CONI

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Programma tecnico GOLD e SILVER 2023

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

Programma tecnico GOLD & SILVER 2023 - Ginnastica artistica maschile

Versione 7.0 "esplicita" (con modifiche evidenziate in verde e parti eliminate evidenziate in grigio e ~~barrate~~) – Dicembre 2022

A cura della direzione tecnica nazionale GAM

Hanno collaborato a questa edizione

Giuseppe Cocciaro DTN GAM

Nicola Costa
Marco Fortuna
Paolo Quarto
Massimiliano Villapiano
Alessandro Zanardi

VIDEO
I video degli esercizi obbligatori per la categoria A1 sono visionabili al link
https://docs.google.com/presentation/d/1clWoelOdgAMBVI0UwJflRK-YForcoFlMefnYOgMFQu0/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

SCHEDE DI DICHIARAZIONE ESERCIZI
Le schede di dichiarazione degli esercizi sono scaricabili in formato Excel a questo link
https://drive.google.com/drive/folders/1YtNggpPojgILH8GIMs3MJZM1P9UfQFT8?usp=sharing

Si ringraziano:
I dirigenti federali. Tutti gli allenatori, gli ufficiali di gara, i DDTTRR e i RRRRGG che hanno fornito preziosi suggerimenti e osservazioni durante la stesura del programma. I ginnasti che si sono resi disponibili per la produzione video.

INDICE

GOLD - Programma tecnico obbligatorio per la categoria A1	pag.	3
GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5	pag.	14
GOLD - Tabelle elementi e bonus per le categorie A2/A3/A4/A5	pag.	24
Tabella riassuntiva programma GOLD	pag.	35
SILVER - Programma tecnico libero per i livelli LA/LB/LC/LD	pag.	36
SILVER – Tabelle elementi per i livelli LA/LB/LC/LD/LE e bonus LA/LB/LC/LD	pag.	45
SILVER - Programma tecnico libero per le gare individuali e serie D LE “CdP Silver”	pag.	57
Tabella riassuntiva programma SILVER	pag.	60

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. Per quanto riguarda la nota di partenza, eventuali parti di valore non riconosciute dalla giuria D saranno sottratte.
8. I principi relativi al riconoscimento degli elementi sono quelli indicati nel CdP e in questo programma tecnico.
9. 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.
10. 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.
11. 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. ~~Al fungo il ginnasta potrà scegliere uno solo tra due i bonus opzionali; nel 2023 il bonus opzionale 1 sarà eliminato.~~
12. 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.

REGOLE E INDICAZIONI COMPLEMENTARI

1. Contrariamente a quanto indicato nel CdP è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze e sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi, in particolare, i calzini sono obbligatori qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.
2. 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.
3. Le penalità per i falli di linea (al corpo libero e al volteggio) e i falli di tempo (al corpo libero) non vengono applicate.
4. In generale, per gli elementi di slancio richiesti all'orizzontale (eccezion fatta per le oscillazioni agli anelli dove sono previste particolari penalità in virtù di una precisa richiesta di esecuzione tecnica) si applicano le medesime tolleranze e penalità previste dal CdP per gli elementi di slancio richiesti alla verticale (dev. 0° - 15° nessuna penalità, dev. 15° - 30° 0.10 p.ti di penalità, dev. 30° - 45° 0.30 p.ti di penalità, dev. >45° 0.50 p.ti di penalità e non riconoscimento. In particolare:
    a. Per le oscillazioni in sospensione alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase dietro e la linea tracciata tra l'impugnatura e le ginocchia nella fase avanti
    b. Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi
    c. Per le oscillazioni in sospensione semirovesciata alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase avanti e la linea tracciata tra l'impugnatura e le spalle nella fase dietro
    d. Per le oscillazioni in sospensione alla sbarra si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e i piedi
5. Ad integrazione di quanto già riportato, 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.
    a. 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.
    b. 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).

ERRORE	NESSUNA PENALITÀ NEUTRA O DECURTAZIONI DI PARTI DI VALORE	PENALITÀ NEUTRA DI -0.50 PER "FICHES ERRATA"	DECURTAZIONE DI -0.50 DAL PUNTEGGIO DI PARTENZA
Non riconoscimento di uno o più elementi all'interno della stessa riga			X
Ordine dei movimenti nella stessa riga o tra una riga e l'altra non conforme a quanto indicato nella descrizione o nei video		X	
Aggiunta di movimenti non indicati nella descrizione o nel video		X	
Non esecuzione di uno o più elementi all'interno della stessa riga		X	X
Secondo tentativo di un elemento non riconosciuto o ripetizione di un elemento dopo la caduta	X		

6. CORPO LIBERO

   a. 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.

   b. Nelle competizioni regionali ed eventualmente nelle competizioni nazionali di squadra, l'esercizio può essere eseguito 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 dei tappeti aggiuntivi di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione.

7. FUNGO

   a. In deroga al CdP, il mulinello viene riconosciuto se viene eseguito il secondo appoggio prima che i piedi tocchino terra.

   b. L'esercizio deve iniziare a gambe unite, non è possibile (penalità di 0.30 p.ti) iniziare il mulinello con le gambe divaricate. In deroga al CdP non è ammesso neanche lo slancio di una gamba prima di unire gli AAII e saltare per iniziare l'esercizio. È concesso l'utilizzo di un rialzo per partire.

   c. Al fungo viene applicata una striscia di cerotto parallelamente al tavolo della giuria per la lunghezza del diametro della calotta. Il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate su tale striscia.

8. ANELLI

a. Le oscillazioni avanti devono essere eseguite a braccia tese (penalità come da CdP 0.1/0.3/0.5 p.ti). In generale, l'atteggiamento del corpo richiesto è "rotondo" nello slancio avanti e leggermente ad "arco" nello slancio dietro (altrimenti penalità fissa di 0.30). E' necessario che i piedi superino la linea orizzontale degli anelli (orizzontale tracciata dall'impugnatura) sia avanti che dietro (altrimenti penalità fissa 0.10). Nell'oscillazione avanti l'angolo busto-gambe non deve essere superiore ai 30° rispetto all'atteggiamento perfettamente teso; l'eccessivo atteggiamento squadrato sarà suscettibile di penalità (fissa di 0.10). Nella fase posteriore dovrà essere visibile l'azione in intrarotazione e apertura verso fuori delle braccia (altrimenti penalità fissa di 0.10). Nella fase "anteriore" delle oscillazioni, inoltre, l'eventuale raggiungimento della posizione di "candela" con le braccia addotte al corpo verrà penalizzata di 0.50.

9. VOLTEGGIO

a. 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.

b. Il salto "flic avanti con azione di courbette avanti" va eseguito con la tecnica del flic avanti: primo volo e attacco sul cubone con atteggiamento "rotondo" e secondo volo con atteggiamento ad "arco"

c. 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

10. PARALLELE

a. L'altezza delle parallele pari è variabile fino ad un massimo di 180 cm dal bordo superiore dei tappeti.

b. Per richiesta tecnica, il ginnasta deve eseguire le oscillazioni in sospensione flettendo le gambe nella fase di passaggio al centro e mantenerle flesse nello slancio avanti e nell'oscillazione di ritorno per poi distenderle nella fase dietro dell'oscillazione. Nel caso il ginnasta non esegua la tecnica richiesta, incorrerà in una penalità di p.ti 0.30 per ogni oscillazione completa.

11. SBARRA

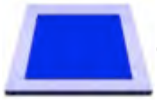
a. Precisazioni inerenti alle righe 3 e 4 dell'esercizio obbligatorio:

   i. Riga 3: ai fini del riconoscimento della riga 3, il ginnasta dovrà eseguire l'elemento "giro addominale" senza che ci sia il contatto del bacino con la sbarra almeno nella fase di risalita (dopo il passaggio in sospensione). In caso di contatto del bacino con la sbarra nella fase di risalita non sarà riconosciuta la riga 3 (valore 0.50 in meno sulla nota D), ma non sarà applicata penalità per fiches errata; non

sono previste particolari prescrizioni delle posizioni dei polsi ai fini del riconoscimento dell'elemento; nel caso in cui l'elemento in questione sia eseguito con tardiva o incompleta flessione dorsale del polso, si applica una penalità fissa di 0.1 p.ti.

ii. Riga 4: ai fini del riconoscimento della riga 4 è necessario che il corpo del ginnasta raggiunga la posizione di sospensione lunga prima del passaggio sotto la sbarra; nel caso in cui il ginnasta raggiunga la posizione di sospensione lunga dopo il passaggio sotto la sbarra, la riga 4 non verrà riconosciuta (valore 0.50 in meno sulla nota D), ma non sarà applicata penalità per fiches errata.

b. Al fine del riconoscimento del bonus l'elemento "presa di slancio" dovrà essere eseguito come nel video allegato



CORPO LIBERO

Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD

	ELEMENTO	VALORE
1	Con una piccola 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

Al fungo viene applicato un tape parallelo al tavolo della giuria per la lunghezza del diametro della calotta.
Il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate sul tape.

	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~~ ~~Nota Bene: Per l'anno 2022, per le gare del Campionato Individuale Gold categoria A1 e del Campionato di Squadra Allievi Gold 3 i ginnasti potranno scegliere tra uno e uno solo dei due bonus.~~		
~~BONUS 1: Sostituire gli elementi della riga 3, 4 e 5 con 3 mulinelli thomas~~		~~0.5~~
BONUS: Sostituire la riga 4 con: russo 360°		0.5

ANELLI

Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD

Arrivo con tappeto supplementare di 30 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	Flettendo gli arti inferiori sul busto e passando per la posizione di massima chiusura, scendere lentamente dietro per distendere il corpo alla sospensione dorsale e mantenere la posizione tesa in massimo allineamento per 2"	0.5
4	Risalire lentamente alla verticale in sospensione passando per la posizione di massima chiusura	0.5
5	Con azione di anteropulsione delle braccia e chiusura-apertura degli AAII sul busto (presa di slancio) spingere il corpo avanti ed eseguire un'oscillazione completa 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 **avanti** durante l'arrivo al suolo non saranno penalizzati
2	Salto teso avanti superando il cubone	15	Gli sbilanciamenti **avanti** 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	Dall'appoggio (è permessa la salita con l'aiuto dell'allenatore) con tempo di kippe breve eseguire un rovesciamento per portarsi alla sospensione semirovesciata ed eseguire un'oscillazione completa avanti-dietro in sospensione semirovesciata	0.5
2	Eseguire una seconda oscillazione completa avanti-dietro in sospensione semirovesciata	0.5
3	Eseguire una mezza oscillazione avanti in sospensione semirovesciata e al termine distendere il corpo avanti per portarsi alla sospensione in atteggiamento lungo a gambe flesse. Eseguire un'oscillazione completa dietro-avanti in sospensione flettendo le gambe dal centro e per tutta la fase avanti dell'oscillazione e distendendole nella fase dietro	0.5
4	Eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale per eseguire un'oscillazione completa avanti-dietro	0.5
5	Eseguire una mezza oscillazione avanti e con azione di kippe portarsi in 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) Dalla presa di slancio (COME DA VIDEO) 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 2022-2024 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 e possono essere utilizzati da tutte le categorie per la composizione dell'esercizio.
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/A5:

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. È data possibilità ai ginnasti della categoria A5 di presentare l’esercizio al cavallo senza maniglie in alternativa a quello presentato al cavallo con maniglie. Nel caso un ginnasta della categoria A5 presenti l’esercizio al cavallo senza maniglie la giuria D non potrà riconoscere nessun bonus elemento e applicherà, inoltre, una penalità neutra di p.ti 2.00 alla nota finale dell’esercizio. ~~Oltre a queste regole aggiuntive, per la presentazione dell’esercizio al cavallo senza maniglie per i ginnasti della categoria A5 rimangono invariate le regole generali di composizione previste per la categoria A5 (concessa una ripetizione - non possibilità di utilizzare gli elementi preparatori).~~

12. Dove previsto, potranno essere eseguiti bonus dei livelli successivi. Nelle tabelle bonus, per ogni elemento, sono indicate le categorie che possono eseguirlo.

13. 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.

14. 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).

15. 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**	

16. La NE varrà p.ti 10.00.

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)
- 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	**-**
Penalità neutre	/	**=**
PUNTEGGIO FINALE	10.60	

~~**18.** 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".~~

18. In merito ad esercizi liberi composti con un numero di elementi inferiori a 6, saranno applicate le seguenti penalità neutre:

Elementi	Penalità neutra
7-6	0.00 p.ti
5	3.00 p.ti
4	4.00 p.ti
3	5.00 p.ti
2	6.00 p.ti
1	7.00 p.ti
0	10.00 p.ti

19. 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

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

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

22. 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.

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

REGOLE E INDICAZIONI COMPLEMENTARI

1. 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.

2. In generale, per gli elementi di slancio richiesti all'orizzontale (eccezion fatta per le oscillazioni agli anelli dove sono previste particolari penalità in virtù di una precisa richiesta di esecuzione tecnica) o a 45° si applicano le medesime tolleranze e penalità previste dal CdP per gli elementi di slancio richiesti alla verticale (dev. 0° - 15° nessuna penalità, dev. 15° - 30° 0.10 p.ti di penalità, dev. 30° - 45° 0.30 p.ti di penalità, dev. >45° 0.50 p.ti di penalità e non riconoscimento. In particolare:

   a. Per le oscillazioni in sospensione alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase dietro e la linea tracciata tra l'impugnatura e le ginocchia nella fase avanti
   b. Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi
   c. Per le oscillazioni in sospensione alla sbarra si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e i piedi

3. Uno stesso elemento eseguito una sola volta 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 GB3 per la serie combinata indietro e non anche il bonus relativo al gruppo GB2 per il salto av. teso con 540°.

4. Contrariamente a quanto indicato nel CdP è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze e sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi, in particolare, i calzini sono obbligatori qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.

5. ~~Per le categorie A2/A3/A4~~ Le aperture delle gambe, il contatto degli arti con gli attrezzi, la posa dei piedi sugli attrezzi, o la spinta dei piedi sull'attrezzo nelle uscite sono permessi solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.

6. ~~Per le categorie A2/A3/A4~~ Le oscillazioni semplici complete o gli slanci intermedi sono concessi se previsto dagli elementi preparatori indicati nelle tavole. Gli altri saranno penalizzati come da codice. ~~Questa regola è valida anche per la categoria A5 laddove sia previsto negli elementi preparatori indicati come bonus (PP e SB) per i quali, gli elementi che lo compongono possono essere conteggiati nel computo del valore dell'esercizio e conseguentemente non penalizzati gli eventuali slanci a vuoto insiti nell'esecuzione dell'elemento (es. sba: 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°: Valore 0.10+0.10+0.10, nessuna penalità per slanci intermedi). Per le categorie A2/A3/A4~~ Gli abbassamenti sono concessi a tutti gli attrezzi.

7. CORPO LIBERO

a. Nel caso un elemento bonus che prevede più elementi in serie (p.e. Categoria A2 GOLD: Rondata+flic+flic) venga eseguito come uscita:

   i. La giuria D assegnerà il bonus elemento di 0.5
   ii. 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.
   iii. Si consiglia pertanto di non eseguire gli elementi bonus che prevedono serie come uscita.

b. Gli elementi ribaltata, i flic avanti o dietro, rondata e salto tempo, eseguiti nell'esercizio o per uscita, DEVONO (pen. 0.30 p.ti) essere seguiti da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento.

c. 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).

d. In deroga all'art. 10.2.1.2.c del codice internazionale dei punteggi, è possibile utilizzare la stessa diagonale più di 3 volte di seguito, senza incorrere in alcuna penalità.

e. Nelle competizioni regionali ed eventualmente nelle competizioni nazionali di squadra, 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 dei tappeti aggiuntivi di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione.

f. In deroga all'art. 10.2.2.3 non è necessario l'inserimento di un salto multiplo (doppia rotazione sull'asse trasversale) nell'esercizio.

g. Si tengano inoltre presenti le seguenti indicazioni:

ERRORE	COMPETIZIONI REGIONALI	COMPETIZIONI NAZIONALI
Penalità per esercizio svolto avanti e indietro su striscia (non toccare i quattro angoli)	APPLICATA nelle competizioni svolte con l'utilizzo del quadrato NON APPLICATA nelle competizioni svolte con l'utilizzo della striscia per il CL	APPLICATA nelle competizioni svolte con l'utilizzo del quadrato NON APPLICATA nelle competizioni svolte con l'utilizzo della striscia per il CL
Falli di linea	NON APPLICATI	APPLICATI nelle competizioni svolte con l'utilizzo del quadrato NON APPLICATI nelle competizioni svolte con l'utilizzo della striscia per il CL
Falli di tempo	NON APPLICATI	APPLICATI

8. CAVALLO CON/SENZA MANIGLIE

a. Sia al cavallo senza maniglie ~~(per le categorie A2/A3/A4)~~ che al cavallo con maniglie (per la categoria A5) è consentito l'utilizzo di una pedana e/o rialzo per salire all'attrezzo.

b. Al cavallo senza maniglie ~~(per le categorie A2/A3/A4)~~ 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~~ queste ripetizioni sono elementi preparatori di valore 0,00 ~~e~~, vengono considerate nel conteggio dei massimo 5 elementi per gruppo strutturale e possono essere prese in considerazione nel conteggio degli elementi che compongono l'esercizio per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto").

c. Al cavallo senza maniglie ~~(per le categorie A2/A3/A4)~~ non è necessario toccare tutte le parti del cavallo.

d. Sia al cavallo senza maniglie ~~(per le categorie A2/A3/A4)~~ che al cavallo con maniglie (per la categoria A5) le uscite che non passano dalla verticale hanno penalità di 0.1 sotto i 30° e di 0.3 sotto l'orizzontale.

e. Al cavallo senza maniglie saranno applicate due strisce di cerotto per simulare la posizione delle maniglie.

f. Al cavallo senza maniglie, in deroga all'art. 11.2.2.3.b del codice internazionale dei punteggi, è possibile eseguire un massimo di due frontali russi differenti, inclusa l'uscita, indipendentemente dalla zona del cavallo in cui vengono eseguiti.

g. Al cavallo senza maniglie, per ciò che concerne la realizzazione dei trasporti Magyar o Sivado o trasporti 3/3 in appoggio longitudinale (richiesti con un numero indefinito di mulinelli), gli elementi si ritengono realizzati quando con le 2 mani in appoggio frontale-trasversale o frontale-longitudinale il ginnasta ha raggiunto la punta finale dei 3/3 del trasporto (oltre il secondo cerotto). Ovviamente le penalità per l'inclinazione dei mulinelli durante tutto l'elemento saranno applicate a ciascun mulinello eseguito.

h. Al cavallo senza maniglie, ~~per poter riconoscere il mulinello dorsale/frontale tra due trasporti 3/3 consecutivi, dopo il trasporto Magyar e prima del Sivado (o viceversa), devono essere eseguiti un minimo di 6 appoggi in punta prima dell'inizio del secondo trasporto.~~ in deroga a quanto previsto dal CdP i trasporti avanti o indietro, ai fini del riconoscimento, possono iniziare direttamente con lo spostamento (non occorrono quindi due appoggi nella zona iniziale); inoltre, gli stessi, si considerano terminati con l'esecuzione di 2 appoggi nella zona finale di riferimento. Esempio: la combinazione Mezzo trasporto av. con arrivo tra i nastri + 3 mulinelli tra i nastri + mezzo trasporto dietro con arrivo su un'estremità si considera riconosciuta con almeno 8 appoggi tra i nastri.

i. Al cavallo senza maniglie, i trasporti avanti, dietro o laterali in appoggio longitudinale, devono essere eseguiti senza interruzione negli avanzamenti (seppur lievi), si deve chiaramente percepire dove inizia e termina ciascun trasporto trasversale; un mulinello senza avanzamento (avanti, dietro o laterale) interrompe il trasporto.

j. Al cavallo senza maniglie, per quanto riguarda l'esecuzione dei vari trasporti 3/3 Roth, Moguilni, Belenky ecc. è necessario ai fini del riconoscimento che il ginnasta termini l'elemento con almeno 1 appoggio nella zona terminale del cavallo altrimenti l'elemento non sarà nemmeno parzialmente riconosciuto.

k. Al cavallo senza maniglie, in riferimento agli elementi inseriti nei bonus delle categorie A3/A4 – GB4 "Perno frontale", "Perno dorsale" e "Perno di petto dal mulinello in appoggio longitudinale" si precisa che ai fini del riconoscimento dell'elemento (e quindi dell'assegnazione del bonus) tali elementi devono essere eseguiti con una rotazione delle spalle di 180°.

l. Al cavallo senza maniglie, in riferimento agli elementi del CdP 2/3 di Moguilny e 2/3 di Belenki, si precisa che ai fini del riconoscimento tali elementi NON possono beneficiare della regola prevista dal codice dei punteggi secondo la quale è possibile sottrarre una rotazione di 90° all'inizio e alla fine di questi elementi. Di conseguenza il 2/3 di Moguilny e il 2/3 di Belenki dovranno essere eseguiti con una rotazione delle spalle di 180° + 180° mentre il Moguilny e il Belenki con una rotazione delle spalle di 180°+180°+180°. La suddetta regola del CdP rimane valida per gli elementi "Moguilny" e "Belenki". Allo stesso tempo, per deroga, non saranno prese in considerazione ai fini del riconoscimento le zone del cavallo senza maniglie toccate.

m. Al cavallo con maniglie, in riferimento all'elemento bonus della categoria A5 – GB1 "Pre-forbice + forbice senza oscillazioni intermedie (frontale o dorsale)" si precisa di seguito la descrizione completa:

   i. ESECUZIONE FRONTALE – Dall'appoggio frontale eseguire una sotto-entrata con la gamba dx (o sx), eseguire di seguito una pre-forbice frontale a sx (o a dx), sotto-entrare nuovamente con la gamba dx (o sx) ed eseguire una forbice frontale a sx (o a dx)
   ii. ESECUZIONE DORSALE – Dall'appoggio dorsale (gambe avanti al corpo del cavallo) eseguire una sotto-uscita con la gamba dx (o sx), eseguire di seguito una pre-forbice dorsale a sx (o a dx), sotto-uscire nuovamente con la gamba dx (o sx) ed eseguire una forbice dorsale a sx (o a dx)

n. Al cavallo con maniglie, in riferimento agli elementi bonus della categoria A5 – GB6 "Perno/Stockli inverso + superare il cavallo (Uscita)" e "Perno/Stockli inverso + verticale" si precisa che entrambi gli elementi (siano essi terminati con il tedesco o con la verticale) possono essere eseguiti:

   i. Dai mulinelli sulle maniglie eseguendo un perno inverso
   ii. Dai mulinelli groppa-maniglia eseguendo uno Stocklii diretto A
   iii. Dall'appoggio sulla maniglia (con o senza mulinelli intermedi) eseguendo un quarto di rotazione, cioè mezzo Stockli diretto A per arrivare in appoggio maniglia – groppa

o. Al cavallo senza maniglie in parziale deroga all'art. 11.2.2 paragrafo 3 lettera b del CdP potranno essere eseguiti ai fini dell'assegnazione del valore un massimo di 2 elementi russi compresa l'uscita; i due elementi russi ammessi (purchè non eseguiti in diretta successione ma intervallati almeno da un mulinello) potranno essere eseguiti anche sulla stessa zona del cavallo senza maniglie.

9. ANELLI

a. ~~Nelle categorie A2, A3 e A4~~ La penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2" non viene applicata.

b. ~~Per tutte le categorie~~ 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.

c. ~~Per tutte le categorie~~ non è prevista la penalità di 0.30 p.ti se dagli elementi Kip, Colpo di petto o Honma all'appoggio il ginnasta prosegue alla squadra.

d. Le oscillazioni avanti devono essere eseguite a braccia tese (penalità come da CdP 0.1/0.3/0.5 p.ti). In generale, l'atteggiamento del corpo richiesto è "rotondo" nello slancio avanti e leggermente ad "arco" nello slancio dietro (altrimenti penalità fissa di 0.30). E' necessario che i piedi superino la linea orizzontale degli anelli (orizzontale tracciata dall'impugnatura) sia avanti che dietro (altrimenti penalità fissa 0.10). Nell'oscillazione avanti l'angolo busto-gambe non deve essere superiore ai 30° rispetto all'atteggiamento perfettamente teso; l'eccessivo atteggiamento squadrato sarà suscettibile di penalità (fissa di 0.10). Nella fase posteriore dovrà essere visibile l'azione in intrarotazione e apertura verso fuori delle braccia (altrimenti penalità fissa di 0.10). Nella fase "anteriore" delle oscillazioni, inoltre, l'eventuale raggiungimento della posizione di "candela" con le braccia addotte al corpo verrà penalizzata di 0.50.

e. L'elemento bonus GB2/A4 e A5 "Verticale d'impostazione a braccia tese" di valore B fa riferimento all'elemento II.26 del CDP ma la dicitura indica che può essere eseguita solo la variante a corpo squadrato e braccia tese ai fini dell'assegnazione del bonus.

10. VOLTEGGIO

a. I salti possibili ed il proprio valore di partenza, per ogni categoria, sono definiti nell'apposita tabella. Possono essere presentati ed eseguiti esclusivamente i salti elencati nelle colonne relative alle rispettive categorie della tabella di riferimento.

b. È possibile applicare alla pedana l'apposito rimbalzino gonfiabile (air cover).

c. È possibile applicare all'arrivo un tappeto aggiuntivo alto 10 cm.

d. Nel Campionato individuale Gold per le categorie A2/A3/A4 e nei Campionati di squadra allievi 1 e 2, al volteggio, occorrerà presentare un solo salto.

e. Nel Campionato individuale Gold per la categoria A5 potrà essere eseguito un secondo salto utile esclusivamente all'ottenimento del bonus (vedi scheda volteggio).

f. Nei campionati di squadra allievi 1 e 2, al volteggio non sono previsti bonus. Di conseguenza a nessun salto sarà attribuito il bonus.

g. Per tutte le categorie, nelle competizioni regionali, i falli di linea non saranno penalizzati. Nelle competizioni nazionali i falli di linea saranno normati come da Codice dei Punteggi.

11. PARALLELE

a. ~~Per le categorie A2/A3/A4~~ L'altezza delle parallele pari è variabile fino ad un massimo di cm 180 dalla superficie dei tappeti. ~~Per la categoria A5 le parallele devono avere altezza 180 cm dalla superficie dei tappeti come da CdP.~~

b. Per richiesta tecnica, il ginnasta deve eseguire le oscillazioni in sospensione flettendo le gambe nella fase di passaggio al centro e mantenerle flesse nello slancio avanti e nell'oscillazione di ritorno per poi distenderle nella fase dietro dell'oscillazione. Nel caso il ginnasta non esegua la tecnica richiesta, incorrerà in una penalità di p.ti 0.30 per ogni oscillazione completa.

c. Per quanto riguarda il bonus GB1/A4-A5 "1/2 Diamidov e rientrare". Ai fini dell'assegnazione dei p.ti 0.5 di bonus l'elemento potrà essere eseguito sia "rientrando" sui due staggi continuando la rotazione (quindi facendo perno sullo stesso braccio del Diamidov) sia rientrando sul braccio opposto.

d. ~~Per le categorie A2/A3/A4~~ L'elemento del codice dei punteggi I.79 "Tutte le verticali con ½ giro (anche con arresto di 2s.) viene suddiviso in due elementi preparatori distinti entrambi del valore di 0,1 p.ti e precisamente "Cambio esterno (anche dalla verticale 2")" e "Cambio interno (anche dalla verticale 2").

e. Si precisa che l'elemento del CdP I.1 "Tutte le verticali 2" su uno o due staggi", per ottenerne il valore, deve essere eseguito dall'oscillazione; si precisa inoltre che tale elemento non potrà essere assegnato se seguito da un cambio esterno o interno.

f. ~~Per la categoria A5, al fine del riconoscimento dell'elemento "Dalla verticale o dalla mezza oscillaz. dietro all'orizzontale controkip a 45°" e dell'assegnazione del relativo bonus è concessa una mezza oscillazione dietro all'orizzontale (presa ad es. dalla Kip lunga o dal colpo di petto) senza incorrere in alcuna penalità. Si precisa inoltre che nel caso il ginnasta esegua un'oscillazione completa avanti dietro all'orizzontale prima di iniziare la controkip sarà assegnata una penalità di 0,3 p.ti per mezza oscillazione a vuoto.~~

12. SBARRA

a. Ai fini del riconoscimento dell'elemento "Capovolta indietro all'orizzontale" (e dell'assegnazione del relativo bonus ove previsto) è necessario che al termine dell'elemento il corpo del ginnasta raggiunga almeno la posizione di orizzontale (linea delle spalle). In caso di non riconoscimento l'elemento può essere declassato a "Giro addominale dietro staccato". Non sono previste particolari prescrizioni delle posizioni dei polsi ai fini del riconoscimento dell'elemento; nel caso in cui l'elemento in questione sia eseguito con tardiva o incompleta flessione dorsale del polso, si applica una penalità fissa di 0.1 p.ti.

b. ~~Modalità di partenza dell'esercizio. Come per tutti gli attrezzi così anche alla Sbarra la valutazione parte da quando il ginnasta stacca i piedi da terra. Pertanto, l'esercizio può iniziare nei seguenti modi:~~

   i. ~~Dalla sospensione ferma del ginnasta: se si vuole cominciare con un elemento slancio verso dietro (Yamawaki, slancio alla verticale cambio ecc…) il ginnasta dovrà eseguire un'azione di pre slancio con chiusura apertura e chiusura successiva verso alto avanti del corpo per continuare col primo elemento dell'esercizio verso dietro; nel caso si volesse cominciare con un elemento slancio verso avanti (kippe, capovolta ecc…) il ginnasta dovrà chiudere e slanciare direttamente il corpo verso alto avanti per arrivare dietro, da dove poi l'esercizio avrà inizio~~

   ii. ~~Con l'aiuto-spinta di un tecnico: se il Tecnico tira verso dietro-alto il ginnasta si rientra nel primo sotto caso di prima (Punto 1, cominciare con elementi slancio verso dietro) se invece il Tecnico spinge verso l'alto-avanti il ginnasta, si cade nel secondo sotto caso di prima (Punto 1, cominciare con elementi slancio verso avanti) per cui arrivato dietro deve cominciare l'esercizio~~

   ~~Ogni altro slancio eseguito e non contemplato negli esempi precedenti, sarà valutato e penalizzato come una mezza o completa oscillazione a vuoto.~~

b. Si precisa che dopo l'esecuzione dell'elemento Kippe non è possibile eseguire l'elemento "sottentrata ad una gamba" poiché non presente negli elementi preparatori. In tale caso la giuria D riconoscerà l'elemento Kippe all'appoggio e la giuria E assegnerà una penalità di 0.5 p.ti per fermata. Di conseguenza, gli elementi preparatori "Giro avanti o indietro con le gambe divaricate sagittalmente" e "Cambio di fronte in appoggio con sottouscita della gamba" possono essere eseguiti solo dopo l'elemento preparatorio "Infilata a una gamba".

c. Si precisa che l'elemento preparatorio del gruppo 4 "Dallo slancio indietro in sospensione all'orizzontale saltare a terra in stazione eretta" deve includere lo slancio da avanti a dietro prima dell'abbandono delle impugnature.

CORPO LIBERO		Elementi preparatori GOLD A2|A3|A4|A5									
	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		Kippe di testa *(non valido come elemento uscita)*									
		Ribaltata a 1 gamba *(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.	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	A4	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 div. Vert. Impostazione 2"	B	A2	A3						Gogoladze	C	~~A3~~	~~A4~~	A5
				~~2 mulinelli a gambe unite~~	~~A~~		~~A3~~	2 mulinelli o 2 mulinelli thomas	A		A3	A4	Controrotazione in thomas	B	~~A3~~	A4	A5
								Russo 360° o 540°	A			A4	Russo 720° o sup	B/C		A4	A5
GB2	Salto avanti raccolto	A	A2	Salto avanti teso	B	A2	A3	Salto avanti teso 360°	C		A3	A4	Salto avanti teso 540° o 720°	C/D	A3	A4	A5
													~~Salto avanti 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° o 900°	C/D	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	Salto dietro teso 180° + salto avanti raccolto	B+A	A2	A3	A4	Salto dietro teso 180° + salto av B/C/D *(no doppie rotazioni)*	B+B/C/D		A4	A5
				Flic flac dietro + Salto tempo	A+B	A2	A3	Salto dietro teso 540° + salto avanti raccolto	C+A		A3	A4	Salto dietro teso 540° + salto av B/C/D *(no doppie rotazioni)*	C+B/C/D		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 raccolto avanti + Salto raccolto avanti	A		A3	Salto av teso + Salto av teso	B	A2	A3	A4	Salto av B + Salto av C/D o viceversa *(no doppie rotazioni)*	B+C/D		A4	A5
	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	0.1+A	A2					~~Salto av teso + Salto av teso 180°~~	~~B~~	~~A2~~	~~A3~~	~~A4~~	~~Salto av teso 360° + Salto av 540°~~	~~C~~		~~A4~~	~~A5~~
								~~Salto av B + Salto av B (diversi)~~	~~B+B~~	~~A2~~	~~A3~~	~~A4~~	~~Salto av teso 360° + Salto av 720°~~	~~C+D~~		~~A4~~	~~A5~~
								~~Salto av teso 360° + Salto av A/B~~	~~C+A/B~~		~~A3~~	~~A4~~	~~Salto av 720° + Salto av A/B/C~~	~~D+A/B/C~~		~~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	P = 0.2	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Pre-Forbice frontale o dorsale (al Cavallo con Maniglie) Valido solo per A5											
2	Secondo mulinello in appoggio longitudinale	1/2 Pivot *(in un numero indefinito di mulinelli)*	1 Pivot *(in un numero indefinito di mulinelli)*									
	Secondo mulinello in appoggio trasversale frontale		Mulinello in appoggio trasversale al centro tra nastri									
	Secondo mulinello in appoggio trasversale dorsale											
	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) Valido anche per A5 al CCM										

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.	A3	A4	Elemento	Val.	A5
GB1												Pre-forbice + forbice senza oscillazioni intermedie (frontale o dorsale)	0.0+A	A5
GB2	1 mulinello in appoggio trasversale DORSALE su un estremità	A	A2	5 mulinelli in appoggio trasversale DORSALE su un estremità	A	A2	A3	3 mulinelli in appoggio trasversale CENTRALE *(appoggi delle mani tra i 2 nastri)*	0.2	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 *(anche in thomas)*	C	A3	A4	1 mulinello su una maniglia + 1/3 di trasporto dietro	B+A	A5
								3/3 trasporto trasversale DIETRO *(anche in thomas)*	C	A3	A4	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
	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			
GB4	1/2 pivot *(in numero indefinito di mulinelli)*	0.1	A2	Pelle (è richiesto il passaggio in appoggio trasversale dorsale, quindi con il cavallo alle spalle)	B		A3					Pelle + Stockli a scendere *(anche con mulinelli intermedi)*	B+B	A5
				Perno frontale	A	A2	A3	Perno frontale + Perno frontale	A	A3	A4	Trasporto laterale + Stockli a salire *(anche con mulinelli intermedi)*	A+B	A5
				Perno dorsale	A	A2	A3	Perno dorsale + Perno dorsale	A	A3	A4	Pelle + Perno a scendere *(anche con mulinelli intermedi)*	B+A	A5
								Perno di petto dal mulinello in appoggio longitudinale	A	A3	A4	Trasporto laterale + Perno a salire *(anche con mulinelli intermedi)*	A+A	A5
GB5	Russo 180° in appoggio trasversale (no come uscita)	A	A2	Russo 360° o 540° in appoggio trasversale (no come uscita)	B	A2	A3	Russo 360°+ mulinello + russo 360° in appoggio trasversale *(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|A5									
	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 all'orizzontale o indietro-avanti all'orizzontale	Honma a gambe flesse									
	Dalla squadra in appoggio capovolgersi 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 sospensione dorsale a gambe divaricate 2"										
	Dalla verticale tesa scendere lentamente, piegando le braccia, alla verticale in sospensione										
3											
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 squadrato o teso	A	A2	Dalla oscillazione voltabraccia dietro (a corpo squadrato o teso) + mezza oscillazione + voltabraccia avanti a corpo teso	A+A	A2	A3	Voltabraccia dietro con le spalle che superano l'impugnatura	A	A2	A3	A4	2 Voltabraccia dietro consecutivi con le spalle che superano l'impugnatura	A	A2	A3	A4	A5
													Granvolta/capovolta dietro di passaggio alla verticale	B		A3	A4	A5
	Voltabraccia avanti a corpo teso	A	A2	Dalla oscillazione o dalla presa di slancio voltabraccia avanti a corpo teso + mezza oscillazione + voltabraccia dietro (a corpo squadrato o teso)	A+A	A2	A3	Voltabraccia avanti con le spalle che superano l'impugnatura	A	A2	A3	A4	2 Voltabraccia avanti consecutivi con le spalle che superano l'impugnatura	A	A2	A3	A4	A5
													Granvolta avanti/slanciappoggio di passaggio alla verticale	B		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 a braccia tese	B	A2	A3	A4	Verticale d'impostazione a braccia tese	B	A2	A3	A4	A5
GB3	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea)	0.0	A2	Slanciappoggio a braccia tese	A	A2	A3	Honma a gambe flesse	0.1			A4	Honma *(no penalità se si prosegue in squadra g. unite)*	B				A5
				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
													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 del gruppo 4 è possibile utilizzare un tappetino per la posa delle mani nella rondata più alto di quello regolamentare (altezza max = 5cm)

		VALORE	A2 TV H 115 cm	A3 TV H 120 cm	A4 TV H 125 cm	A5 TV H 130 cm
1/3	Ribaltata	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
	Ribaltata salto av. Raccolto	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
	Ribaltata salto av. Raccolto con 1/2 avv.	2.8			2.8	2.8
	Ribaltata salto av. Carpiato	2.8			2.8	2.8
	Ribaltata salto av. Carpiato con 1/2 avv.	3.2				3.2
	Tsukahara raccolto	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
	Tsukahara carpiato	2.4		2.4	2.4	2.4
	Tsukahara teso	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. Carpiato	2.8			2.8	2.8
	Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto con 1/2 avv. (Kasamatsu)	2.8		2.8	2.8	2.8
	Ruota 1/4 di giro e salto av. Teso	3.6				3.6
	Kasamatsu teso	4.0				4.0
4	Rondata Flic	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
	Yurchenko	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
	Yurchenko Carpiato	2.4		2.4	2.4	2.4
	Yurchenko Teso	3.2			3.2	3.2
	Rondata 1/2 giro e ribaltata	1.8			1.8	1.8
	Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto av. Raccolto	2.6				2.6
	Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto av. Raccolto con 1/2 avv.	3.0				3.0

Campionato Individuale Gold - CATEGORIE A2-A3-A4
Occorre presentare un solo salto, i salti evidenziati in ogni categoria riceveranno un bonus di 0.50 p.ti.
Campionati di squadra Allievi Gold 1 e 2
Occorre presentare un solo salto. Non verrà assegnato alcun bonus.

Campionato Individuale Gold - CATEGORIA A5
Possono essere presentati uno o due salti.
Il secondo salto non sarà valutato dalla giuria E e se riconosciuto, sarà utile solo all'ottenimento di un bonus di 0.50 p.ti.
Se il primo salto ha una Nota D di almeno 2.2 p.ti e riceve una Nota Finale diversa da 0.0 p.ti, il ginnasta potrà eseguire il secondo salto tra quelli indicati nella tabella per la categoria A5. Il secondo salto presentato, se appartenente al gruppo strutturale differente, se di Nota D di almeno 2.2 p.ti e se riconosciuto dalla giuria D, assegnerà alla nota finale del primo salto un bonus di 0.5 p.ti

PARALLELE PARI		Elementi preparatori GOLD A2|A3|A4|A5										
	GOLD A5											
	GOLD A4											
	GOLD A3											
	GOLD A2											
	P = 0.0	P = 0.1	P = 0.2	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Oscillazione completa in appoggio con il corpo all'orizzontale	Cambio Esterno (Anche dalla verticale 2")	Dietro-front a 45°									
		Cambio Interno (Anche dalla verticale 2")	1/2 diamidov e rientrare (1/4 di cambio interno o esterno)									
	Dalla squadra 2" salire in verticale sugli omeri 2"	2 oscillazioni consecutive alla verticale (anche di passaggio)										
		~~Salto a petto con il corpo all'orizzontale (valore = 0.2)~~										
2	Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi av./d.	Slanciappoggio dietro all'orizzontale										
	Oscillazione completa brachiale a 45° d./av.											
	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 con tempo di kippe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale	Dall'appoggio con tempo di kippe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi all'appoggio a braccia tese										
	Kip lunga con arrivo a gambe divaricate		Dalla verticale o dalla mezza oscill. dietro all'orizzontale Controkip a 45°									
	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.	A4	A5
GB1	2 oscillazioni consecutive alla verticale 2"	A	A2	2 oscillazioni consecutive alla verticale (anche di passaggio) + cambio esterno	0.1+0.1	A2	A3	Oscill o oscill 2" e cambio esterno + Oscill o oscill 2" e cambio interno *(consecutivi)*	0.1+0.1	A2	A3	A4	Dietro-front a 45°	0.2	A4	A5
				2 oscillazioni consecutive alla verticale (anche di passaggio) + cambio interno	0.1+0.1	A2	A3	Oscill o oscill 2" e cambio interno + Oscill o oscill 2" e cambio esterno *(consecutivi)*	0.1+0.1	A2	A3	A4	1/2 Diamidov e rientrare *(1/4 di cambio interno o esterno)*	0.2	A4	A5
													~~Salto a petto con il corpo all'orizzontale *~~	~~0.2~~	~~A4~~	~~A5~~
													Dietro-front / Diamidov / ~~Salto a Petto~~	C	A4	A5
													Healy	D	A4	A5
GB2	Impennata + Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi av./d.	A+0.0	A2	Colpo di petto	A	A2	A3	Colpo di petto e oscillazione alla vert 2"	A+A	A2	A3	A4	Impennata + 2 oscillazioni complete brachiali a 45° d./av. + 1/2 oscill brachiale d. + colpo di petto e oscillazione alla vert 2"	A+0.0 +A+A	A4	A5
								Slanciappoggio dietro all'orizzontale	0.1			A4	Slanciappoggio verticale 2"	B	A4	A5
GB3								Moy	C			A4	Granvolta	C	A4	A5
GB4	Kip lunga + squadra 2" + verticale d'impostazione	0.1+A+B	A2	Kip lunga e oscillazione alla verticale 2" *(consecutivi)*	A+A		A3									
	Kip breve + squadra 2" + verticale d'impostazione	0.1+A+B	A2	Kip breve e oscillazione alla verticale 2" *(consecutivi)*	0.1+A		A3	Controkip all'appoggio	B			A4	Dalla verticale o dalla mezza oscill. dietro all'orizzontale Controkip a 45°	0.2	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|A5									
	GOLD A5										
	GOLD A4										
	GOLD A3										
	GOLD A2										
	P = 0.0	P = 0.1	P = 0.2	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	3 oscillazioni complete (av/d) 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)									
	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature con il corpo all'altezza della sbarra	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 rimpungnando in presa palmare *(perno scarso)*										
2	Slancio indietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale all'orizzontale	Slancio dietro con cambio simultaneo o successivo delle impugnature da palmare a dorsale a 45°										
	Slancio avanti con cambio simultaneo o successivo delle impugnature da dorsale a palmare 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 all'orizzontale	Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature a 45°										
3	Giro addominale	Giro endo										
	Giro addominale dietro staccato	Giro stalder										
	Capovolta dietro all'orizzonale	Kip lunga										
	Giro addominale avanti (ochetta)	Dall'appoggio frontale o dorsale, kip breve										
	Infilata a una gamba	Infialata a gambe unite										
	Cambio di fronte in appoggio con sottouscita 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 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.	A3	A4	A5
GB1	Granvolta petto	A	A2	Slancio av. con cambio simultaneo o successivo dorsale/palmare all'orizzontale + Slancio d. con cambio simultaneo palmare/dorsale	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 con il copro all'altezza della sbarra	0.0	A2	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature a 45°	0.1	A2	A3	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature a 45° + Cambio a petto	0.1+A	A2	A3	A4	Dalla granvolta avanti (impugnatura palmare) 1/2 giro senza passare per la verticale rimpungnando 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 6 attrezzi su 6	Max 1 x 0.5 p.ti				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
Individuale A2	A2 10 anni	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around 6 attrezzi su 6	Max 4 x 0.5 p.ti	SI	max B	NO	Quad. o str. 17mt	Cavallo SENZA Maniglie		AN	TV h 115cm; 1 salto	PP H max 180 cm	SB Alta
Individuale A3	A3 11 anni	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around 6 attrezzi su 6	Max 4 x 0.5 p.ti	SI	max C	NO	Quad. o str. 17mt	Cavallo SENZA Maniglie		AN	TV h 120cm; 1 salto	PP H max 180 cm	SB Alta
Individuale A4	A5 12 anni	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around 6 attrezzi su 6	Max 4 x 0.5 p.ti	SI	max D	NO	Quad. o str. 17mt	Cavallo SENZA Maniglie		AN	TV h 125cm; 1 salto	PP H max 180 cm	SB Alta
Individuale A5	A5 13 anni	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around 6 attrezzi su 6	Max 4 x 0.5 p.ti	SI	max I	NO	Quad. o str. 17mt	Cavallo SENZA Maniglie (opzionale)	Cavallo CON Maniglie	AN	TV h 130cm; 1 s + 1 opz	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* **5 attrezzi su 6**	Max 1 x 0.5 p.ti				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 7 elementi + Uscita **Prog. Tec. A2**	6/3/3** **4 attrezzi su 4**	Max 2 x 0.5 p.ti	SI	max B	NO	Quad. o str. 17mt			TV h 115cm; 1 salto	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 7 elementi + Uscita **Prog. Tec. A3**	6/3/3** **6 attrezzi su 6**	Max 2 x 0.5 p.ti	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 i livelli LA/LB/LC/LD

1. Il presente **programma tecnico** vale per l'intero impianto **SILVER GAM** ad esclusione delle competizioni Individuali e Serie D LE che sono disciplinate dal **"CdP Silver"** e riguardano esclusivamente le Categorie Juniores 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 il livello LD (Individuale e Serie D) che è riservato ai soli ginnasti della categoria Allievi

LA	LB	LC	LD
A1-A2-A3-J-S	A1-A2-A3-J-S	A1-A2-A3-J-S	A1-A2-A3

3. Le categorie nelle competizioni SILVER LA/LB/LC/LD sono così suddivise:

   ALLIEVI A1: Ginnasti che hanno compiuto 8 anni e che nell'anno in corso compiono 9 e 10 anni
   ALLIEVI A2: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 11 e 12 anni
   ALLIEVI A3: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 13 anni
   JUNIOR J1: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 14 e 15 anni
   JUNIOR J2: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 16, 17 e 18 anni
   SENIOR: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 19 o più anni
4. Il presente programma libero si basa sul CdP Junior GAM 2022-2024 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 livello è indicato il valore massimo di difficoltà consentito. Gli elementi che superano il valore massimo previsto per ogni livello non potranno essere presentati e non verranno riconosciuti dalla giuria D.

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

9. Per ogni attrezzo/livello 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 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 livelli inferiori rispetto a quella di appartenenza. Ovviamente, gli elementi Bonus presenti nelle caselle dei livelli 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 più il valore dell'uscita e **non saranno presi in considerazione eventuali bonus per i collegamenti.**

Esempio livello 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 livello 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.** 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".~~

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

Elementi	Penalità neutra
7-6	0.00 p.ti
5	3.00 p.ti
4	4.00 p.ti
3	5.00 p.ti
2	6.00 p.ti
1	7.00 p.ti
0	10.00 p.ti

18. 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

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

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

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

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

REGOLE E INDICAZIONI COMPLEMENTARI

1. 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.

2. In generale, per gli elementi di slancio richiesti all'orizzontale (eccezion fatta per le oscillazioni agli anelli dove sono previste particolari penalità in virtù di una precisa richiesta di esecuzione tecnica) o a 45° si applicano le medesime tolleranze e penalità previste dal CdP per gli elementi di slancio richiesti alla verticale (dev. 0° - 15° nessuna penalità, dev. 15° - 30° 0.10 p.ti di penalità, dev. 30° - 45° 0.30 p.ti di penalità, dev. >45° 0.50 p.ti di penalità e non riconoscimento. In particolare:

a. Per le oscillazioni in sospensione alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase dietro e la linea tracciata tra l'impugnatura e le ginocchia nella fase avanti

b. Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi
c. Per le oscillazioni in sospensione alla sbarra si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e i piedi

3. Contrariamente a quanto indicato nel CdP è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze e sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi, in particolare, i calzini sono obbligatori qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.

4. Le aperture delle gambe, il contatto degli arti con gli attrezzi, la posa dei piedi sugli attrezzi, o la spinta dei piedi sull'attrezzo nelle uscite sono permessi solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.

5. Le oscillazioni semplici complete o gli slanci intermedi sono concessi se previsto dagli elementi preparatori indicati nelle tavole. Gli altri saranno penalizzati come da codice. Gli abbassamenti sono concessi a tutti gli attrezzi.

6. CORPO LIBERO

a. Nel caso un elemento bonus che prevede più elementi in serie (p.e. Livello Silver LD: flic dietro + flic dietro) venga eseguito come uscita:
   i. La giuria D assegnerà il bonus elemento di 0.5
   ii. 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.
   iii. Si consiglia pertanto di non eseguire gli elementi bonus che prevedono serie come uscita.

b. Gli elementi ribaltata, flic avanti o dietro, rondata e salto tempo, eseguiti nell'esercizio o per uscita, DEVONO (pen. 0.30 p.ti) essere seguiti da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento.

c. 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 (ad eccezione del livello 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 dal livello LA sono indicati nella tabella degli elementi.

d. In deroga all'art. 10.2.1.2.c del codice internazionale dei punteggi, è possibile utilizzare la stessa diagonale più di 3 volte di seguito, senza incorrere in alcuna penalità. 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 dei tappeti aggiuntivi di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione.

e. In deroga all'art. 10.2.1.2.b l'esercizio non ha limite di tempo.

f. In deroga all'art. 10.2.2.3 non è necessario l'inserimento di un salto multiplo (doppia rotazione sull'asse trasversale) nell'esercizio.

g. Si tengano inoltre presenti le seguenti indicazioni:

ERRORE	COMPETIZIONI REGIONALI	COMPETIZIONI NAZIONALI
Penalità per esercizio svolto avanti e indietro su striscia (non toccare i quattro angoli)	NON APPLICATA	NON APPLICATA
Falli di linea	NON APPLICATI	APPLICATI nelle competizioni svolte con l'utilizzo del quadrato NON APPLICATI nelle competizioni svolte con l'utilizzo della striscia per il CL Nelle competizioni nazionali il ruolo del giudice di linea potrà essere assolto dalla giuria D.
Falli di tempo	NON APPLICATI	NON APPLICATI

7. CAVALLO SENZA MANIGLIE / FUNGO

a. Per il livello LD i ginnasti potranno presentare il proprio esercizio al Funghetto o alternativamente al Cavallo Senza Maniglie. I ginnasti che presenteranno l'esercizio al Funghetto riceveranno una penalità neutra di 1.0 p.to dalla giuria D.

b. Al fungo viene applicata una striscia di cerotto parallelamente al tavolo della giuria per la lunghezza del diametro della calotta. Il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate su tale striscia.

c. Al fungo 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 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. In deroga al CdP non è ammesso neanche lo slancio di una gamba prima di unire gli AAII e saltare per iniziare l'esercizio. È concesso l'utilizzo di un rialzo per partire.

d. Al cavallo senza maniglie è consentito l'utilizzo di una pedana e/o rialzo per salire all'attrezzo.

e. Al cavallo senza 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 (queste ripetizioni sono elementi preparatori di valore 0,00, vengono considerate nel conteggio dei

massimo 5 elementi per gruppo strutturale e possono essere prese in considerazione nel conteggio degli elementi che compongono l'esercizio per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto").

f. Al cavallo senza maniglie non è necessario toccare tutte le parti del cavallo.

g. Al cavallo senza maniglie le uscite che non passano dalla verticale hanno penalità di 0.1 sotto i 30° e di 0.3 sotto l'orizzontale.

h. Al cavallo senza maniglie saranno applicate due strisce di cerotto per simulare la posizione delle maniglie.

i. Al cavallo senza maniglie, in deroga all'art. 11.2.2.3.b del codice internazionale dei punteggi, è possibile eseguire un massimo di due frontali russi differenti, inclusa l'uscita, indipendentemente dalla zona del cavallo in cui vengono eseguiti.

j. Al cavallo senza maniglie, per ciò che concerne la realizzazione dei trasporti Magyar o Sivado o trasporti 3/3 in appoggio longitudinale (richiesti con un numero indefinito di mulinelli), gli elementi si ritengono realizzati quando con le 2 mani in appoggio frontale-trasversale o frontale-longitudinale il ginnasta ha raggiunto la punta finale dei 3/3 del trasporto (oltre il secondo cerotto). Ovviamente le penalità per l'inclinazione dei mulinelli durante tutto l'elemento saranno applicate a ciascun mulinello eseguito.

k. Al cavallo senza maniglie, ~~per poter riconoscere il mulinello dorsale/frontale tra due trasporti 3/3 consecutivi, dopo il trasporto Magyar e prima del Sivado (o viceversa), devono essere eseguiti un minimo di 6 appoggi in punta prima dell'inizio del secondo trasporto.~~ in deroga a quanto previsto dal CdP i trasporti avanti o indietro, ai fini del riconoscimento, possono iniziare direttamente con lo spostamento (non occorrono quindi due appoggi nella zona iniziale); inoltre, gli stessi, si considerano terminati con l'esecuzione di 2 appoggi nella zona finale di riferimento. Esempio: la combinazione Mezzo trasporto av. con arrivo tra i nastri + 3 mulinelli tra i nastri + mezzo trasporto dietro con arrivo su un'estremità si considera riconosciuta con almeno 8 appoggi tra i nastri.

l. Al cavallo senza maniglie, i trasporti avanti, dietro o laterali in appoggio longitudinale, devono essere eseguiti senza interruzione negli avanzamenti (seppur lievi), si deve chiaramente percepire dove inizia e termina ciascun trasporto trasversale; un mulinello senza avanzamento (avanti, dietro o laterale) interrompe il trasporto.

m. Al cavallo senza maniglie, per quanto riguarda l'esecuzione dei vari trasporti 3/3 Roth, Moguilni, Belenky ecc. è necessario ai fini del riconoscimento che il ginnasta termini l'elemento con almeno 1 appoggio nella zona terminale del cavallo altrimenti l'elemento non sarà nemmeno parzialmente riconosciuto.

n. Al cavallo senza maniglie, in riferimento agli elementi del CdP 2/3 di Moguilny e 2/3 di Belenki, si precisa che ai fini del riconoscimento tali elementi NON possono beneficiare della regola prevista dal codice dei punteggi secondo la quale è possibile sottrarre una rotazione di 90° all'inizio e alla fine di questi elementi. Di conseguenza il 2/3 di Moguilny e il 2/3 di Belenki dovranno essere eseguiti con una rotazione delle spalle di 180° + 180° mentre il Moguilny e il Belenki con una rotazione delle spalle di 180°+180°+180°. La suddetta regola del CdP rimane valida per gli elementi "Moguilny" e "Belenki". Allo stesso tempo, per deroga, non saranno prese in considerazione ai fini del riconoscimento le zone del cavallo senza maniglie toccate.

o. Al cavallo senza maniglie, l'elemento "Pelle" (valore B) può essere eseguito sia al centro, sia sulla groppa. Nel caso l'elemento venga eseguito sulla groppa è richiesto il passaggio in appoggio trasversale dorsale, quindi con il corpo del cavallo alle spalle.

p. Al cavallo senza maniglie, in riferimento agli elementi Perno frontale o di petto e Perno dorsale si precisa che ai fini del riconoscimento dell'elemento (e quindi dell'assegnazione del bonus) tali elementi devono essere eseguiti con una rotazione delle spalle di 180°.

q. Al cavallo senza maniglie in parziale deroga all'art. 11.2.2 paragrafo 3 lettera b del CdP potranno essere eseguiti ai fini dell'assegnazione del valore un massimo di 2 elementi russi compresa l'uscita; i due elementi russi ammessi (purchè non eseguiti in diretta successione ma intervallati almeno da un mulinello) potranno essere eseguiti anche sulla stessa zona del cavallo senza maniglie.

8. ANELLI

a. La penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2" non viene applicata.

b. 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.

c. Non è prevista la penalità di 0.30 p.ti se dagli elementi Kip, Colpo di petto o Honma all'appoggio il ginnasta prosegue alla squadra.

d. Agli anelli, le oscillazioni avanti devono essere eseguite a braccia tese (penalità come da CdP 0.1/0.3/0.5 p.ti). In generale, l'atteggiamento del corpo richiesto è "rotondo" nello slancio avanti e leggermente ad "arco" nello slancio dietro (altrimenti penalità fissa di 0.30). E' necessario che i piedi superino la linea orizzontale degli anelli (orizzontale tracciata dall'impugnatura) sia avanti che dietro (altrimenti penalità fissa 0.10). Nell'oscillazione avanti l'angolo busto-gambe non deve essere superiore ai 30° rispetto all'atteggiamento perfettamente teso; l'eccessivo atteggiamento squadrato sarà suscettibile di penalità (fissa di 0.10). Nella fase posteriore dovrà essere visibile l'azione in intrarotazione e apertura verso fuori delle braccia (altrimenti penalità fissa di 0.10). Nella fase "anteriore" delle oscillazioni, inoltre, l'eventuale raggiungimento della posizione di "candela" con le braccia addotte al corpo verrà penalizzata di 0.50.

9. VOLTEGGIO

a. I salti possibili ed il proprio valore di partenza, per ogni livello, sono definiti nell'apposita tabella. Possono essere presentati ed eseguiti esclusivamente i salti elencati nelle colonne relative ai rispettivi livelli della tabella di riferimento.

b. È possibile applicare alla pedana l'apposito rimbalzino gonfiabile (air cover).

c. È possibile applicare all'arrivo un tappeto aggiuntivo alto 10 cm.

d. Per tutte le categorie, 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.

e. L'elemento ruota con arrivo laterale (LA) dovrà terminare con gambe divaricate. Al termine dell'elemento il ginnasta dovrà unire i piedi e salutare la giuria. L'unione dei piedi potrà avvenire mantenendo la posizione laterale del corpo, oppure con ¼ di rotazione esterna per arrivare con il dorso alla pedana. In nessuno dei due casi sarà applicata una penalità da parte della giuria.

f. Indicazioni tecniche e di giuria relative al salto "Rovesciamento lat. con ¼ di avv. a sn. o a ds." (Ruota con ¼ di giro esterno): il passaggio in verticale dovrà essere laterale con le eventuali penalità previste dal CdP per "non passare dalla verticale nella posizione di appoggio rovesciato". Il salto dovrà essere eseguito con le mani quanto più possibili allineate su una stessa ipotetica linea longitudinale centrale rispetto alla tavola. Una deviazione rispetto all'esecuzione perfettamente allineata (ammessa una deviazione massima di 15°) verrà penalizzata dalla giuria E come errore di esecuzione, (0.10 da 16° a 30° - 0.30 da 31° a 45°). Nel caso in cui la posa delle mani superi l'allineamento perfetto di

oltre 45°, il salto sarà riconosciuto dalla giuria D come “Ribaltata” ed eventualmente penalizzata per deviazione nell’appoggio delle mani rispetto al perfetto allineamento trasversale.

10. PARALLELE

a. L’altezza delle parallele è variabile fino ad un massimo di cm 180 dal bordo superiore dei tappeti.

b. Per richiesta tecnica, il ginnasta deve eseguire le oscillazioni in sospensione flettendo le gambe nella fase di passaggio al centro e mantenerle flesse nello slancio avanti e nell’oscillazione di ritorno per poi distenderle nella fase dietro dell’oscillazione. Nel caso il ginnasta non esegua la tecnica richiesta, incorrerà in una penalità di p.ti 0.30 per ogni oscillazione completa.

c. L’elemento del codice dei punteggi I.79 “Tutte le verticali con ½ giro (anche con arresto di 2s.) viene suddiviso in due elementi preparatori distinti entrambi del valore di 0,1 p.ti e precisamente “Cambio esterno (anche dalla verticale 2”)” e “Cambio interno (anche dalla verticale 2”)”.

d. Si precisa che l’elemento del CdP I.1 “Tutte le verticali 2” su uno o due staggi”, per ottenerne il valore, deve essere eseguito dall’oscillazione; si precisa inoltre che tale elemento non potrà essere assegnato se seguito da un cambio esterno o interno.

11. SBARRA

a. È possibile ripetere un elemento ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti (l’elemento ripetuto ha valore p.ti 0.0, non viene considerato nel conteggio dei massimo 5 elementi per gruppo strutturale ma viene preso in considerazione nel conteggio dei 7 elementi (più uscita) che compongono l’esercizio per non incorrere nella penalità neutra per “esercizio corto”).

b. 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).

c. Ai fini del riconoscimento dell’elemento “Capovolta indietro all’orizzontale” (e dell’assegnazione del relativo bonus ove previsto) è necessario che al termine dell’elemento il corpo del ginnasta raggiunga almeno la posizione di orizzontale (linea delle spalle). In caso di non riconoscimento l’elemento può essere declassato a “Giro addominale dietro staccato”. Non sono previste particolari prescrizioni delle posizioni dei polsi ai fini del riconoscimento dell’elemento; nel caso in cui l’elemento in questione sia eseguito con tardiva o incompleta flessione dorsale del polso, si applica una penalità fissa di 0.1 p.ti.

CORPO LIBERO	Elementi preparatori SILVER LA|LB|LC|LD|LE
NOTE	SILVER LE = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo C
	SILVER LD = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo B
	SILVER LC = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo B
	SILVER LB = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo A
	SILVER LA = I ginnasti potranno eseguire solamente gli elementi presenti nella tabella sottostante

GS	P = 0.0			P/A = 0.1
1	Candela con le braccia in alto appoggiate a terra	Ponte		
	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 avanti a gambe 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 (non valido come uscita tranne che per LA)	Verticale di passaggio e capovolta con arrivo alla stazione eretta a gambe tese (non valido come uscita tranne che per LA)		Tuffo (non valido come uscita tranne che per LA)
	Dalla verticale di passaggio o tenuta scendere in ponte 2" (non valido come uscita)	Vert. di passaggio e capovolta con arrivo libero (non valido come uscita tranne che per LA)		Ribaltata a 1 gamba (non valido come uscita)
	Capovolta avanti saltata (non valido come uscita tranne che per LA)			Kip di testa (non valido come uscita)
3	Capovolta indietro a gambe flesse con partenza e arrivo in appoggio sui piedi (non valido come uscita tranne che per LA)	Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso dietro (non valido come uscita)	Ruota (non valido come uscita)	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese (non valido come uscita tranne che per LA)
	Dalla posizione ponte slanciare una gamba e arrivare in posizione verticale (non valido come uscita)		Rondata	

CORPO LIBERO								Elementi BONUS SILVER LA|LB|LC|LD							
GB	Elemento	Val	LA	Elemento	Val	LA	LB	Elemento	Val.	LB	LC	Elemento	Val.	LC	LD
GB1				Ponte	0.0	LA	LB								
	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												
	Staccata sagittale o Staccata frontale	A	LA					Staccata sagittale o Staccata frontale	A	LB	LC	Staccata sagittale o Staccata frontale	A	LC	LD
								Verticale di slancio mantenuta 2"	A	LB	LC	Da posizione eretta verticale d'impostazione 2"	A	LC	LD
				Squadra unita 2" o Squadra divaricata 2"	0.0	LA	LB					2 mulinelli con gambe unite o divaricate	A		LD
GB2	Ruota	0.0	LA	Rondata	0.0		LB	Ribaltata a 2 o Flic Avanti	A	LB	LC	Salto avanti raccolto	A	LC	LD
								Kip di testa	0.1	LB	LC				
GB3												Salto dietro raccolto	A	LC	LD
	Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso dietro	0.0	LA	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese	0.1		LB	Flic indietro	A	LB	LC	Flic indietro + Flic indietro	A		LD
GB4	Verticale di passaggio e capovolta con arrivo libero	0.0	LA	Ruota + Ruota	0.0		LB	Ribaltata a 1 + Ruota	0.1+0.0	LB	LC	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	0.1+A	LC	LD
												Ribaltata a 2 + Flic Avanti	A		LD

FUNGHETTO	Elementi preparatori SILVER LB|LC|LD
NOTE	Al fungo viene applicato un tape parallelo al tavolo della giuria per la lunghezza del diametro della calotta. Il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate sul tape.
	SILVER LD = Gli atleti potranno eseguire esclusivamenti gli elementi presenti nella tabella sottostante
	SILVER LC = Gli atleti potranno eseguire esclusivamenti gli elementi presenti nella tabella sottostante
	SILVER LB = Gli atleti potranno eseguire esclusivamenti gli elementi presenti nella tabella sottostante (NO elementi in rosso)

GS	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 = 0.1)
		Tedesco (Pelle) (valore = 0.1)
		Russo 180°
		1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli)
		Russo 360° (valore = 0.2 - NO LB)
		1 pivot (numero indefinito di mulinelli) (valore = 0.2 - NO LB)
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 fronte 3/4 di rotazione (Tedesco)

CAVALLO CON MANIGLIE	Elementi preparatori SILVER LE
NOTE = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo C	

GS	P = 0.0	P/A = 0.1
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	
	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'osccilazione 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

NOTA BENE
Per la categoria LD i ginnasti potranno presentare il proprio esercizio al funghetto o alternativamente al Cavallo Senza Maniglie.
I ginnasti che presenteranno l'esercizio al Funghetto riceveranno una penalità neutra di 1.0 p.ti

CAVALLO SENZA MANIGLIE	Elementi preparatori SILVER LD
NOTE	SILVER LD = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo B

GS	P = 0.0	P/A = 0.1 / 0.2
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	Mulinello in appoggio trasversale dorsale e al termine spingere dietro per saltare a terra	
	Mulinello in appoggio trasversale frontale e al termine spingere dietro per saltare a terra	
	Dal mulinello in appoggio longitudinale superare il cavallo con 1/4 di giro e saltare a terra	Perno/Stockli inverso + superare il cavallo (Uscita)

NOTA BENE
Per il livello LD i ginnasti potranno presentare il proprio esercizio al Funghetto o alternativamente al Cavallo Senza Maniglie.
I ginnasti che presenteranno l'esercizio al Funghetto riceveranno una penalità neutra di 1.0 p.to

CAVALLO CON MANIGLIE

Elementi BONUS SILVER LB|LC|LD

Funghetto

Al fungo viene applicato un tape parallelo al tavolo della giuria per la lunghezza del diametro della calotta.
Il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate sul tape.

Cavallo Senza Maniglie

GB	iare l'esercizio con le mani	Val	LB	Elemento	Val	LB	LC	Elemento	Val.	LB	LC	LD	Elemento	Val.	LD
GB1	N2 Mulinelli consecutivi	A	LB	1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli)	0.1		LC	1 pivot (numero indefinito di mulinelli)	0.2		LC	LD	1 mulinello in appoggio trasversale DORSALE su un estremità	A	LD
GB2	N.3 Mulinelli consecutivi	A	LB	N.3 Mulinelli consecutivi	A	LB	LC	Russo 180°	A	LB	LC	LD	1 mulinello in appoggio trasversale FRONTALE su un estremità	A	LD
				Russo 180°	A		LC	Russo 360°	B	LB	LC	LD	1 mulinello in appoggio longitudinale su un estremità	A	LD
GB3	Tedesco (Pelle)	0.1	LB	Tedesco (Pelle)	0.1	LB	LC	Tedesco (Pelle)	0.1	LB	LC	LD	1/2 pivot (in numero indefinito di mulinelli)	0.1	LD
	Stockli d A	0.1	LB	Stockli d A	0.1	LB	LC	Stockli d A	0.1	LB	LC	LD			
	1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli)	0.1	LB												
GB4	Mulinello e al termine spingere dietro per saltare a terra	0.0	LB	Dal mulinello superare il fungo con 1/4 di giro e saltare a terra	0.0	LB	LC	Mulinello con un quarto di giro e scavalcare il fungo compiendo con cambio di fronte 3/4 di rotazione (Tedesco)	0.1	LB	LC	LD	Russo 180° in appoggio trasversale (no come uscita)	A	LD
								Russo 180° + Tedesco (Uscita)	A			LD			

NOTA BENE
Per il livello LD i ginnasti potranno presentare il proprio esercizio al Funghetto o alternativamente al Cavallo Senza Maniglie.
I ginnasti che presenteranno l'esercizio al Funghetto riceveranno una penalità neutra di 1.0 p.to

ANELLI	Elementi preparatori SILVER LD|LE
NOTE	SILVER LE = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo C
	SILVER LD = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo B

GS	P = 0.0	P/A = 0.1
1	Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti minimo all'orizzontale	Honma a gambe flesse
	Dalla squadra in appoggio capovolgersi 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 sospensione dorsale a gambe divaricate 2"	
	Orizzontale in sospensione supina a gambe divaricate 2"	
	Dalla verticale tesa scendere lentamente, piegando le braccia, alla verticale in sospensione	
3		
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 LD	
GB	Elemento	Val	LD
GB1	Voltabraccia dietro a corpo teso o squadrato	A	LD
	Voltabraccia avanti a corpo teso o squadrato	A	LD
GB2	Squadra	A	LD
GB3	Entrata carpea	0.0	LD
	Slanciappoggio a braccia tese	A	LD
GB4	Salto dietro teso	A	LD

VOLTEGGIO

SILVER
Salti possibili al volteggio per i livelli LA|LB|LC|LD

In arrivo può essere posizionato un tappeto da 10 cm aggiuntivo alla tappetatura regolamentare.
Per i livelli LA, LB, LC e LD è possibile utilizzare il cover ad aria gonfiabile da applicare alla pedana.
Per i salti del gruppo 3 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 livello riceveranno un bonus di 0.50 p.ti

Occorre eseguire 1 solo salto

		VALORE	LA TP H 60 cm	LB CB H 100 cm	LC TV A1 = H105cm A2/A3 = H120cm J/S = H135cm	LD TV A1 = H105cm A2/A3 = H120cm
P	Pennello	0.4	0.4			
	Capovolta saltata	0.6	0.6			
	Tuffo	0.8	0.8			
	Verticale e cado di schiena	1.2	1.2			
	Ruota con arrivo laterale	1.2	1.2			
	Flic Avanti	1.6	1.6			
1/3	Ribaltata	1.6		1.6	1.6	1.6
	Rovesciamento laterale con 1/4 di avv. a dx o sx	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
4	Rondata Flic	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 LB|LC|LD|LE
NOTE	SILVER LE = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo C
	SILVER LD = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo B
	SILVER LC = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo B
	SILVER LB = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo A

GS	P = 0.0		P/A = 0.1
1	Oscillazione avanti con sedia esterna	Oscillazione completa con il corpo minimo all'orizzontale	Cambio Esterno (Anche dalla verticale 2")
	Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro	Oscillazione completa alla Verticale di passaggio	Cambio Interno (Anche dalla verticale 2")
	Capovolta avanti a gambe divaricate	Dalla squadra divaricata riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione	
	Da terra salire in appoggio a braccia tese	Dalla squadra 2" salire in verticale sugli omeri 2"	
	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Dalla sedia esterna cambio di fronte	
	Battuta gambe divaricate oscillazione dietro	Dalla verticale 2" discesa lenta sugli omeri 2"	
		Verticale sugli omeri 2"	
2	Oscillazione completa brachiale sotto l'altezza degli staggi	Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi av./d.	
		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		Dall'appoggio con tempo di kippe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale	Dall'appoggio con tempo di kippe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi all'appoggio a braccia tese
		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 LB|LC|LD							
GB	Elemento	Val	LB	Elemento	Val.	LB	LC	Elemento	Val.	LC	LD
GB1	Oscillazione completa all'orizzontale	0.0	LB	Oscillazione alla verticale di passaggio	0.0		LC	Oscillazione alla verticale 2"	A	LC	LD
								Verticale d'impostazione	B		LD
GB2	Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi	0.0	LB	Kip brachiale a gambe divaricate	0.0	LB	LC	Colpo di petto	A	LC	LD
								Impennata + Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi av./d.	A+0.0		LD
GB3	Kip breve con arrivo a gambe divaricate	0.0	LB	Kip breve	0.1	LB	LC	Kip breve + squadra g.u. 2"	0.1+A		LD
	Kip lunga con arrivo a gambe divaricate	0.0	LB	Kip lunga	A	LB	LC	Kip lunga + squadra g.u. 2"	A+A		LD
GB4	Oscillazione dietro e spostamento laterale	0.0	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		LD
								Salto avanti raccolto	0.1	LC	LD
								Salto avanti carpiato o teso	A		LD

SBARRA	Elementi preparatori SILVER LB|LC|LD|LE
LB/LC = Sbarra bassa H=165 cm dai tappeti LD/LE = Sbarra alta H=260 cm dai tappeti	Alla sbarra bassa gli elementi di slancio alla sospensione in atteggiamento lungo non possono essere eseguiti tranne per i livelli LD/LE

NOTE	
	SILVER LE = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo C
	SILVER LD = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo B
	SILVER LC = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo B
	SILVER LB = I ginnasti potranno eseguire sia gli elementi presenti nella tabella sottostante che gli elementi del CdP con valore massimo A

	P = 0.0		P/A = 0.1
	NOTA BENE: Gli elementi evidenziati in blu possono essere presentati solo nei livelli LD/LE		
1	3 oscillazioni minimo all'orizzontale (conteggio 3 elementi)	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature minimo all'orizzontale	Slanciappoggio dietro (obbligo di continuare con elemento del gruppo 3)
	Dalla sospensione (anche a gambe flesse) infilare le gambe tese tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale (anche a gambe flesse)	Dalla sospensione dorsale (anche a gambe flesse) risalire passando le gambe tese 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 divricate sagittalmente	Giro di pianta avanti a gambe divaricate o unite	Kip dorsale
	Giro dietro con le gambe divricate 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 (senza spinta dei piedi) 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 slanciando 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
			Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta
			Salto raccolto dietro (anche dall'oscillazione)

SBARRA				Elementi BONUS SILVER LB|LC|LD						
Sbarra Bassa H=165cm dai tappeti								Sbarra Alta H=260cm dai tappeti		
GB	Elemento	Val	LB	Elemento	Val.	LB	LC	Elemento	Val.	LD
GB1	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			
								Granvolta petto	A	LD
								Granvolta dorso	A	LD
GB2	Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente	0.0	LB	Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)	0.1	LB	LC	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature all'orizzontale	0.0	LD
GB3	Giro addominale indietro	0.0	LB	Kip breve	0.1	LB	LC	Giro addominale indietro senza contatto con la sbarra durante la rotazione (giro addominale staccato)	0.0	LD
								Capovolta all'orizzontale	0.0	LD
								Capovolta alla Verticale	A	LD
	Dalla sospensione ferma (anche in squadra) o da terra (senza spinta dei piedi) capovolta indietro in appoggio	0.0	LB	Kip lunga	0.1		LC	Kip lunga + slancio alla verticale	A	LD
				Giro dietro con le gambe divaricate sagittalmente			LC	Kip lunga + slancio all'orizzontale	0.1	LD
GB4	Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro	0.1	LB	Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta	0.1	LB	LC	Salto dietro teso (min dall'oscillazione)	A	LD
								Salto dietro raccolto (min dall'oscillazione)	0.1	LD

LB/LC	Sbarra bassa H=165 cm dai tappeti
LD	Sbarra alta H=260 cm dai tappeti

MINITRAMPOLINO

Elementi BONUS SILVER LA|LB|LC

Trampolino posizionato "piatto" (senza alcuna inclinazione) e tappetoni all'altezza del minitrampolino = 40 cm ca.

SILVER LC

SILVER LB

SILVER LA

	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4
1	Pennello	Pennello Raccolto	Pennello con 180° giro A/L	Pennello con 360° A/L							
		Pennello carpio divaricato									
2		Capovolta saltata	Tuffo		**Flic Flac av**	Salto giro av raccolto	Salto giro av carpiato		**Salto teso av**		
			Verticale con arrivo supino								
3								Salto giro av raccolto con 180° A/L	Salto giro av carpiato con 180° A/L	Salto teso av con 180° A/L	**Salto teso av con 360° A/L**
										Salto giro av raccolto con 360° A/L	
4						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", "Salto Teso 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.

Tutti i salti che prevedono la rondata che termina sul MiniTrampolino dovranno essere eseguiti con la panca.
Tutti i salti che non prevedono la rondata che termina sul MiniTrampolino potranno essere eseguiti anche con la rincorsa da terra in alternativa all'utilizzo della panca.

SILVER – Programma tecnico libero per le competizioni 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, Anelli, Volteggio, Parallele (altezza fissa 180 cm dal bordo dei tappeti come da CdP), Sbarra (alta come da CdP)
   Anche i ginnasti che partecipano al concorso all-around potranno accedere alle classifiche di specialità.
2. Solo i ginnasti delle categorie Junior e senior potranno partecipare alle competizioni (individuali e serie D) del livello LE
3. Le categorie nelle competizioni SILVER LE sono così suddivise:

   JUNIOR J1: Ginnasti che nell’anno in corso compiono 14 e 15 anni
   JUNIOR J2: Ginnasti che nell’anno in corso compiono 16, 17 e 18 anni
   SENIOR: Ginnasti che nell’anno in corso compiono 19 o più anni
4. Esercizi composti da 7 elementi più l’uscita, per un totale di massimo 8 elementi.
5. 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.
6. Non potranno essere presentati elementi di valore superiore alla C.
7. Non sono previsti bonus per gli elementi.
8. EGE: inclusione di DUE esigenze specifiche che dovranno essere soddisfatte con un elemento di valore minimo A più quella relativa all’uscita: A, B o C (0.50).
9. Totale massimo EGE: p.ti 1.00 + p.ti 0.50 = p.ti 1.50.
10. Massima ND al volteggio: p.ti 3.6 (CdP 2022-2024).
11. Volteggio: un salto.
12. Vale la norma CdP-FIG sull’esercizio corto.
13. Classifiche nelle competizioni individuali: All-Around (somma dei punteggi ottenuti sui 6 attrezzi) e Specialità (punteggio ottenuto sul singolo attrezzo).
    Per quanto sopra non evidenziato, si farà riferimento al CdP-FIG

REGOLE E INDICAZIONI COMPLEMENTARI

1. In generale, per gli elementi di slancio richiesti all’orizzontale (eccezion fatta per le oscillazioni agli anelli dove sono previste particolari penalità in virtù di una precisa richiesta di esecuzione tecnica) o a 45° si applicano le medesime tolleranze e penalità previste dal CdP per gli elementi di slancio richiesti alla verticale (dev. 0° - 15° nessuna penalità, dev. 15° - 30° 0.10 p.ti di penalità, dev. 30° - 45° 0.30 p.ti di penalità, dev. >45° 0.50 p.ti di penalità e non riconoscimento. In particolare:
    a. Per le oscillazioni in sospensione alle parallele si considera la linea tracciata tra l’impugnatura e il bacino nella fase dietro e la linea tracciata tra l’impugnatura e le ginocchia nella fase avanti
    b. Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi
    c. Per le oscillazioni in sospensione alla sbarra si considera la linea tracciata tra l’impugnatura e i piedi

2. Le aperture delle gambe, il contatto degli arti con gli attrezzi, la posa dei piedi sugli attrezzi, o la spinta dei piedi sull’attrezzo nelle uscite sono permessi solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.

3. Le oscillazioni semplici complete o gli slanci intermedi sono concessi se previsto dagli elementi preparatori indicati nelle tavole. Gli altri saranno penalizzati come da codice. Gli abbassamenti sono concessi a tutti gli attrezzi.

4. CORPO LIBERO
    a. 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 (no movimenti in rotolamento). Gli elementi preparatori che non possono essere eseguiti come uscita sono indicati nella tabella degli elementi.
    b. In deroga all’art. 10.2.1.2.c del codice internazionale dei punteggi, è possibile utilizzare la stessa diagonale più di 2 volte di seguito, senza incorrere in alcuna penalità. 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 dei tappeti aggiuntivi di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione.
    c. In deroga all’art. 10.2.1.2.b l’esercizio non ha limite di tempo.
    d. In deroga all’art. 10.2.2.3 non è necessario l’inserimento di un salto multiplo (doppia rotazione sull’asse trasversale) nell’esercizio.

e. Si tengano inoltre presenti le seguenti indicazioni:

ERRORE	COMPETIZIONI REGIONALI	COMPETIZIONI NAZIONALI
Penalità per esercizio svolto avanti e indietro su striscia (non toccare i quattro angoli)	NON APPLICATA	NON APPLICATA
Falli di linea	NON APPLICATI	APPLICATI 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.
Falli di tempo	NON APPLICATI	NON APPLICATI

5. CAVALLO CON MANIGLIE

a. Ogni elemento si può eseguire su ognuna delle 3 parti del cavallo (ciò nonostante, ai fini del calcolo della nota D, il valore dell'elemento potrà essere assegnato una sola volta)

b. Non è necessario toccare le 3 parti del cavallo.

6. ANELLI

a. La penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2" non viene applicata.

b. 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.

c. Non è prevista la penalità di 0.30 p.ti se dagli elementi Kip, Colpo di petto o Honma all'appoggio il ginnasta prosegue alla squadra.

7. VOLTEGGIO

a. Non sarà possibile presentare salti di valore maggiore di 3.6

8. PARALLELE

a. Le parallele devono avere altezza 180 cm dalla superficie dei tappeti come da CdP.

Campionato Individuale | Silver

Livello	Ginnasti Interessati					Classifica		Programma tecnico: Composizione Esercizio		Bonus	Elem. Prep.	Elem. CdP	EGE	Attrezzi: CL		CM			AN	VT			PP	SB		MT
LA	A1	A2	A3	J	S	AA	3 su 3	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Vedi Tabelle	NO	Quad	Striscia 17mt					TP h60cm						MT
LB	A1	A2	A3	J	S	AA	4 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Valore max = A	NO	Quad	Striscia 17mt	Fungo					CB h100cm		PP	SB Bassa		MT
LC	A1	A2	A3	J	S	AA	5 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Valore max = B	NO	Quad	Striscia 17mt	Fungo						TV h variabile	PP	SB Bassa		MT
LD	A1	A2	A3			AA	6 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Valore max = B	NO	Quad	Striscia 17mt	Fungo	CSM		AN			TV h variabile	PP		SB Alta	
LE				J	S	AA / SP	*	Es. Libero	7 EL. + Uscita	NO	SI	Valore max = C	CdP Silver	Quad				CCM	AN			TV h135cm	PP		SB Alta	

*Classifica Individuale e di Specialità. Classifica AA calcolata sulla somma dei 6 attrezzi presentati. Nella classifica di Specialità potranno entrare anche i ginnasti che hanno svolto il concorso AA.

Campionato di Serie D | Silver

Livello	Ginnasti Interessati					Classifica e Composizione Squadra		Programma tecnico: Composizione Esercizio		Bonus	Elem. Prep.	Elem. CdP	EGE	Attrezzi: CL		CM			AN	VT			PP	SB		MT
LA	A1	A2	A3	J	S	6/4/3*	3 su 3	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Vedi Tabelle	NO	Quad	Striscia 17mt					TP h60cm						MT
*Squadra composta da max 6 atleti / Salgono in 4 sull'attrezzo / Ai fini della classifica di squadra vengono presi in considerazione i migliori 3 punteggi sui 4 presentati ad ogni attrezzo.																										
LB	A1	A2	A3	J	S	6/3/3*	4 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Valore max = A	NO	Quad	Striscia 17mt	Fungo					CB h100cm		PP h max 180cm	SB Bassa		MT
*Squadra composta da max 6 atleti / Salgono in 3 sull'attrezzo / La classifica di squadra viene determinata dalla somma dei 3 punteggi per attrezzo prendendo in considerazione i 4 migliori attrezzi sui 6 previsti.																										
LC	A1	A2	A3	J	S	6/3/3*	5 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Valore max = B	NO	Quad	Striscia 17mt	Fungo						TV h variabile	PP h max 180cm	SB Bassa		MT
*Squadra composta da max 6 atleti / Salgono in 3 sull'attrezzo / La classifica di squadra viene determinata dalla somma dei 3 punteggi per attrezzo prendendo in considerazione i 5 migliori attrezzi sui 6 previsti.																										
LD	A1	A2	A3			6/3/3*	6 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Valore max = B	NO	Quad	Striscia 17mt	Fungo	CSM		AN			TV h variabile	PP h max 180cm		SB Alta	
*Squadra composta da max 6 atleti / Salgono in 3 sull'attrezzo / La classifica si determina in base alla somma di tutti i punteggi conseguiti ad ogni attrezzo (3 punteggi per attrezzo).																										
LE				J	S	6/2/2*	6 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	NO	SI	Valore max = C	CdP Silver	Quad	Striscia 17mt			CCM	AN			TV h 135cm	PP h max 180cm		SB Alta	
*Squadra composta da max 6 atleti / Salgono in 2 sull'attrezzo / La classifica si determina in base alla somma di tutti i punteggi conseguiti ad ogni attrezzo (2 punteggi per attrezzo).																										

Torneo Winter Club | Silver

Livello	Ginnasti Interessati					Classifica e Composizione Squadra		Programma tecnico: Composizione Esercizio		Bonus	Elem. Prep.	Elem. CdP	EGE	Attrezzi: CL		CM			AN	VT			PP	SB		MT
LA	A1	A2	A3	J	S	3/1/1*	3 su 3	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Vedi Tabelle	NO	Quad	Striscia 17mt					TP h60cm						MT
*Squadra composta da max 3 atleti e min 2 / Sale 1 atleta per attrezzo / La classifica di squadra viene determinata dalla somma dei 3 esercizi presentati. - VEDI NT 2022																										
LB	A1	A2	A3	J	S	6/1/1*	5 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Valore max = A	NO	Quad	Striscia 17mt	Fungo					CB h100cm		PP h max 180cm	SB Bassa		MT
*Squadra composta da max 6 atleti e min 2 / Sale 1 atleta per attrezzo / La classifica di squadra viene determinata dalla somma dei 6 esercizi presentati prendendo in considerazione i 5 migliori attrezzi sui 6 previsti. - VEDI NT 2022																										
LC	A1	A2	A3	J	S	6/1/1*	5 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Valore max = B	NO	Quad	Striscia 17mt	Fungo						TV h variabile	PP h max 180cm	SB Bassa		MT
*Squadra composta da max 6 atleti e min 2 / Sale 1 atleta per attrezzo / La classifica di squadra viene determinata dalla somma dei 6 esercizi presentati prendendo in considerazione i 5 migliori attrezzi sui 6 previsti. - VEDI NT 2022																										
LD	A1	A2	A3			6/1/1*	5 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	Max 4	SI	Valore max = B	NO	Quad	Striscia 17mt	Fungo	CSM		AN			TV h variabile	PP h max 180cm		SB Alta	
*Squadra composta da max 6 atleti e min 2 / Sale 1 atleta per attrezzo / La classifica di squadra viene determinata dalla somma dei 6 esercizi presentati prendendo in considerazione i 5 migliori attrezzi sui 6 previsti. - VEDI NT 2022																										
LE				J	S	6/1/1*	5 su 6	Es. Libero	7 EL. + Uscita	NO	SI	Valore max = C	CdP Silver	Quad	Striscia 17mt			CCM	AN			TV h 135cm	PP h max 180cm		SB Alta	
*Squadra composta da max 6 atleti e min 2 / Sale 1 atleta per attrezzo / La classifica di squadra viene determinata dalla somma dei 6 esercizi presentati prendendo in considerazione i 5 migliori attrezzi sui 6 previsti. - VEDI NT 2023																										