

GRUPPI di ATTREZZI

MASCHILE:	tutte le categorie	Parallele pari Corpo libero Volteggio Sbarra
FEMMINILE:	tutte le categorie	Corpo libero Volteggio Parallele Trave

NORME COMUNI

- Ogni atleta potrà scegliere di effettuare uno o più attrezzi ma solo all'interno del gruppo scelto.
- Tutti gli elementi di valore A tratti dal C.d.P. internazionale attuale , SE NON DIVERSAMENTE INDICATI NELLE TABELLE, sono da considerare da Punti 3
- Tutti gli elementi di valore B tratti dal C.d.P. internazionale attuale , SE NON DIVERSAMENTE INDICATI NELLE TABELLE, sono da considerare da Punti 4
- per gli esercizi individuali il tempo massimo è di 30" (esclusa trave : vedi)
- solo per la categoria SENIOR il tempo massimo è di 1' per tutti gli attrezzi.
- La MUSICA è **proibita** per tutti gli attrezzi e per tutte le categorie ad eccezione del CORPO LIBERO sia maschile che femminile.

3. COMPOSIZIONE degli ESERCIZI e MODALITA' di VALUTAZIONE

- a) Elementi da inserire negli esercizi liberi in ogni attrezzo :
5 (cinque) scelti tra quelli proposti dalle tabelle allegate con un massimo, per trave e corpo libero, di 3 elementi ginnici (posiz. di equilibrio, onde, giri, salti artistici).
Per il volteggio, presentazione di 1 solo salto eseguito ripetuto 2 volte, (vale il migliore) tratto dalla tabella relativa con Punteggi di partenza differenziati.
- b) Gli elementi presentati saranno considerati effettuati solo se la somma delle penalità non supererà punti 0,40 per elementi da punti 1, 0,50 da punti 2, 0,80 da punti 3. Gli elementi da punti 4 saranno considerati nulli se eseguiti con caduta.
- | | | | | |
|-----|------------------|-----------------------------|------|-------------------|
| Es. | Elemento da P. 1 | con penalità superiori a P. | 0,30 | – elemento nullo. |
| | Elemento da P. 4 | con caduta | | – elemento nullo. |
- c) Gli elementi dovranno essere scritti nella successione di presentazione sulle apposite schede che andranno consegnate ai giudici.
- d) Gli elementi in più non saranno valutati se non per i falli generali effettuati (es. cadute)
- e) Gli elementi scritti in una successione ma eseguiti in un'altra, non saranno considerati validi.
- f) **Ogni elemento potrà essere presentato 1 sola volta anche se inserito in serie differenti. Pertanto verrà valutato una sola volta come valore tecnico !**

Esempi :

il/la atleta esegue: rondata + flic + salto dt. e ruota + rov. dt + flic – in questo caso vengono valutati la rondata, 1 flic, il salto, la ruota e la rov. dt!

Il/la atleta esegue: rondata + flic + salto dt e ruota + flic smezzato – in questo caso vengono valutati la rondata, 1 flic, il salto e la ruota!

4. CLASSIFICHE

INDIVIDUALI:

- Per ogni Categoria di età e per ogni Attrezzo.
- Assoluta : per categoria di età, somma dei punteggi ottenuti in 3 (tre) attrezzi su 4 (quattro).

DI CLUB:

- Somma dei migliori 3 (tre) risultati assoluti per categoria di età.

In caso di parità : per le Cat. Giovani 2, Giovani 1 e Junior precede il più giovane.
Per le Cat. Senior e Master precede il più anziano

5. FAC-SIMILE di SCHEDA

(da compilare e consegnare ai giudici da parte dell'istruttore prima dell'esecuzione dell'esercizio)

**LA NON CONSEGNA DELLA SCHEDA AL MOMENTO DELLA CHIAMATA DELL'ATLETA
COMPORTE LA PENALITA' FISSA DI PUNTI 1.**

**GLI ELEMENTI INDICATI VERRANNO VALUTATI NELLA SEQUENZA SCRITTA !!!
GLI ELEMENTI PRESENTATI IN ORDINE DIFFERENTE A QUELLO SCRITTO VERRANNO
ANNULLATI !!!**

CLUB:				
ATLETA:		N°	ATTREZZO:	
Elem. Progr.	Descrizione o simbolo		Valore	
1				
2				
3				
4				
5				
ABBUONO (Dove previsto)		VALORE TOTALE		PENA LITA' TOTALI
+			+	-
TOTALE				

TRAVE

Gli esercizi all'attrezzo Trave devono essere eseguiti:

Per le Categorie GIOVANI 2, 1 e MASTER : **trave bassa** . Per le categorie JUNIOR e SENIOR, su trave bassa o, con abbuono di punti 1, su alta. E' consentito l'uso della pedana solo per gli esercizi eseguiti sulla trave alta. Lunghezza : minimo 2 travi ; **Tempo: massimo 30"** . **Gli esercizi al termine dei tempo indicato saranno considerati conclusi e verrà valutato solo l'esercizio effettuato.**

PUNTI 1	PUNTI 2	PUNTI 3	PUNTI 4
<p>ENTRATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • con passo • in squadra libera divaricata • con spinta di entrambi i piedi ed arrivo in posizione raggruppata 	<p>ENTRATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • con spinta di un piede ed arrivo in arabesque • in squadra libera divaricata + 180° • con appoggio delle mani, spinta degli arti inferiori ed arrivo con i piedi frammezzo o esternamente alle mani stesse. • Capovolta avanti con arrivo libero 	<p>ENTRATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capovolta avanti con arrivo in piedi • in squadra libera divaricata + 360° • con spinta di entrambi i piedi ed arrivo in arabesque tenuta 2" • Fianco alla trave: con spinta di entrambi i piedi saltare sulla trave dopo avere compiuto 180° AL • Salto girato 	<p>ENTRATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • salto avanti • salita in verticale e discesa libera sulla trave in qualunque posizione
<p>ELEMENTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capovolta avanti con arrivo libero • capovolta dietro con arrivo libero • candela • 2 slanci avanti (dx e sx) + 2 slanci fuori (dx e sx) • salto del gatto • orizzontale prona tenuta 2" • salto raccolto (ginocchia altezza del bacino) • 3 saltelli piedi pari uniti con movimento di braccia libero ma diverso ad ogni saltello • onda avanti o dietro (a scelta o l'una o l'altra) 	<p>ELEMENTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capovolta avanti con arrivo in piedi • capovolta dietro con arrivo in piedi • ruota • verticale di passaggio • tenuta gamba 2" avanti oltre 90° • sforbiciata avanti a gambe tese • salto a pennello + salto raccolto • pivot 180° su 1 avampiede + 180° su 2 • onda avanti o dietro con partenza e arrivo sugli avampiedi (a scelta o una o l'altra) • Sissonne 	<p>ELEMENTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capovolta avanti + ruota • rovesciata avanti • rovesciata dietro • tic-tac • verticale (posizione delle gambe libera) tenuta 2" • assemblee + sissone + arabesque tenuta 2" • enjambee • pivot 360° su un avampiede (l' altra gamba libera) • salto del gatto con 180° • salto a pennello con 270° • salto raccolto con 180° AL 	<p>ELEMENTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capovolta avanti senza mani • rondata • verticale con partenza e ritorno in squadra libera divaricata • ribaltata a 1 o a 2 (a scelta una delle 2) • flic-flac • enjambee con cambio • salto raccolto con 270° AL (ginocchia altezza del bacino) • salto carpio divaricato • cosacco • ruota libera
<p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • salto a pennello, anche con 180° AL • salto raccolto • dalla stazione quadrupedica, oscillazione avanti di 1 gamba, slancio dietro della stessa, 	<p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ ruota, verticale, spinta e courbette • con spinta di 2 piedi salto carpio divaricato od unito • salto raccolto con ½ giro 	<p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rondata (anche senza mani) • ribaltata • salto a pennello con 360° • verticale con perno su di un braccio ed arrivo fianco alla trave 	<p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ribaltata con 180° AL • salto avanti o salto dietro • hauerbach laterale

VOLTEGGIO

TAVOLA (altezza 125 cm.) O MATERASSONI (altezza 100 cm.)

PUNTI 12	Materassoni – Tuffo e capovolta con arrivo in stazione eretta (il corpo in fase di volo in atteggiamento teso)
PUNTI 13	Materassoni – Ribaltata con arrivo in decubito supino senza fase di volo nella seconda parte
PUNTI 14	Materassoni – Ribaltata con arrivo in decubito supino con evidente fase di salita nella seconda parte
PUNTI 15	Materassoni – Ribaltata con arrivo in stazione eretta senza arco dorsale
PUNTI 16	Materassoni – Rondata con rotazione minima di 145° all'appoggio delle mani e evidente fase di salita nella seconda parte.
PUNTI 17	Ribaltata
PUNTI 18	Rondata con rotazione minima di 145° all'appoggio delle mani e evidente fase di salita nella seconda parte.
PUNTI 19	Rondata + 180° AL evidente dopo lo stacco delle mani e in continuazione del senso rotatorio sullo stesso lato
PUNTI 20	Yurchenko (Rondata in pedana e flic-flac sulla tavola)
PUNTI 20	Tutti i salti dei C.d.P. internazionale di valore uguale o superiore a “ B “ SUL CODICE INTERNAZIONALE.

CORPO LIBERO

L'ESERCIZIO SI EFFETTUA SU DI UNA CORSIA DI LUNGHEZZA MASSIMA 15 M. O SU AIR TRACK h. 20 cm, 15 M. O, SE DISPONIBILE, L'INTERO SPAZIO DI M. 12 X 12.

PUNTI 1	PUNTI 2	PUNTI 3	PUNTI 4
<ul style="list-style-type: none"> • Giro perno su avampiede di 180° • Salto in alto con giro di 180° AL • Rotolamento laterale di 360° • Capovolta avanti • Capovolta indietro • Spinta degli arti inferiori con appoggio sulle mani e arrivo con il bacino alla verticale • Slancio in verticale con cambio di gambe • Da seduti con gambe divaricate schiacciata avanti del busto, fronte a terra • Salto del gatto • Onda avanti o dietro (a scelta o uno o l'altro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Giro perno su avampiede di 360° • Salto in alto con giro di 360° AL • Tuffo + capovolta avanti • Capovolta indietro a braccia tese, corpo raggruppato, arrivo libero • Capovolta indietro con partenza da seduti, gambe sempre tese • Slancio in verticale + capovolta avanti • Slancio in verticale + discesa con petto? Ruota o ruota spinta o saltata • Staccata sagittale eseguita con entrambe le gambe • Sissonne con arrivo in arabesque • Salto del gatto con 180° AL • Cosacco • Salto carpiato divaricato • Rovesciata avanti e/o dietro 	<ul style="list-style-type: none"> • Giro perno su avampiede di 540° • Salto pennello con giro di 540° AL • Capovolta indietro alla verticale, braccia piegate. • Verticale di forza con partenza dalla stazione eretta • Rondata • Enjambée sagittale o laterale (a scelta uno dei due) • Staccata frontale • Verticale con 180° AL • Salto carpiato unito • Salto carpiato divaricato con ½ giro • Salto del gatto con 360° AL • Salto giro avanti raggruppato • Salto giro indietro raggruppato 	<ul style="list-style-type: none"> • Giro perno su avampiede di 720° • Enjambee con cambio • Salto giro avanti TESO • Salto giro avanti raggruppato smezzo seguito da altro elemento • Salto giro indietro carpiato o teso • Capovolta indietro alla verticale, braccia tese • Ribaltata a 1 o a 2 (a scelta una delle due) senza arco di schiena • Flic flac avanti • Flic flac indietro • Verticale con 360° AL • Ruota senza mani • Verticale di forza con partenza dalla squadra libera divaricata. • Salto giro av o dt con 360° AL

PARALLELE PARI

PUNTI 1	PUNTI 2	PUNTI 3	PUNTI 4
<ul style="list-style-type: none"> ● Appoggio con gambe flesse al petto ● Traslocazione in appoggio ritto su uno staggio (almeno 4 passi) ● Traslocazione in appoggio ritto su 2 staggi (almeno 4 passi) ● Oscillazione con presa poplitea di una gamba su uno staggio ● Sedia esterna a dx e a sx ● Oscillazione con appoggio delle gambe divaricate sugli staggi ● Cambio di fronte dalla seduta divaricata. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Oscillazione tra gli staggi all'orizzontale ● Capovolta avanti ● Oscillazione dietro con cambio di fronte divaricato ● Uscita orizzontale avanti ● Uscita orizzontale dietro ● Oscillazione avanti o indietro con piegamento delle braccia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Squadra unita (90° per 2'') ● Oscillazione a 45° ● Verticale in appoggio sugli omeri ● Kippe breve ● Slanciappoggio dietro ● Kippe dall'appoggio ascellare all'appoggio ritto ● Battuta in pedana e capovolta avanti (entrata) ● Uscita dietro a 45° ● Uscita avanti con ¼ di giro interno ● Dalla verticale di passaggio, eseguire ¼ di giro esterno, quindi uscire dall'attrezzo spingendo via lo staggio per superare l'altro staggio, che si trova centralmente ● Verticale perno interno o esterno 	<ul style="list-style-type: none"> ● Squadra a gambe divaricate (90° per 2'') ● Dalla sospensione ascellare, dietro-front dorsale alla sospensione ascellare ● Oscillazione alla verticale (anche solo DI PASSAGGIO ma evidente) ● Capovolta indietro a corpo teso ● Kippe lunga ● Discesa dalla verticale fermata almeno a 45° (2 SECONDI) ● Slanciappoggio avanti ● Fronte ad uno staggio, kippe lunga all'appoggio (su uno staggio) ● Uscita indietro con cambio di fronte ● Uscita verticale + ¼ di giro interno ● Uscita in salto avanti raggruppato o carpiato

SBARRA e PARALLELE ASIMMETRICHE

Se l'esercizio viene effettuato anche sullo staggio alto delle parallele: abbuono di PUNTI 1 per esercizio con almeno 1 cambio di staggio e n° 2 elementi effettuati sullo staggio superiore (compresa anche l'uscita).

PUNTI 1	PUNTI 2	PUNTI 3	PUNTI 4
<ul style="list-style-type: none"> ● Capovolta all'appoggio da terra (gambe flesse) ● Pendolino dall'appoggio (in presa poplitea) ● Slancio dietro dall'appoggio sotto l'orizzontale (anche in uscita) ● Dall'appoggio con gambe divaricate sul piano sagittale, cambio di fronte. ● Entrata con battuta in pedana ed arrivo in appoggio a braccia tese ● Capovolta avanti a gambe tese in uscita 	<ul style="list-style-type: none"> ● Capovolta all'appoggio a gambe tese (da fermi) ● dall'oscillazione con appoggio di un piede a terra infilata alla presa poplitea (ad 1 gamba) ● dall'appoggio frontale, slancio di una gamba all'appoggio divaricato sagittale. ● Slancio dietro almeno all'orizzontale. ● Slancio dietro all'orizzontale con ½ giro (uscita) ● Capovolta dietro allo staggio alto con spinta di un piede in appoggio sullo staggio basso. ● Uscita in fioretto a gambe divaricate od unite dallo staggio inferiore o sbarra bassa ● Uscita in guizzo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Giro addominale dietro ● Infilata ad una gamba, in presa poplitea ● Tempo di guizzo continuando nell'oscillazione (solo sbarra alta o staggio alto delle p.asimmetriche) ● Con impugnatura palmare, dall'appoggio con gambe divaricate, giro avanti sul piano sagittale. (girarrostò avanti) ● Con impugnatura dorsale, dall'appoggio con gambe divaricate, giro dietro sul piano sagittale.(girarrostò dietro) ● Cambio di fronte all'orizzontale terminando con impugnatura mista. ● Uscita in fioretto a gambe divaricate, dallo staggio alto o sbarra alta ● uscita in guizzo + ½ giro ● Pendolino dall'appoggio all'appoggio con gamba tesa 	<ul style="list-style-type: none"> ● Giro addominale libero ● Infilata ad una gamba ● Infilata a due gambe ● Kippe ● Slancio dietro a 45° ● Giro avanti a gambe unite (ochetta a gambe flesse o tese) ● Cambio di fronte all'orizzontale con cambio successivo di impugnature) ● ½ granvolta (dall'appoggio S.S. slancio almeno all'orizzontale, con arrivo a corpo teso almeno all'orizzontale opposta) ● giro di pianta a gambe flesse o tese ● fioretto a gambe divaricate o unite con ½ giro ● uscita in salto dietro preso dalla oscillazione avanti

