterale + Perno a salire (anche con mulinelli intermedi) | A+A | A5 |
| | | | | Perno dorsale | A | A2 | A3 | Perno dorsale + Perno frontale (2/3 belenki) | C | | A3 | A4 | | | |
| | | | | | | | | Belenki | D | | | A4 | | | |
| | | | | | | | Roth | D | | | A4 | | | | |
| GB5 | Russo 180° (no come uscita) | A | A2 | Russo 360° o 540° (no come uscita) | B | A2 | A3 | Russo 360°+ mulinello + russo 360° (eventualmente + tedesco come uscita) | B+A (+B) | | A3 | A4 | | | |
| GB6 | | | | | | | | | | | | | Perno/Stockli inverso + superare il cavallo (Uscita) * | 0,1 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Perno/Stockli inverso + verticale | C/D/E | A5 |

* nonostante si tratti di elementi preparatori se e solo se il bonus è riconosciuto, gli elementi che lo compongono possono essere conteggiati nel computo del valore dell'esercizio.

| ANELLI | | Elementi preparatori GOLD A2 A3 A4 | | | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | GOLD A5 | | | | | | | | | | |
| GOLD A4 | | | | | | | | | | | | |
| GOLD A3 | | | | | | | | | | | | |
| GOLD A2 | | | | | | | | | | | | |
| P = 0.0 | | P = 0.1 | | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
| 1 | Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti minimo all'orizzontale | Honma a gambe flesse | | | | | | | | | | |
| | Dalla squadra in appoggio capovolggersi in avanti alla verticale in sospensione | | | | | | | | | | | |
| | Salire con corpo squadrato o teso alla verticale in sospensione (a braccia tese) | | | | | | | | | | | |
| | Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale | | | | | | | | | | | |
| | Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione | | | | | | | | | | | |
| 2 | Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea) | Orizzontale in appoggio a gambe raccolte 2" | | | | | | | | | | |
| | Orizzontale in sospensione dorsale a gambe divaricate 2" | | | | | | | | | | | |
| | Dalla verticale tesa scendere lentamente, piegando le braccia, alla verticale in sospensione | | | | | | | | | | | |
| 3 | | Slanciappoggio dietro arrivo orizzontale gambe raccolte 2" | | | | | | | | | | |
| 4 | Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature e saltare a terra | | | | | | | | | | | |
| | Dall'oscillazione indietro, abbandono delle impugnature e saltare a terra | | | | | | | | | | | |

| ANELLI | | | | Elementi BONUS GOLD A2 A3 A4 A5 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|----|---|-----|----|----|--|------|----|----|----|---|---------|----|----|----|----|
| GB | Elemento | Val | A2 | Elemento | Val | A2 | A3 | Elemento | Val. | A2 | A3 | A4 | Elemento | Val. | A2 | A3 | A4 | A5 |
| GB1 | Voltabraccia dietro a corpo teso | A | A2 | Dalla oscillazione voltabraccia dietro + mezza oscillazione + voltabraccia avanti | A+A | A2 | A3 | Voltabraccia dietro con le spalle che superano l'impugnatura | A | A2 | A3 | A4 | Granvolta/capovolta dietro di passaggio alla verticale | B | A2 | A3 | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Granvolta/capovolta dietro alla verticale fermata 2" | C | | A3 | A4 | A5 |
| | Voltabraccia avanti a corpo teso | A | A2 | Dalla oscillazione voltabraccia avanti + mezza oscillazione + voltabraccia dietro | A+A | A2 | A3 | Voltabraccia avanti con le spalle che superano l'impugnatura | A | A2 | A3 | A4 | Granvolta avanti/slanciappoggio di passaggio alla verticale | B | A2 | A3 | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Granvolta avanti/slanciappoggio alla verticale fermata 2" | C | | A3 | A4 | A5 |
| GB2 | Squadra | A | A2 | Dalla squadra a g unite 2" portarsi alla squadra a g div 2" a braccia tese | A | A2 | A3 | Verticale d'impostazione | B | A2 | A3 | A4 | Slanciapp. squadra a gambe div + verticale d'impostazione | B+B | A2 | A3 | A4 | A5 |
| GB3 | | | | | | | | Honma a gambe flesse | 0.1 | | | A4 | Yamawaki | C | | | A4 | A5 |
| | Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea) | 0.0 | A2 | Slanciappoggio a braccia tese | A | A2 | A3 | | | | | | | | | | | |
| | | | | Capovolta all'appoggio a corpo teso e braccia tese | A | | A3 | | | | | | | | | | | |
| GB4 | | | | | | | | | | | | | Colpo di petto o Kip (no penalità se si prosegue in squadra g. unite) | A | | | | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Honma (no penalità se si prosegue in squadra g. unite) | B | | | | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Un elemento del gruppo 3 valore min B | B o sup | | | | A5 |
| GB5 | | | | Orizzontale prona in sospensione 2" | A | | A3 | | | | | | | | | | | |
| GB6 | Salto dietro teso | A | A2 | | | | | Doppio salto dietro raccolto | B | A2 | | A4 | | | | | | |

| VOLTEGGIO | | GOLD | | | | | |
|---|--|--|---------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| | | Salti possibili al Volteggio per i livelli A2-A3-A4-A5 | | | | | |
| In arrivo può essere posizionato un tappeto da 10 cm aggiuntivo alla tappetatura regolamentare. Per tutti i livelli è possibile utilizzare il cover ad aria gonfiabile da applicare alla pedana. Per i salti dei gruppi 3 o 4 è possibile utilizzare un tappetino per la posa delle mani nella rondata più alto di quello regolamentare (altezza max = 5cm) | | | | | | | |
| I salti evidenziati in ogni categoria, riceveranno un bonus di 0.50 p.ti | | V A L O R E | Camp. di Squadra Allievi Gold 2 | A2 | A3 | A4 | A5 |
| Occorre presentare 2 salti di matrice diversa. Il punteggio finale sarà determinato dalla media dei 2 salti presentati. | | | CB | TV | TV | TV | TV |
| | | | H 100 cm | H 115 cm | H 120 cm | H 125 cm | H 130 cm |
| 1 | Ribaltata | 1.6 | 0.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| | Ribaltata salto raccolto | 2.4 | | 2.4 | 2.4 | 2.4 | 2.4 |
| | Ribaltata salto raccolto 180° | 2.8 | | | | 2.8 | 2.8 |
| | Ribaltata salto carpiato | 2.8 | | | | 2.8 | 2.8 |
| | Ribaltata salto carpiato 180° | 3.2 | | | | | 3.2 |
| 2 | Rondata | 1.6 | | 1.6 | 1.6 | | |
| | Tsukahara raccolto | 2.2 | | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 2.2 |
| | Tsukahara carpiato | 2.4 | | | 2.4 | 2.4 | 2.4 |
| | Tsukahara tesò | 3.2 | | | | 3.2 | 3.2 |
| | Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto | 2.4 | | 2.4 | 2.4 | 2.4 | 2.4 |
| | Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto 180° | 2.8 | | | | 2.8 | 2.8 |
| | Ruota 1/4 di giro e salto av. carpiato | 2.8 | | | | 2.8 | 2.8 |
| | Ruota 1/4 di giro e salto av. Tesò | 3.6 | | | | | 3.6 |
| Kasamatsu tesò | 4.0 | | | | | 4.0 | |
| 3 | Rondata Flic | 1.6 | | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| | Yurchenko raccolto | 2.2 | | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 2.2 |
| | Yurchenko carpiato | 2.4 | | | 2.4 | 2.4 | 2.4 |
| | Yurchenko tesò | 3.2 | | | | 3.2 | 3.2 |
| 4 | Rondata 1/2 giro e ribaltata | 1.8 | | | | 1.8 | 1.8 |
| | Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto raccolto | 2.6 | | | | | 2.6 |
| | Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto raccolto 180° | 3.0 | | | | | 3.0 |

| | |
|-----------|--------|
| TV | Tavola |
| CB | Cubone |

NOTA BENE

Per il Campionato di Squadra Allievi Gold 1 e 2 bisogna presentare 1 solo salto.

Per il Campionato di Squadra Allievi Gold 1 e 2 a nessun salto verrà attribuito il bonus (al contrario di quanto indicato in tabella).

| PARALLELE PARI | | Elementi preparatori GOLD A2 A3 A4 | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | GOLD A5 | | | | | | | | | | |
| GOLD A4 | | | | | | | | | | | | |
| GOLD A3 | | | | | | | | | | | | |
| GOLD A2 | | | | | | | | | | | | |
| P = 0.0 | | P = 0.1 / 0.2 | | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
| 1 | Oscillazione completa con il corpo minimo all'orizzontale | 1/2 diamidov e rientrare (1/4 di cambio interno o esterno) (valore = 0.2) | | | | | | | | | | |
| | Dalla squadra 2" salire in verticale sugli omeri 2" | Dietro-front a 45° (valore = 0.2) | | | | | | | | | | |
| | | Salto a petto con il corpo minimo all'orizzontale (valore = 0.2) | | | | | | | | | | |
| 2 | Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi | Slanciappoggio con il corpo minimo all'orizzontale | | | | | | | | | | |
| | Kip brachiale con arrivo a gambe divaricate o Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate | Kip brachiale a gambe unite | | | | | | | | | | |
| 3 | Oscillazione completa in sospensione | | | | | | | | | | | |
| | Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio brachiale | Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio | | | | | | | | | | |
| | Kip lunga con arrivo a gambe divaricate | Tempo di Moy © (da eseguire obbligatoriamente seguito da Kip lunga) | | | | | | | | | | |
| | Kip breve con arrivo a gambe divaricate | Kip breve | | | | | | | | | | |
| 4 | Oscillazione dietro alla verticale e spostamento laterale | Salto avanti raccolto | | | | | | | | | | |
| | Oscillazione avanti e uscire con 1/2 giro esterno | Salto dietro raccolto | | | | | | | | | | |

| PARALLELE PARI | | | | Elementi BONUS GOLD A2 A3 A4 A5 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---------|----|--|---------|----|----|---|------|----|----|----|---|------|----|----|----|----|
| GB | Elemento | Val | A2 | Elemento | Val | A2 | A3 | Elemento | Val. | A2 | A3 | A4 | Elemento | Val. | A2 | A3 | A4 | A5 |
| GB1 | 2 oscillazioni consecutive alla verticale 2" | A | A2 | Cambio esterno | A | A2 | A3 | Oscill o oscill 2" e cambio esterno + Oscill o oscill 2" e cambio interno (consecutivi) | A+A | A2 | A3 | A4 | Dietro-front a 45°* | 0.2 | | | A4 | A5 |
| | | | | Cambio interno | A | A2 | A3 | Oscill o oscill 2" e cambio interno + Oscill o oscill 2" e cambio esterno (consecutivi) | A+A | A2 | A3 | A4 | 1/2 Diamidov e rientrare (1/4 di cambio interno o esterno)* | 0.2 | | | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Salto a petto con il copro minimo all'orizzontale* | 0.2 | | | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Dietro-front / Diamidov / Salto a Petto | C | | | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Healy | D | | | A4 | A5 |
| GB2 | | | | Colpo di petto | A | A2 | A3 | Colpo di petto e oscillazione alla vert 2" | A+A | A2 | A3 | A4 | Colpo di petto alla squadra rovesciata di passaggio | A | | A3 | A4 | A5 |
| | | | | | | | | Slanciappoggio con il corpo minimo all'orizzontale | 0.1 | | | A4 | Slanciappoggio verticale 2" | B | | | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Slanciappoggio e controstaccata a braccia tese | B | | | | A5 |
| GB3 | Impennata + Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi | A+0.0 | A2 | Tempo di Moy © + Kip lunga alla verticale 2" | 0.1+A+A | A2 | A3 | Moy | C | | A3 | A4 | Granvolta | C | | | | A5 |
| GB4 | Kip lunga + squadra 2" + verticale d'impostazione | 0.1+A+B | A2 | | | | | Granvolta | C | | | A4 | | | | | | |
| | Kip breve + squadra 2" + verticale d'impostazione | 0.1+A+B | A2 | | | | | Controkip all'appoggio | B | | | A4 | Controkip all'appoggio + controkip all'appoggio | B | | | A4 | A5 |
| | | | | | | | | | | | | | Controkip alla verticale (riconosciuta fino a 45°) | D | | | A4 | A5 |
| GB5 | Salto dietro raccolto | 0.1 | A2 | Salto dietro teso | A | A2 | A3 | | | | | | | | | | | |
| | Salto avanti raccolto | 0.1 | A2 | Salto avanti carpiato o teso | A | A2 | A3 | | | | | | | | | | | |

* nonostante si tratti di elementi preparatori se e solo se il bonus è riconosciuto, gli elementi che lo compongono possono essere conteggiati nel computo del valore dell'esercizio.

| SBARRA | | Elementi preparatori GOLD A2 A3 A4 | | | | | | | | | |
|--|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | GOLD A5 | | | | | | | | | |
| GOLD A4 | | | | | | | | | | | |
| GOLD A3 | | | | | | | | | | | |
| GOLD A2 | | | | | | | | | | | |
| | P = 0.0 | P = 0.1 / 0.2 | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
| 1 | 3 oscillazioni complete (av/d) minimo all'orizzontale (conteggio 3 elementi) | Slanciappoggio dietro (obbligo di continuare con elemento del gruppo 3) | | | | | | | | | |
| | Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs) | Granvolta con un giro (cambio a petto/perno) (valore = 0.2) | | | | | | | | | |
| | Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature minimo all'orizzontale | Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature a 45° | | | | | | | | | |
| | Cambio di fronte avanti, slancio avanti con impugnatura mista dorsale-palmare e cambio dell'impugnatura nell'oscillazione di ritorno | Dalla granvolta avanti (impugnatura palmare) 1/2 giro senza passare per la verticale rimpugnando in presa palmare (perno scarso) | | | | | | | | | |
| 2 | Slancio indietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale minimo all'orizzontale | Slancio dietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale alla verticale | | | | | | | | | |
| | Slancio avanti con cambio simultaneo o successivo delle impugnature da dorsale a palmare minimo all'orizzontale | Slancio avanti con cambio simultaneo o successivo delle impugnature da dorsale a palmare a 45° | | | | | | | | | |
| | Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature | Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature (anche in presa mista) alla verticale | | | | | | | | | |
| 3 | Giro addominale | Giro endo | | | | | | | | | |
| | Giro addominale dietro staccato | Giro stalder | | | | | | | | | |
| | Capovolta dietro all'orizzontale | Kip lunga | | | | | | | | | |
| | Giro addominale avanti (ochetta) | Dall'appoggio frontale o dorsale, kip breve | | | | | | | | | |
| | Infilata a una gamba | Infilata a gambe unite | | | | | | | | | |
| | Cambio di fronte in appoggio con sottuscita della gamba | Kip dorsale | | | | | | | | | |
| | Giro di pianta indietro a gambe unite | Giro di pianta indietro a gambe unite (tempo stalder) | | | | | | | | | |
| | Dall'appoggio scendere in sospensione con capovolta avanti lenta | Giro di pianta indietro a gambe unite alla verticale (dalla vert. o dall'appoggio) | | | | | | | | | |
| | Giro avanti o indietro con le gambe divaricate sagittalmente | | | | | | | | | | |
| Dalla sospensione ferma capovolta indietro in appoggio | Con impugnatura palmare capovolta in appoggio e slancio diretto alla verticale | | | | | | | | | | |
| 4 | Dallo slancio indietro in sospensione all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta | | | | | | | | | | |
| | Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro | Dallo slancio avanti salto indietro raggruppato o carpiato | | | | | | | | | |

| SBARRA | | | | Elementi BONUS GOLD A2 A3 A4 A5 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|----|---|---------|----|----|---|---------|----|----|----|--|-------------|----|----|----|----|
| GB | Elemento | Val | A2 | Elemento | Val | A2 | A3 | Elemento | Val. | A2 | A3 | A4 | Elemento | Val. | A2 | A3 | A4 | A5 |
| GB1 | Granvolta petto | A | A2 | Slancio av. con cambio simultaneo o successivo dorsale/palmare minimo all'orizzontale + Slancio d. con cambio simultaneo palmare/dorsale minimo all'orizzontale | 0.0+0.0 | A2 | A3 | Slancio av. con cambio simultaneo o successivo dorsale/palmare a 45° + Slancio d. con cambio simultaneo palmare/dorsale a 45° | 0.1+0.1 | A2 | A3 | A4 | Slancio av. con cambio simultaneo dorsale/palmare a 45° + Slancio d. con cambio simultaneo palmare/dorsale a 45° + Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature a 45° * | 0.1+0.1+0.1 | | A3 | A4 | A5 |
| | Granvolta dorso | A | A2 | | | | | | | | | | Salto di sbarra valore C Tkatchev (suggerito) | C | | A3 | A4 | A5 |
| GB2 | Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature minimo all'orizzontale | 0.0 | A2 | Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature alla verticale | 0.0 | A2 | A3 | Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature alla verticale + Cambio a petto | 0.1+A | A2 | A3 | A4 | Dalla granvolta avanti (impugnatura palmare) 1/2 giro senza passare per la verticale rimpugnando in presa palmare (perno scarso) + Perno (nella granvolta successiva) * | 0.1+A | | | A4 | A5 |
| GB3 | Capovolta all'orizzontale | 0.0 | A2 | Capovolta alla verticale | A | A2 | A3 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Endo o Stalder (dalla vert. o dall'appoggio) | B | | | A4 | Adler | C | | | A4 | A5 |
| | | | | Giro di pianta indietro a gambe unite alla verticale (dalla vert. o dall'appoggio) | 0.1 | | A3 | | | | | | | | | | | |
| | Kip lunga + slancio alla verticale | A | A2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| GB4 | Salto dietro teso (min dall'oscillazione) | A | A2 | Salto dietro teso (dalla granvolta) | A | A2 | A3 | Doppio salto dietro raccolto | B | A2 | A3 | A4 | Doppio salto dietro teso | C | | A3 | A4 | A5 |

* nonostante si tratti di elementi preparatori se e solo se il bonus è riconosciuto, gli elementi che lo compongono possono essere conteggiati nel computo del valore dell'esercizio.

| TABELLA RIASSUNTIVA CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A1 A2 A3 A4 A5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|--------------------------------------|---|----------------------|--------------|-----|-------------------|------------------------|-----------|------------------------|---------------|--------------------------|--------------------|-----------------------------|
| GARA | GINNASTI INTERESSATI | | | | | PROGRAMMA TECNICO | CLASSIFICA | BONUS | ELEMENTI PREPARATORI | ELEMENTI CdP | EGE | ATTREZZI | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | CL | CM | AN | VT | PP | SB | | |
| Individuale A1 | A1 8/9 anni | | | | | Esercizi Obbligatori | All Around <u>6 attrezzi su 6</u> | Vedi tab. esercizi <u>SI Bonus arrivo</u> (vedi specifiche) | | | | Quad. o str. 17mt | | Funghetto | AN + tap 60cm da terra | CB + tap 40cm | | PP H max 180 cm | SB Alta + tap 60cm da terra |
| Individuale A2 | | A2 10 anni | | | | Esercizio Libero <u>7 elementi + Uscita</u> | All Around <u>6 attrezzi su 6</u> | Max 4 x 0.5 p.ti <u>SI Bonus arrivo</u> (vedi specifiche) | SI | max B | NO | Quad. o str. 17mt | Cavallo SENZA Maniglie | | AN | | TV h 115cm 2 salti | PP H max 180 cm | SB Alta |
| Individuale A3 | | | A3 11 anni | | | Esercizio Libero <u>7 elementi + Uscita</u> | All Around <u>6 attrezzi su 6</u> | Max 4 x 0.5 p.ti <u>SI Bonus arrivo</u> (vedi specifiche) | SI | max C | NO | Quad. o str. 17mt | Cavallo SENZA Maniglie | | AN | | TV h 120cm 2 salti | PP H max 180 cm | SB Alta |
| Individuale A4 | | | | A5 12 anni | | Esercizio Libero <u>7 elementi + Uscita</u> | All Around <u>6 attrezzi su 6</u> | Max 4 x 0.5 p.ti <u>SI Bonus arrivo</u> (vedi specifiche) | SI | max D | NO | Quad. o str. 17mt | Cavallo SENZA Maniglie | | AN | | TV h 125cm 2 salti | PP H max 180 cm | SB Alta |
| Individuale A5 | | | | | A5 13 anni | Esercizio Libero <u>7 elementi + Uscita</u> | All Around <u>6 attrezzi su 6</u> | Max 4 x 0.5 p.ti <u>SI Bonus arrivo</u> (vedi specifiche) | NO | max I | NO | Quad. o str. 17mt | Cavallo CON Maniglie | | AN | | TV h 130cm 2 salti | PP H max 180 cm | SB Alta |

| TABELLA RIASSUNTIVA CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVI 1 2 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|--|--|----------------------|--------------|-----|-------------------|------------------------|-----------|------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------|-----------------------------|
| GARA | GINNASTI INTERESSATI | | | | | PROGRAMMA TECNICO | CLASSIFICA | BONUS | ELEMENTI PREPARATORI | ELEMENTI CdP | EGE | ATTREZZI | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | CL | CM | AN | VT | PP | SB | | |
| Camp. di Squadra Allievi 3 | A1 8/9 anni | | | | | Esercizi Obbligatori Prog. Tec. A1 | 6/2/2* <u>5 attrezzi su 6</u> | Vedi tab. esercizi <u>SI Bonus arrivo</u> (vedi specifiche) | | | | Quad. o str. 17mt | | Funghetto | AN + tap 60cm da terra | CB + tap 40cm 1 s + 1 opz | | PP H max 180 cm | SB Alta + tap 60cm da terra |
| Camp. di Squadra Allievi 2 | A1 8/9 anni | A2 10 anni | A3 11 anni | A4 12 anni | A5 13 anni | Esercizio Libero <u>7 elementi + Uscita</u> Prog. Tec. A2 | 6/3/3** <u>4 attrezzi su 4</u> | Max 2 x 0.5 p.ti <u>SI Bonus arrivo</u> (vedi specifiche) | SI | max B | NO | Quad. o str. 17mt | | | | CB h 100cm 1 salto | TV h 115cm | PP H max 180 cm | SB Alta |
| Camp. di Squadra Allievi 1 | A1 8/9 anni | A2 10 anni | A3 11 anni | A4 12 anni | A5 13 anni | Esercizio Libero <u>7 elementi + Uscita</u> Prog. Tec. A3 | 6/3/3** <u>6 attrezzi su 6</u> | Max 2 x 0.5 p.ti <u>SI Bonus arrivo</u> (vedi specifiche) | SI | max C | NO | Quad. o str. 17mt | Cavallo SENZA Maniglie | | AN | | TV h 120cm 1 salto | H max 180 cm | SB Alta |

*squadra composta da max 6 atleti / salgono in 2 sull'attrezzo / ai fini della classifica di squadra vengono presi tutti e 2 i punteggi

**squadra composta da max 6 atleti / salgono in 3 sull'attrezzo / ai fini della classifica di squadra vengono presi tutti e 3 i punteggi

SILVER – Programma tecnico libero per le gare individuali e serie D LA/LB/LC/LD

1. Il presente **programma tecnico** vale per l'intero impianto **SILVER GAM** ad esclusione delle gare individuali e serie D LE che sono disciplinate dal "CdP Silver" e riguardano esclusivamente le Categorie Juniores (1^a e 2^a Fascia) e Seniores.
2. L'età anagrafica non rappresenta vincolo di livello, ciò significa che ciascun ginnasta potrà scegliere il livello in cui gareggiare eccezion fatta per le categorie Individuale e Serie D LE che sono riservate ai soli ginnasti delle categorie Junior e/o Senior.
3. Le categorie ALLIEVI nelle competizioni SILVER sono così suddivise:
 - A1: Ginnasti che hanno compiuto 8 anni e che nell'anno in corso compiono 9 e 10 anni
 - A2: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 11 e 12 anni
 - A3: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 13 anni
4. Il presente programma libero si basa sul CdP Junior GAM modificato con l'aggiunta di elementi preparatori e con l'inserimento di alcuni elementi suggeriti che danno diritto a bonus per incrementare la nota finale dell'esercizio.
5. Gli elementi preparatori P, inseriti nell'apposita griglia, hanno valori da p.ti 0.00 a 0.20.
6. Gli elementi preparatori di valore 0.00 potranno essere utilizzati e considerati dalla giuria D ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto", ma non aumenteranno in alcun modo il "Valore dell'esercizio" (VE).

Esempio LD:

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------------------|
| A | A | B | P | P | A | B | B | VALORE DELL'ESERCIZIO |
| 0.1 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.2 | 0.9 (7 elementi + uscita) |

7. Non potrà essere presentato nessun nuovo elemento.
8. Per ogni categoria è indicato il valore massimo di difficoltà consentito. Gli elementi che superano il valore massimo previsto per ogni categoria non potranno essere presentati e non verranno riconosciuti dalla giuria D.

| | | | | |
|-----------|--|----|----|----|
| CATEGORIA | LA | LB | LC | LD |
| DIFF. MAX | EP e A indicati nelle tabelle di questo PT | A | A | B |

9. Per ogni attrezzo/categoria sono stati indicati alcuni elementi “Bonus” che se eseguiti e riconosciuti danno diritto ad un incremento della nota finale di p.ti 0.50 ciascuno.
10. Ad ogni attrezzo potranno essere eseguiti un massimo di 4 elementi bonus (valore totale massimo bonus = p.ti 2.00), al massimo uno per ogni “Gruppo Bonus” (denominati GB1, GB2, GB3, ecc.). Ai fini dell’assegnazione di un BONUS non occorre che l’elemento bonus (o gli elementi che lo compongono) rientri nei 7 elementi di maggior valore (**4 per la categoria LA**) considerati dalla giuria D. Se l’elemento bonus è un’uscita, chiaramente, verrà preso per forza in considerazione per il calcolo del “Valore dell’esercizio”.
11. Dove previsto, potranno essere eseguiti bonus dei livelli successivi. Nelle tabelle bonus, per ogni elemento sono indicate le categorie che possono eseguirlo.
12. Non potranno essere riconosciuti Bonus relativi a categorie inferiori rispetto a quella di appartenenza. Ovviamente, gli elementi Bonus presenti nelle caselle delle categorie inferiori, salvo diverse limitazioni, possono essere eseguiti al fine di incrementare il “Valore dell’esercizio” o per raggiungere il numero minimo di elementi richiesti.
13. Al fine del calcolo della nota D non saranno presi in considerazione i bonus relativi alle E.G.E., ciò nonostante, come da CdP, potranno essere eseguiti un massimo di 5 elementi per ogni gruppo strutturale. Per questo motivo, il termine “Nota D” è sostituito con il termine “Valore dell’esercizio” (VE).
14. Il “Valore dell’esercizio” (VE) sarà calcolato sommando il valore dei 7 elementi di maggior valore eseguiti e riconosciuti (**4 per la categoria LA**) più il valore dell’uscita e **non saranno presi in considerazione eventuali bonus per i collegamenti**.

Esempio categorie LD Corpo Libero:

| Bonus GB1 | Bonus GB4 | (2 BONUS = staccata sagittale e salto av. racc + salto av racc) | | | | | | Uscita | 2 Bonus assegnati (1.0) |
|------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------------------------|
| A | A | B | B | B | B | B | B | B | VE (7 elementi più uscita) |
| 0.1 | 0.1 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | ND = 1.5 |
| I | II | II | III | I | I | I | II | III | |

15. La NE varrà p.ti 10.00.

16. In generale il punteggio finale scaturirà dalla somma algebrica dei seguenti fattori:

- Valore dell'esercizio (VE)
- Nota E (NE): p.ti 10,00 decurtati dei falli d'esecuzione
- Bonus elementi (vedi regolamento BONUS)
- Sottrazione di eventuali penalità neutre

Esempio categoria LD Corpo Libero (ND e Bonus come da esempio precedente)

| | | |
|------------------|-------|---|
| VE | 1.50 | + |
| Nota E | 8.40 | + |
| Bonus elementi | 1.00 | + |
| Penalità neutre | / | = |
| PUNTEGGIO FINALE | 10.90 | |

17. Nella *Tabella 1 e 2* sono inserite eventuali deroghe al CdP relativamente alle penalità di composizione o di esecuzione

18. Dove concesse (vedi Tabella 1), le ripetizioni hanno valore p.ti 0.0, non vengono considerate nel conteggio dei massimo 5 elementi per gruppo strutturale ma vengono prese in considerazione nel conteggio dei 7 (4 per la categoria LA) elementi (più uscita) che compongono l'esercizio per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto".

19. In merito ad esercizi liberi composti con un numero di elementi inferiore a quello richiesto saranno applicate le seguenti penalità neutre:

| Tipologia di Gara | LA | LB | LC | LD | LE |
|-----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | (Ind. e serie D) |
| Elementi riconosciuti | Penalità | Penalità | Penalità | Penalità | Penalità |
| 6 | | 4,00 p. | 4,00 p. | 4,00 p. | 4,00 p. |
| 5 | | 4,00 p. | 4,00 p. | 4,00 p. | 4,00 p. |
| 4 | | 6,00 p. | 6,00 p. | 6,00 p. | 6,00 p. |
| 3 | 4,00 p. | 6,00 p. | 6,00 p. | 6,00 p. | 6,00 p. |
| 2 | 6,00 p. | 8,00 p. | 8,00 p. | 8,00 p. | 8,00 p. |
| 1 | 8,00 p. |
| 0 | 10,00 p. |

20. Le note emesse da ogni Giudice dell'esecuzione, esclusa la più alta e la più bassa nel caso di 4 giudici, o tutte le note emesse per le giurie composte da 3 o 2 giudici, dovranno rispettare le seguenti tolleranze:

| Penalità massima del Ginnasta | Note | Differenza massima del giudice |
|-------------------------------|--------------|--------------------------------|
| >0,00 – 0,40 | 9,60 – 10,00 | 0,10 |
| >0,40 – 0,60 | 9,40 – <9,60 | 0,20 |
| >0,60 – 1,00 | 9,00 – <9,40 | 0,30 |
| >1,00 – 1,50 | 8,50 – <9,00 | 0,40 |
| >1,50 – 2,00 | 8,00 – <8,50 | 0,50 |
| >2,00 – 2,50 | 7,50 – <8,00 | 0,60 |
| >2,50 | <7,50 | 0,70 |

21. Le detrazioni di penalità dalla NE, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.

22. Le detrazioni di penalità neutre dalla ND, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.

23. Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI e nelle relative appendici e/o integrazioni, farà riferimento il CdP-FIG GAM

24. Sarà obbligatorio presentare le apposite schede di dichiarazione dell'esercizio

25. Regole ed indicazioni complementari

- Per tutte le competizioni Silver (a differenza dell'edizione 2018 del presente PT) è stato eliminato il bonus esecuzione per arrivo "stoppato.
- Un bonus potrà essere assegnato dalla giuria D se l'esecuzione dell'elemento rientra nei canoni per il riconoscimento. I bonus che composti da più elementi saranno assegnati se e solo se tutti gli elementi che li compongono sono riconosciuti.
- Al corpo libero, nel caso un elemento bonus che prevede più elementi in serie (p.e. Categoria Silver LD: flic dietro + flic dietro) venga eseguito come uscita:
 - a. La giuria D assegnerà il bonus elemento di 0.5
 - b. La giuria non potrà considerare il valore dell'elemento uscita (flic=0.1) poiché si tratta di una ripetizione. Di conseguenza, al ginnasta, potranno essere riconosciuti e conteggiati solo i 7 (4 per LA) elementi di maggior valore presentati ma non il valore dell'uscita.
 - c. Si consiglia pertanto di non eseguire gli elementi bonus che prevedono serie come uscita.

Tabella 1 - Deroghe e/o precisazioni al Codice dei Punteggi

| ATTREZZO | REGOLA |
|-----------------------------|--|
| CORPO LIBERO | <p>Le ribaltate, i flic avanti o dietro, le rondate e i salti tempo eseguiti nell'esercizio o per uscita, DEVONO essere seguite da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento (pen. 0.30). L'esercizio potrà terminare con qualsiasi elemento dei gruppi 2 o 3 che termini in posizione eretta coi piedi uniti (ad eccezione della categoria LA sono esclusi pertanto anche i movimenti in rotolamento). Gli elementi preparatori che non possono essere eseguiti come uscita, o che possono essere eseguiti esclusivamente dalla categoria LA sono indicati nella tabella degli elementi.</p> <p>L'esercizio può essere eseguito avanti e indietro su striscia di lunghezza variabile min 14 max 17 m. Per raggiungere la lunghezza di 17 m è possibile utilizzare massimo 3 m di tappeti rigidi a livello distribuiti su una o due estremità a discrezione della direzione di gara. Il posizionamento della tappetatura aggiuntiva di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione. L'esercizio non ha limite di tempo.</p> <p>Nelle competizioni regionali i falli di linea non saranno penalizzati. Nelle competizioni nazionali i falli di linea saranno normati come da Codice dei Punteggi. Nelle competizioni nazionali, qualora sia prevista la striscia anziché il quadrato del corpo libero, la stessa dovrà essere delimitata tenendo conto dei 17m utili per lo svolgimento dell'esercizio. Nelle competizioni nazionali il ruolo del giudice di linea potrà essere assolto dalla giuria D.</p> |
| CAVALLO CON MANIGLIE | <p>Ogni elemento si può eseguire su ognuna delle 3 parti del cavallo. E' possibile l'utilizzo di una pedana e/o rialzo per salire all'attrezzo. Non è necessario toccare le 3 parti del cavallo. Le uscite che non passano dalla verticale hanno penalità di 0.1 sotto i 30° e di 0.3 sotto l'orizzontale.</p> |
| FUNGO | <p>A questo attrezzo si si può comporre l'esercizio libero utilizzando solamente la griglia specifica. Ai fini del calcolo del valore dell'esercizio e del raggiungimento del numero di elementi minimi richiesti ogni elemento potrà essere ripetuto. L'elemento "Mulinello" potrà inoltre essere ripetuto altre 6 volte (I mulinelli dal 2° al 6° sono elementi preparatori da p.ti 0.0 come indicato nell'apposita tavola). I movimenti di tipo "Russo" o "Pivots" non potranno essere eseguiti in successione diretta ma dovranno essere intervallati da almeno 1 mulinello. L'esercizio al fungo deve iniziare a gambe unite, non è possibile (penalità di 0.30 p.ti) iniziare il mulinello con le gambe divaricate. È concesso l'utilizzo di un rialzo per partire.</p> |
| ANELLI | <p>Gli abbassamenti indietro non sono penalizzati. Dove indicato nelle tavole, gli elementi di slancio si possono eseguire anche a braccia piegate.</p> <p>La penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2" non viene applicata.</p> <p>La serie di massimo 3 elementi dei gruppi 2 e 3 in diretta successione potrà essere interrotta anche con un elemento di slancio di valore A.</p> |
| VOLTEGGIO | <p>I salti possibili – ed il proprio valore di partenza - sono definiti nell'apposita tabella.</p> <p>Non sarà possibile presentare salti di valore maggiore a quello concesso per il singolo livello.</p> <p>Nelle competizioni regionali i falli di linea non saranno penalizzati. Nelle competizioni nazionali i falli di linea saranno normati come da Codice dei Punteggi. Nelle competizioni nazionali il ruolo del giudice di linea potrà essere assolto dalla giuria D.</p> |
| PARALLELE | <p>Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati. Altezza PP variabile.</p> |
| SBARRA | <p>Abbassamento indietro ammesso. E' possibile ripetere un elemento ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti.</p> <p>Alla sbarra bassa, gli elementi di slancio alla sospensione in atteggiamento lungo non possono essere eseguiti (non riconoscimento e penalità di 0.30 p.ti per fallo tecnico).</p> |

Tabella 2 - Deroghe e/o precisazioni al Codice dei Punteggi

| | |
|--|---|
| Vestiaro | Per gli allievi è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze. Sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi. Come precisato nel CdP, sono obbligatori i calzini qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi. |
| Posa dei piedi sugli attrezzi. | Permessa solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono. |
| Contatto degli arti con l'attrezzo. | Permesso solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono. |
| Ripetizioni | Nessun elemento ripetuto sarà preso in considerazione salvo alcune eccezioni: al fungo, al cavallo con maniglie (vedi tabella 1) e alla sbarra dove è possibile ripetere un elemento. (Vedi regola sulle ripetizioni) |
| Uscite | Se indicate con spinta dei piedi sull'attrezzo nelle tabelle degli elementi, si possono eseguire. |
| Apertura atipica delle gambe | Tutte le aperture delle gambe previste dagli elementi indicati nelle tavole sono concesse. |
| Oscillazioni semplici complete o slanci intermedi | Se previsto dagli elementi indicati nelle tavole, sono concessi. Gli altri saranno penalizzati come da codice. |
| Abbassamenti | Sono ammessi a tutti gli attrezzi. |

| CORPO LIBERO | | | Elementi preparatori SILVER LA LB LC LD LE | | |
|--------------|---|--|--|---|---|
| SILVER LE | | | | | |
| SILVER LD | | | | | |
| SILVER LC | | | | | |
| SILVER LB | | | | | |
| SILVER LA | | | | | |
| P = 0.0 | | | P/A = 0.1 | | |
| | | | | A | B |
| 1 | Candela/Verticale 3 appoggi/Equilibrio in max chiusura in appoggio sui glutei | Ponte | Ponte e 1/2 rovesciata indietro alla stazione eretta | | |
| | Da posizione supina a terra 1/2 giro e arrivo in posizione prona | Dalla posizione di massima flessione del busto avanti divaricata, sfilare le gambe per fuori dietro con arrivo in posizione prona | Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2" | Staccata frontale o sagittale | |
| | Salto in alto carpiato o carpiato divaricato | Squadra unita o divaricata 2" | Massima flessione del busto av. a g. unite 2" | Da posizione eretta verticale d'impostazione 2" | |
| | Premulinello a sn o a dx | Mulinello a gambe unite o divaricate | Sforbiciata | | |
| | Salto pennello | Salto pennello con giro 180° | Salto pennello con giro 360° | | |
| | Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o divaricate sagittalmente per arrivare a terra in posizione prona sulle mani a braccia piegate | Tutti i salti semplici con arrivo prono a terra | Salto del cervo | | |
| 2 | Capovolta avanti a gambe flesse con partenza e arrivo libero <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i> | Verticale di passaggio e capovolta con arrivo alla stazione eretta a gambe tese <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i> | | Tuffo <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i> | |
| | Dalla verticale di passaggio o tenuta scendere in ponte 2" <i>(non valido come uscita)</i> | Vert. di passaggio e capovolta con arrivo libero <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i> | Ribaltata a 1 gamba <i>(non valido come uscita)</i> | | |
| | Capovolta avanti saltata <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i> | | | Kippe di testa <i>(non valido come elemento uscita)</i> | |
| 3 | Capovolta indietro a gambe flesse con partenza e arrivo in appoggio sui piedi <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i> | Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso dietro <i>(non valido come uscita)</i> | Ruota <i>(non valido come uscita)</i> | Capovolta indietro alla verticale a braccia tese <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i> | |
| | Dalla posizione ponte slanciare una gamba e arrivare in posizione verticale <i>(non valido come uscita)</i> | | Rondata | | |

| CORPO LIBERO | | | | Elementi BONUS SILVER LA LB LC LD | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-----|----|---|-----|----|----|--|------|----|----|----|---|------|----|----|----|----|
| GB | Elemento | Val | LA | Elemento | Val | LA | LB | Elemento | Val. | LA | LB | LC | Elemento | Val. | LA | LB | LC | LD |
| GB1 | Ponte | 0.0 | LA | Ponte | 0.0 | | LB | Ponte e 1/2 rovesciata indietro alla stazione eretta | 0.0 | LA | LB | LC | | | | | | |
| | Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2" | 0.0 | LA | Dalla posizione di massima flessione del busto avanti divaricata, sfilare le gambe per fuori dietro con arrivo in posizione prona | 0.0 | LA | LB | | | | | | | | | | | |
| | Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2" | 0.0 | LA | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Squadra unita 2" o Squadra divaricata 2" | 0.0 | LA | LB | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Staccata sagittale o Staccata frontale | A | LA | LB | LC | Staccata sagittale o Staccata frontale | A | | | | LD |
| | | | | | | | | Verticale di slancio mantenuta 2" | A | | LB | LC | Da posizione eretta verticale d'impostazione 2" | A | | LB | LC | LD |
| | | | | | | | | | | | | | 2 mulinelli con gambe unite o divaricate | A | | LB | LC | LD |
| GB2 | Verticale di passaggio e capovolta con arrivo libero | 0.0 | LA | Verticale di passaggio e capovolta con arrivo alla stazione eretta a gambe tese | 0.0 | LA | LB | Ribaltata a 2 | A | | LB | LC | | | | | | |
| | | | | | | | | Flic avanti | A | | LB | LC | Salto avanti raccolto | A | | LB | LC | LD |
| GB3 | Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso dietro | 0.0 | LA | Rondata | 0.0 | LA | LB | Flic indietro | A | | LB | LC | Salto dietro raccolto | A | | LB | LC | LD |
| GB4 | Ruota | 0.0 | LA | Ruota + Ruota | 0.0 | LA | LB | Ribaltata a 1 + Ruota | 0+0 | LA | LB | LC | Ribaltata a 2 + Flic avanti | A | | LB | LC | LD |
| | | | | | | | | | | | | | Flic dietro + flic dietro | A | | | | LD |

| FUNGHETTO | | Elementi preparatori SILVER LC LD | | |
|------------------|---|---|--|--|
| SILVER LD | | | | |
| SILVER LC | | | | |
| P = 0.0 | | P/A = 0.1 / 0.2 | | |
| 2 | Mulinelli dal 2° al 7° (questo elemento potrà essere ripetuto fino a 6 volte: per il computo del valore degli elementi, il valore di 0.1 sarà assegnato solo al primo mulinello) | Mulinello thomas | | |
| | | Mulinello | | |
| | | Stockli d A (valore = 0.2 - NO LC) | | |
| | | Tedesco (Pelle) (valore = 0.1) | | |
| | | Russo 180° | | |
| | | 1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli) | | |
| | | Russo 360° (valore = 0.2 - NO LC) | | |
| 4 | Mulinello e al termine spingere dietro per saltare a terra | | | |
| | Dal mulinello superare il fungo con 1/4 di giro e saltare a terra | Mulinello con un quarto di giro e scavalcare il fungo compiendo con cambio di | | |

| CAVALLO CON MANIGLIE | | Elementi preparatori SILVER LC LD LE | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|----------|----------|----------|
| SILVER LE | | | | | | |
| SILVER LD | | | | | | |
| SILVER LC | | | | | | |
| P = 0.0 | | P/A = 0.1 | | A | B | C |
| 1 | Oscillazione semplice in appoggio frontale | Pre-forbice frontale a sn o dx | | | | |
| | Oscillazione semplice in appoggio dorsale | Pre-forbice dorsale a sn o dx | | | | |
| | Oscillazione frontale completa (sottentrare una gamba e nell'oscillazione di ritorno sottuscire la stessa gamba) | | | | | |
| | Oscillazione dorsale completa (sottentrare una gamba e nell'oscillazione di ritorno sottuscire la stessa gamba) | | | | | |
| | Oscillazione frontale alternata (sottentrare una gamba e riunire l'altra avanti) | | | | | |
| | Oscillazione dorsale alternata (sottuscire una gamba e riunire l'altra dietro) | | | | | |
| 2 | 1/2 mulinello (front-dors o viceversa) partenza libera | Mulinello sulle maniglie (partenza con una gamba sopra la maniglia) | | | | |
| | Tchequè semplice pendolare | | | | | |
| 3 | Trasporto pendolare frontale sella- groppa | Trasporto pendolare dorsale sella-groppa | | | | |
| | Trasporto pendolare frontale groppa-sella | Trasporto pendolare dorsale groppa-sella | | | | |
| | Trasporto pendolare alternato | | | | | |
| 4 | Dall'oscillazione frontale saltare a terra con 1/4 di giro | 1 mulinello trasversale (punta) + salto a terra a piedi pari | | | | |
| | Dalla pre-forbice frontale saltare a terra fronte al cavallo | 1 mulinello trasversale (dorso) + salto a terra a piedi pari | | | | |

| CAVALLO CON MANIGLIE | | | | | | Elementi BONUS SILVER LC LD | | | | | | | | |
|----------------------|---|-----|----|---|-----|-----------------------------|----|---|------|----|--|------|----|----|
| Funghetto | | | | | | Cavallo CON Maniglie | | | | | | | | |
| GB | Elemento | Val | LC | Elemento | Val | LC | LD | Elemento | Val. | LC | Elemento | Val. | LC | LD |
| GB1 | | | | | | | | Forbice frontale | A | LC | Forbice dorsale | A | LC | LD |
| GB2 | 1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli) | 0.1 | LC | 1 pivot (numero indefinito di mulinelli) | 0.2 | | LD | Mulinello in appoggio trasversale su un'estremità | A | LC | Mulinello sulle maniglie | A | LC | LD |
| GB3 | Russo 180° | A | LC | Russo 360° | B | | LD | | | | | | | |
| GB4 | Tedesco | A | LC | Stockli d A | B | | LD | Trasporto laterale 1/3 in appoggio longitudinale | A | LC | Trasporto laterale 1/3 in appoggio longitudinale | A | LC | LD |
| GB5 | Dal mulinello superare il fungo con 1/4 di giro e saltare a terra | 0.0 | LC | Mulinello con un quarto di giro e scavalcare il fungo compiendo con cambio di fronte 3/4 di rotazione (Tedesco) | 0.1 | LC | LD | Uscita in tedesco | A | LC | Uscita in tedesco | A | LC | LD |

| ANELLI | | Elementi preparatori SILVER LC LD LE | | |
|------------------|--|--|----------|----------|
| SILVER LE | | | | |
| SILVER LD | | | | |
| SILVER LC | | | | |
| P = 0.0 | | P/A = 0.1 / 0.2 | | |
| | | A | B | C |
| 1 | Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti minimo all'orizzontale | | | |
| | Dalla squadra in appoggio capovolgarsi in avanti alla verticale in sospensione | | | |
| | Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale | | | |
| | Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrate alla verticale in sospensione | | | |
| | Salire con corpo squadrate o teso alla verticale in sospensione (a braccia tese) | | | |
| 2 | Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea) | Orizzontale in appoggio a gambe raccolte 2" | | |
| | Squadra 2" in sospensione | | | |
| | Orizzontale in sospensione prona a gambe divaricate 2" | | | |
| | Orizzontale in sospensione supina a gambe divaricate 2" | | | |
| 3 | Dalla verticale tesa scendere lentamente, piegando le braccia, alla verticale in sospensione | | | |
| | | Slanciappoggio dietro arrivo orizzontale gambe raccolte 2" (valore = 0.2 - NO LC) | | |
| 4 | Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature e saltare a terra | | | |
| | Dall'oscillazione indietro, abbandono delle impugnature e saltare a terra | | | |

| ANELLI | | | | Elementi BONUS SILVER LC LD | | | |
|--------|--|-----|----|----------------------------------|-----|----|----|
| GB | Elemento | Val | LC | Elemento | Val | LC | LD |
| GB1 | | | | Voltabraccia dietro a corpo teso | A | | LD |
| | Voltabraccia avanti a corpo squadrato | A | LC | Voltabraccia avanti a corpo teso | A | LC | LD |
| GB2 | Orizzontale in sospensione prona a gambe divaricate 2" | 0.0 | LC | Squadra in appoggio | A | LC | LD |
| GB3 | Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea) | 0.0 | LC | Slanciappoggio a braccia tese | A | | LD |
| GB4 | Dall'oscillazione indietro, abbandono delle impugnature e saltare a terra | 0.0 | LC | Salto dietro teso | A | LC | LD |

| VOLTEGGIO | | SILVER | | | | | | | |
|--|---|---|---------|---------|---|----------|---|----------|---|
| | | Salti possibili al volteggio per le categorie LA LB LC LD | | | | | | | |
| <p>I salti evidenziati in categoria riceveranno un bonus di 0.50</p> <p>Occorre eseguire 1 solo salto</p> <p>Non sono previsti bonus relativi all'attrezzatura utilizzata.</p> | | VALORE | LA | LB | | LC | | LD | |
| | | | TP | CB | TV | CB | TV | CB | TV |
| | | | H 60 cm | H 80 cm | A1=h115cm A2=h115cm A3=h115cm J/S=h135 | H 100 cm | A1=h120cm A2=h120cm A3=h120cm J/S=h135 | H 100 cm | A1=h120cm A2=h120cm A3=h120cm J/S=h135 |
| P | Pennello | 0.2 | 0.2 | | | | | | |
| | Capovolta saltata | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | Tuffo | 0.8 | 0.8 | | | | | | |
| | Verticale e cado di schiena | 1.0 | 1.0 | | | | | | |
| | Ruota con arrivo laterale | 1.0 | 1.0 | | | | | | |
| 1 | Ribaltata | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| | Ribaltata 360° | 2.0 | | | | | 2.0 | | 2.0 |
| | Ribaltata salto raccolto | 2.4 | | | | | | | 2.4 |
| 2 | Rondata | 1.6 | | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| | Tsukahara raccolto | 2.2 | | | | | 2.2 | | 2.2 |
| | Tsukahara carpiato | 2.4 | | | | | | | 2.4 |
| | Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto | 2.4 | | | | | 2.4 | | 2.4 |
| | Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto 180° | 2.8 | | | | | | | 2.8 |
| 3 | Rondata Flic | 1.6 | | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| | Yurchenko raccolto | 2.2 | | | | | | | 2.2 |
| | Yurchenko carpiato | 2.4 | | | | | | | 2.4 |

| | |
|-----------|-----------|
| TP | Tappetoni |
| CB | Cubone |
| TV | Tavola |

| PARALLELE PARI | | Elementi preparatori SILVER LA LB LC LD LE | | | |
|----------------|--|---|---|------------------|----------|
| | | SILVER LE | | | |
| | | SILVER LD | | | |
| | | SILVER LC | | | |
| | | SILVER LB | | | |
| | | SILVER LA | | | |
| | | P = 0.0 | | P/A = 0.1 | |
| | | | | A | B |
| | | | | C | |
| 1 | Oscillazione avanti con sedia esterna | Oscillazione completa con il corpo minimo all'orizzontale | | | |
| | Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro | Dalla squadra divaricata riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione | | | |
| | Capovolta avanti a gambe divaricate | | | | |
| | Da terra salire in appoggio a braccia tese | Dalla squadra 2" salire in verticale sugli omeri 2" | | | |
| | Squadra a gambe unite e flesse 2" | | Squadra a gambe unite o divaricate 2" | | |
| | Battuta gambe divaricate oscillazione dietro | Dalla verticale 2" discesa lenta sugli omeri 2" | | | |
| | Dalla sedia esterna cambio di fronte | Verticale sugli omeri 2" | | | |
| 2 | Oscillazione completa brachiale sotto l'altezza degli staggi | Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi | | | |
| | | Capovolta indietro dalla sospensione brachiale (rouleau) | | | |
| | | Kip brachiale con arrivo a gambe divaricate o Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate | Kip brachiale a gambe unite | | |
| | | Slanciappoggio | Slanciappoggio con il corpo minimo all'orizzontale | | |
| 3 | | Oscillazione completa in sospensione | | | |
| | | Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio brachiale | Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio | | |
| | | Kip lunga con arrivo a gambe divaricate | | | |
| | | Kip breve con arrivo a gambe divaricate | Kip breve | | |
| 4 | Oscillazione dietro con discesa fra gli staggi | Oscillazione dietro alla verticale e spostamento laterale | Salto av raccolto | | |
| | Oscillazione dietro e spostamento laterale | Oscillazione avanti e uscire con 1/2 giro esterno | Salto dietro raccolto | | |

| PARALLELE PARI | | | | Elementi BONUS SILVER LA LB LC LD | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----|----|--|-----|----|----|---|------|----|----|----|--|------|----|----|----|----|
| GB | Elemento | Val | LA | Elemento | Val | LA | LB | Elemento | Val. | LA | LB | LC | Elemento | Val. | LA | LB | LC | LD |
| GB1 | Squadra a gambe unite e flesse 2" | 0.0 | LA | Squadra a gambe unite o divaricate 2" | A | LA | LB | Oscillazione completa all'orizzontale | 0.0 | LA | LB | LC | Oscillazione alla verticale 2" | A | | LB | LC | LD |
| GB2 | Oscillazione completa brachiale sotto l'altezza degli staggi | 0.0 | LA | Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi | 0.0 | LA | LB | Kip brachiale a gambe divaricate | 0.0 | LA | LB | LC | Colpo di petto | A | | LB | LC | LD |
| | | | | | | | | | | | LB | LC | Slanciappoggio con il corpo minimo all'orizzontale | 0.1 | | | | LD |
| GB3 | Capovolta avanti a gambe divaricate | 0.0 | LA | | | | | Kip breve con arrivo a gambe divaricate | 0.0 | LA | LB | LC | Kip breve | 0.1 | | LB | LC | LD |
| | | | | Kip lunga con arrivo a gambe divaricate | 0.0 | | LB | | | | | | Kip lunga | A | | LB | LC | LD |
| GB4 | Oscillazione dietro con discesa fra gli staggi | 0.0 | LA | Oscillazione dietro e spostamento laterale | 0.0 | LA | LB | Oscillazione avanti e uscire con 1/2 giro esterno | 0.0 | | LB | LC | Salto dietro raccolto | 0.1 | | | LC | LD |
| | | | | | | | | | | | | | Salto dietro carpiato o teso | A | | | LC | LD |
| | | | | | | | | | | | | | Salto avanti raccolto | 0.1 | | | LC | LD |
| | | | | | | | | | | | | | Salto avanti carpiato o teso | A | | | LC | LD |

| SBARRA | | Elementi preparatori SILVER LA LB LC LD LE | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|
| Sbarra bassa H=165 cm dai tappeti | | Alla sbarra bassa gli elementi di slancio alla sospensione in atteggiamento lungo non possono essere eseguiti tranne per la categoria LE | | | | |
| SILVER LE - sbarra alta H=260 cm dai tappeti | | | | | | |
| SILVER LD | | | | | | |
| SILVER LC | | | | | | |
| SILVER LB | | | | | | |
| SILVER LA | | | | | | |
| P = 0.0 | | | P/A = 0.1 | | | |
| NOTA BENE: Gli elementi dei gruppi 1 e 2 evidenziati in verde possono essere presentati solo dalla categoria LE | | | | | | |
| 1 | 3 oscillazioni minimo all'orizzontale (conteggio 3 elementi) | Due cambi di fronte successivi minimo all'orizzontale consecutivi (conteggio 2 elementi) | Slanciappoggio dietro (obbligo di continuare con elemento del gruppo 3) | | | |
| | Dalla sospensione infilare le gambe tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale | Dalla sospensione dorsale risalire passando le gambe tra le braccia per arrivare alla squadra in sospensione 2" | Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs) | | | |
| 2 | Slancio indietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale minimo all'orizzontale | Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature | Slancio dietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale alla verticale | | | |
| | Slancio avanti con cambio simultaneo delle impugnature da dorsale a palmare minimo all'orizzontale | | Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature alla verticale | | | |
| | | | Dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione | | | |
| 3 | Infilata di una gamba in presa poplitea e nell'oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente | Infilata ad una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente | Kip lunga | | | |
| | Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nell'oscillazione successiva tornare in appoggio (bascule) | Giro di pianta indietro a gambe divaricate o unite | Dall'appoggio frontale o dorsale, kip breve | | | |
| | Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente | Giro di pianta avanti a gambe divaricate o unite | Kip dorsale | | | |
| | Giro dietro con le gambe divaricate sagittalmente | Dall'appoggio, scendere lentamente alla sospensione in capovolta | | | | |
| | Sottoentrare una gamba | Cambio di fronte e sottouscire una gamba o sottouscire una gamba | Infilata a gambe unite | | | |
| | Da terra, con spinta dei piedi, capovolta all'appoggio | Dalla sospensione ferma (anche in squadra) o da terra capovolta indietro in appoggio | Giro stalder | | | |
| | Giro addominale indietro | Giro addominale indietro senza contatto con la sbarra durante la rotazione (giro addominale staccato) | Giro endo | | | |
| | Giro addominale avanti a gambe flesse | Giro addominale avanti (ochetta) | | | | |
| 4 | Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta | Dall'appoggio, cadere indietro lanciando il corpo in avanti con arrivo in stazione eretta anche con 1/2 giro (guizzo o guizzo con 1/2 giro) | Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro | | | |
| | Dalla sospensione con azione di antero-pulsione delle braccia saltare a terra avanti | | Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta | | | |
| | | | Salto raccolto dietro (anche dall'oscillazione) | | | |

| SBARRA | | | | Elementi BONUS SILVER LA LB LC LD | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----|----|--|-----|----|----|--|------|----|----|----|---|------|----|----|----|----|----|
| GB | Elemento | Val | LA | Elemento | Val | LA | LB | Elemento | Val. | LA | LB | LC | Elemento | Val. | LA | LB | LC | LD | |
| GB1 | Cambio di fronte e sottouscire una gamba | 0.0 | LA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Infilata di una gamba in presa poplitea e nell'oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente | 0.0 | | LB | Infilata ad una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente | 0.0 | | LB | LC | Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs) | 0.1 | | | | LC | LD |
| GB2 | Sottoentrare a una gamba | 0.0 | LA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente | 0.0 | | LB | Giro dietro con le gambe divaricate sagittalmente | 0.0 | | LB | LC | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione | 0.1 | | | | LC | LD |
| GB3 | Da terra, con spinta dei piedi, capovolta all'appoggio | 0.0 | LA | Dalla sospensione ferma (anche dalla squadra) o da terra capovolta indietro in appoggio | 0.0 | LA | LB | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Giro addominale indietro | 0.0 | LA | LB | Giro addominale indietro senza contatto con la sbarra durante la rotazione (giro libero) | 0.0 | | LB | LC | Kip breve | 0.1 | | | | LC | LD |
| | | | | | | | | | | | | | Kip lunga | 0.1 | | | | LC | LD |
| GB4 | Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta | 0.0 | LA | Dall'appoggio, cadere indietro slanciando il corpo in avanti con arrivo in stazione eretta anche con 1/2 giro (guizzo o guizzo con 1/2 giro) | 0.0 | LA | LB | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro | 0.1 | | LB | LC | Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta | 0.1 | | | | LB | LC |

| MINITRAMPOLINO | | | | | Elementi BONUS SILVER LA LB | | | | | | |
|---|-----------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---|---|--|
| Tappetoni all'altezza del minitrampolino = 40 cm ca | | | | | | | | | | | |
| | SILVER LB | | | | | | | | | | |
| | SILVER LA | | | | | | | | | | |
| | 0.6 | 0.8 | 1.0 | 1.2 | 1.4 | 1.6 | 1.8 | 1.9 | 2.0 | 2.1 | |
| SALTI VERTICALI | Pennello | Pennello Raccolto | | | | | | | | | |
| | | Pennello carpio divaricato | Pennello con 180° giro A/L | Pennello con 360° A/L | | | | | | | |
| SALTI ACROBATICI AVANTI | | Capovolta saltata | Tuffo | Flic Flac av | Salto giro av raccolto | Salto giro av carpiato | Salto giro av carpiato con 180° A/L | Salto teso av | Salto teso av con 180° A/L | Salto teso av con 360° A/L | |
| | | | Verticale con arrivo supino | | | | | | | | |
| SALTI ACROBATICI INDIETRO | | | | | Flic Flac indietro (partenza da fermo) | | | | | | |
| | | | | | | Rondata + salto giro d raccolto | Rondata + salto giro d carpiato | Rondata + salto giro d teso | Rondata + salto giro d teso con 180° A/L | Rondata + salto giro d teso con 360° A/L | |

Gli atleti dovranno presentare 2 salti di matrice diversa. Il punteggio finale scaturirà dalla media dei 2 salti presentati.

I salti evidenziati, se presentati nella propria categoria, riceveranno un bonus di 0.50 p.ti

Nel caso venissero presentati entrambi i salti aventi diritti al bonus, il bonus andrà assegnato al 1° dei 2 salti presentati.

I salti "Flic Flac av" e "Flic Flac indietro da fermo"

non riceveranno penalità per gli sbilanciamenti avanti o indietro (nella direzione del salto) durante l'arrivo al suolo.

I salti acrobatici avanti o i salti verticali potranno essere eseguiti con la rincorsa da terra o con l'aiuto di una panca.

SILVER – Programma tecnico libero per le gare individuali e serie D LE “CdP Silver”

Il programma tecnico specifico per queste competizioni “CdP Silver” prevede:

1. Concorso all-around o di specialità a: Corpo Libero, Cavallo con maniglie (no fungo), Anelli, Volteggio, Parallele, Sbarra (alta come da CdP)
2. Esercizi composti da 7 elementi più l'uscita, per un totale di massimo 8 elementi.
3. Potranno essere utilizzati, al fine della composizione degli esercizi, gli elementi del codice fino al valore C e gli elementi preparatori silver inseriti nelle tabelle presenti nella sezione “Silver” di questo programma.
4. Non potranno essere presentati elementi di valore superiore alla C.
5. Non sono previsti bonus per gli elementi.
6. EGE: inclusione di TRE esigenze specifiche più quella relativa all'uscita: A, B o C (0.50).
7. Ad esclusione di quella relativa all'uscita, le E.G.E. potranno essere soddisfatte anche con gli elementi preparatori.
8. Totale massimo EGE: p.ti 1.50 + p.ti 0.50 (Uscita A,B o C) = p.ti 2.00.
9. Massima ND al volteggio: p.ti 3.6 (CdP 2017).
10. Volteggio: un salto.
11. Vale la norma CdP-FIG sull'esercizio corto.
12. Categorie: Juniores 1F - 2F e Seniores.
13. Classifiche nelle competizioni individuali: All Around (somma dei punteggi ottenuti sui 6 attrezzi) o Specialità (punteggio ottenuto sul singolo attrezzo). La partecipazione al concorso All Around preclude l'ingresso nella classifica di specialità.

Per quanto sopra non evidenziato, si farà riferimento al CdP-FIG

Tabella 1 - Deroghe e/o precisazioni al Codice dei Punteggi per la categoria SILVER LE

| ATTREZZO | REGOLA |
|---------------------|--|
| CORPO LIBERO | <p>Come previsto dal CdP l'esercizio potrà terminare con qualsiasi elemento dei gruppi 2 o 3 che termini in posizione eretta con i piedi uniti (no movimenti in rotolamento). L'esercizio non ha limiti di tempo.</p> <p>Gli elementi preparatori che non possono essere eseguiti come uscita, o che possono essere eseguiti esclusivamente dalla categoria LA sono indicati nella tabella degli elementi.</p> <p>L'esercizio può essere eseguito avanti e indietro su striscia di lunghezza variabile min 14 max 17 m. Per raggiungere la lunghezza di 17 m è possibile utilizzare massimo 3 m di tappeti rigidi a livello distribuiti su una o due estremità a discrezione della direzione di gara. Il posizionamento della tappetatura aggiuntiva di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione.</p> <p>Nelle competizioni regionali i falli di linea non saranno penalizzati. Nelle competizioni nazionali i falli di linea saranno normati come da Codice dei Punteggi. Nelle competizioni nazionali, qualora sia prevista la striscia anziché il quadrato del corpo libero, la stessa dovrà essere delimitata tenendo conto dei 17m utili per lo svolgimento dell'esercizio. Nelle competizioni nazionali il ruolo del giudice di linea potrà essere assolto dalla giuria D.</p> |
| ANELLI | <p>Gli abbassamenti indietro non sono penalizzati. Dove indicato nelle tavole, gli elementi di slancio si possono eseguire anche a braccia piegate.</p> <p>La penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2" non viene applicata.</p> <p>La serie di massimo 3 elementi dei gruppi 2 e 3 in diretta successione potrà essere interrotta anche con un elemento di slancio di valore A.</p> |
| VOLTEGGIO | <p>Non sarà possibile presentare salti di valore maggiore di 3.6</p> |
| PARALLELE | <p>Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati.</p> |
| SBARRA | <p>Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati.</p> |

Tabella 2 - Deroghe e/o precisazioni al Codice dei Punteggi per la categoria SILVER LE

| | |
|--|--|
| Posa dei piedi sugli attrezzi. | Permessa solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono. |
| Contatto degli arti con l'attrezzo. | Permesso solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono. |
| Uscite | Se indicate con spinta dei piedi sull'attrezzo nelle tabelle degli elementi, si possono eseguire. |
| Apertura atipica delle gambe | Tutte le aperture delle gambe previste dagli elementi indicati nelle tavole sono concesse. |
| Oscillazioni semplici complete o slanci intermedi | Se previsto dagli elementi indicati nelle tavole, sono concessi. Gli altri saranno penalizzati come da codice. |
| Abbassamenti | Sono ammessi a tutti gli attrezzi. |

| TABELLA RIASSUNTIVA CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER LA LB LC LD LE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|----|----|---|---|---|-------------------------------|-------------------------------------|----------------------|---|-----------------|-------------------|-----|-------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|
| GARA | GINNASTI INTERESSATI | | | | | PROGRAMMA TECNICO | CLASSIFICA | BONUS | ELEMENTI PREPARATORI | ELEMENTI CdP | EGE | ATTREZZI | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | CL | CM | | AN | VT | | PP | SB |
| Individuale LA | A1 | A2 | A3 | J | S | Esercizio Libero 4 elementi + Uscita | All Around 3 attrezzi su 5 | Max 4 x 0.5 p.ti NO Bonus arrivo | SI | Solo quelli indicati nelle tabelle elementi | NO | Quad. o str. 17mt | | | TP h 60cm 1 salto | | PP H max 180 cm | SB Bassa h 165cm | MT 2 salti |
| Individuale LB | A1 | A2 | A3 | J | S | Esercizio Libero 7 elementi + Uscita | All Around 4 attrezzi su 5 | Max 4 x 0.5 p.ti NO Bonus arrivo | SI | max A | NO | Quad. o str. 17mt | | | CB h 80cm 1 salto | TV h variab. 1 salto | PP H max 180 cm | SB Bassa h 165cm | MT 2 salti |
| Individuale LC | A1 | A2 | A3 | J | S | Esercizio Libero 7 elementi + Uscita | All Around 4 attrezzi su 6 | Max 4 x 0.5 p.ti NO Bonus arrivo | SI | max A | NO | Quad. o str. 17mt | CCM | FUNGO | AN | CB h 100cm 1 salto | TV h variab. 1 salto | PP H max 180 cm | SB Bassa h 165cm |
| Individuale LD | A1 | A2 | A3 | J | S | Esercizio Libero 7 elementi + Uscita | All Around 5 attrezzi su 6 | Max 4 x 0.5 p.ti NO Bonus arrivo | SI | max B | NO | Quad. o str. 17mt | CCM | FUNGO | AN | CB h 100cm 1 salto | TV h variab. 1 salto | PP H max 180 cm | SB Bassa h 165cm |
| Individuale LE | | | | J | S | Esercizio Libero 7 elementi + Uscita | AA (6 su 6) Specialità | NO | SI | max C | Vedi CdP Junior | Quad. | CCM | | AN | | TV h 135cm | PP H max 180 cm | SB Alta |

| TABELLA RIASSUNTIVA CAMPIONATO DI SERIE D SILVER LA LB LC LD LE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|----|----|---|---|---|---------------------------|-------------------------------------|----------------------|---|-----------------|-------------------|-----|-------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|
| GARA | GINNASTI INTERESSATI | | | | | PROGRAMMA TECNICO | CLASSIFICA | BONUS | ELEMENTI PREPARATORI | ELEMENTI CdP | EGE | ATTREZZI | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | CL | CM | | AN | VT | | PP | SB |
| Serie D LA | A1 | A2 | A3 | J | S | Esercizio Libero 4 elementi + Uscita | 6/3/3* 3 attrezzi su 5 | Max 4 x 0.5 p.ti NO Bonus arrivo | SI | Solo quelli indicati nelle tabelle elementi | NO | Quad. o str. 17mt | | | TP h 60cm 1 salto | | PP H max 180 cm | SB Bassa h 165cm | MT 2 salti |
| Serie D LB | A1 | A2 | A3 | J | S | Esercizio Libero 7 elementi + Uscita | 6/3/3* 4 attrezzi su 5 | Max 4 x 0.5 p.ti NO Bonus arrivo | SI | max A | NO | Quad. o str. 17mt | | | CB h 80cm 1 salto | TV h variab. 1 salto | PP H max 180 cm | SB Bassa h 165cm | MT 2 salti |
| Serie D LC | A1 | A2 | A3 | J | S | Esercizio Libero 7 elementi + Uscita | 6/3/3* 4 attrezzi su 6 | Max 4 x 0.5 p.ti NO Bonus arrivo | SI | max A | NO | Quad. o str. 17mt | CCM | FUNGO | AN | CB h 100cm 1 salto | TV h variab. 1 salto | PP H max 180 cm | SB Bassa h 165cm |
| Serie D LD | A1 | A2 | A3 | J | S | Esercizio Libero 7 elementi + Uscita | 6/3/3* 5 attrezzi su 6 | Max 4 x 0.5 p.ti NO Bonus arrivo | SI | max B | NO | Quad. o str. 17mt | CCM | FUNGO | AN | CB h 100cm 1 salto | TV h variab. 1 salto | PP H max 180 cm | SB Bassa h 165cm |
| Serie D LE | | | | J | S | Esercizio Libero 7 elementi + Uscita | 6/2/2** | NO | SI | max C | Vedi CdP Junior | Quad. | CCM | | AN | | TV h 135cm | PP H max 180 cm | SB Alta |

*squadra composta da max 6 atleti / salgono in 3 sull'attrezzo / ai fini della classifica di squadra vengono presi tutti e 3 i punteggi

**squadra composta da max 6 atleti / salgono in 2 sull'attrezzo / ai fini della classifica di squadra vengono presi tutti e 2 i punteggi