

PROGRAMMI TECNICI

2011/2012

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

CATEGORIE 2011/2012

Categoria	Anno
Pulcine/i	2008/2007/2006
Lupette/i	2005/2004
Tigrotte/i	2003/2002
Allieve/i	2001/2000
Ragazze/i	1999/1998
Junior	1997/1996/1995
Senior	1994 e precedenti
Master	Over 30

SPECIALITA' PREVISTE

- **Ginnastica artistica femminile:** gara individuale su tre attrezzi: corpo libero, trave e volteggio.
- **Ginnastica artistica maschile:** gara individuale su tre attrezzi: corpo libero, volteggio e parallele pari.
- **Ginnastica insieme:** gara a squadre femminile e maschile.
- **Mini Trampolino:** gara individuale femminile e maschile.

CSI - Programmi Tecnici GAF

PROGRAMMA MEDIUM

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti che possono essere uguali oppure 2 salti differenti (sulle due prove vale la migliore).

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
PULCINE	Altezza cm 20				Partenza su panca + battuta in pedana + salto pennello
LUPETTE	Altezza cm 40		Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
TIGROTTE	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
ALLIEVE	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino
RAGAZZE	Altezza cm 60	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino
JUN\SEN	Altezza cm 60	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e\o Ribaltata

TRAVE bassa medium - punti 10.00

Categoria: PULCINE trave medium - punti 10.00

Esercizio obbligatorio con: entrata libera, traslocazione su tutta la lunghezza della trave con almeno 5 passi sugli avampiedi, uscita salto pennello. Tempo max di esecuzione 1'

Categoria: LUPETTE trave medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (punti 5.00) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. Tempo max di esecuzione 1'.

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1.00
1 passaggio sugli avampiedi	Punti 1.00
1 passaggio a gambe piegate	Punti 1.00
1 passaggio in quadrupedia	Punti 1.00
Salto pennello	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00
Uscita: pennello	Punti 1.00

Categoria: TIGROTTE trave medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (punti 5.00) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. Tempo max di esecuzione 1'.

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Entrata su 1 piede (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1.00
2 slanci degli arti inferiori dx e\o sx consecutivi busto eretto	Punti (0.50+0.50)
Passo composto saltato (chassè)	Punti 1.00
Salto pennello	Punti 1.00
½ giro su 1 o su 2 avampiedi	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00
Passaggio sugli avampiedi	Punti 1.00
Uscita: pennello oppure salto raggruppato	Punti 1.00

Categoria: ALLIEVE trave medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. **Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	VALORE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 1'' (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1.00
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e\o sx) consecutivi busto eretto	Punti (0.50+0.50)
Salto del gatto	Punti 1.00
Salto pennello con 1 cambio piede o Salto raccolto	Punti 1.00
½ giro su 1 o su 2 avampiedi	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2''	Punti 1.00
Candela di passaggio	Punti 1.00
Uscita:salto raggruppato oppure salto divaricato frontalmente	Punti 1.00

Categoria: RAGAZZE trave medium/ Punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. **Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	VALORE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2''	Punti 1.00
Salto gatto + pennello	Punti (0.50+0.50)
2 salti pennello con 2 cambi piede o enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 90°	Punti 1.00
½ giro in passè	Punti 1.00
Equilibrio in passè 2'' + chiusura in relevè 2''	Punti 1.00
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con appoggio delle mani)	Punti 1.00
Candela di passaggio	Punti 1.00
Capovolta rotolata avanti o indietro arrivo libero	Punti 1.00
Slancio alla verticale di una gb in appoggio su arti superiori	Punti 1.00
Uscita: salto divaricato frontalmente o pennello 180°	Punti 1.00

Categoria: JUNIOR/SENIOR trave medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. **Tempo max di esecuzione 1'.**

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Entrata: spinta di 1 piede	Punti 1.00
Salto del gatto + pennello con cambio piede	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco o enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 90°	Punti 1.00
1 giro in passè (eseguito anche mezzo giro su 1 ava. + mezzo giro su 2 ava. nella stessa direzione)	Punti 1.00
Orizzontale tenuta 2''	Punti 1.00
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con appoggio delle mani)	Punti 1.00
Capovolta rotolata avanti o indietro arrivo libero	Punti 1.00
Verticale sagittale apertura min. 90°	Punti 1.00
Candela 2 ''	Punti 1.00
Uscita ruota o pennello 180°	Punti 1.00

CORPO LIBERO GAF medium - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30 sec e max 1 min e 30 sec.; ad esclusione della categoria Pulcine.

Categoria: PULCINE corpo libero medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia senza musica e senza coreografia.

ELEMENTO	VALORE
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro e 1 sinistro) consecutivi busto eretto	Punti (0.50+0.50)
Salto pennello	Punti 1.00
1 passaggio in quadrupedia	Punti 1.00
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti	Punti 1.00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	Punti 1.00
Capovolta avanti partenza e arrivo liberi	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00

Categoria: LUPETTE corpo libero medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

ELEMENTO	VALORE
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro e 1 sinistro) consecutivi busto eretto	Punti (0.50+0.50)
Salto pennello	Punti 1.00
1 passaggio in quadrupedia	Punti 1.00
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti	Punti 1.00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	Punti 1.00
Capovolta avanti partenza e arrivo liberi	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00

Categoria: TIGROTTE corpo libero medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto del gatto	Punti 1.00
Salto raccolto o salto pennello	Punti 1.00
½ giro su 1 o su 2 avampiedi	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Capovolta rotolata avanti o indietro, arrivo libero	Punti 1.00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	Punti 1.00
Slancio alla verticale di una gb	Punti 1.00
Ruota	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00

Categoria: ALLIEVE corpo libero medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
2 salti artistici spinta a 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	Punti (0.50+0.50)
Salto pennello con giro 180° o Salto raccolto	Punti 1.00
1\2 giro perno, su 1 avampiede	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Capovolta avanti arrivo in piedi	Punti 1.00
Capovolta indietro arrivo libero	Punti 1.00
Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Punti 1.00
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o Ruota	Punti 1.00
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con appoggio delle mani) tenuta 2"	Punti 1.00

Categoria: RAGAZZE corpo libero medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
2 salti artistici spinta a 1 piede eseguiti in serie (differenti)	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco	Punti 1.00
Salto pennello con giro 360° o salto raccolto con giro 180°	Punti 1.00
1 giro in passè	Punti 1.00
Capovolta indietro, anche in verticale	Punti 1.00
Capovolta avanti + salto pennello	Punti (0.50+0.50)
Verticale di passaggio	Punti 1.00
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o Ruota	Punti 1.00
1 Ribaltamento	Punti 1.00

Categoria: JUNIOR - SENIOR corpo libero medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
2 salti artistici spinta a 1 piede eseguiti in serie (differenti)	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco o salto raccolto con giro 180°	Punti 1.00
Enjambee con apertura min 90° o salto pennello con giro 360°	Punti 1.00
1 giro in passè oppure mezzo giro con gb tesa a 90°	Punti 1.00
Capovolta avanti + salto pennello con giro 180°	Punti 0.50+0.50
Capovolta indietro, anche in verticale	Punti 1.00
Verticale + capovolta	Punti 0.50+0.50
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o Ruota	Punti 1.00
1 ribaltamento	Punti 1.00

CSI - Programmi Tecnici GAF

PROGRAMMA LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti che possono essere uguali oppure 2 salti differenti (sulle due prove vale la migliore).

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
PULCINE	Altezza cm 20			Partenza su panca + battuta in pedana + salto pennello	Rincorsa + Salto Pennello
LUPETTE	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
TIGROTTE	Altezza cm 60	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina
ALLIEVE	Altezza cm 60	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina	Verticale + spinta e arrivo supino
RAGAZZE	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e\o Ribaltata
JUN\SEN	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e\o Ribaltata

TRAVE bassa Large – punti 10.00

Categoria: PULCINE trave large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. **Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO

VALORE

Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1.00
1 passaggio sugli avampiedi	Punti 1.00
1 passaggio a gambe piegate	Punti 1.00
1 passaggio in quadrupedia	Punti 1.00
Salto pennello	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00
Uscita: pennello	Punti 1.00

Categoria: LUPETTE trave large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. **Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO

VALORE

Entrata con 1 piede e posizione di equilibrio 1" (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1.00
2 slanci degli arti inferiori dx e\o sx consecutivi busto eretto	Punti (0.50+0.50)
Salto del gatto	Punti 1.00
Salto pennello	Punti 1.00
½ giro su 1 o su 2 avampiedi	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00
Candela, anche di passaggio	Punti 1.00
Uscita: salto pennello o salto raccolto	Punti 1.00

Categoria: TIGROTTE trave large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. **Tempo max di esecuzione 1'**.

ELEMENTO

VALORE

Entrata: spinta in pedana e salto pennello (anche partenza da fermi)	Punti 1.00
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e\o sx) consecutivi busto eretto	Punti (0.50+0.50)
Salto del gatto + salto pennello	Punti (0.50+0.50)
Salto raccolto o salto pennello con 1 cambio piede	Punti 1.00
½ giro su 1 o su 2 avampiedi	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00
Candela, anche di passaggio	Punti 1.00
Uscita: raccolto o pennello con giro180°	Punti 1.00

Categoria: ALLIEVE trave large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave. **Tempo max di esecuzione 1'e 30"**.

ELEMENTO

VALORE

Entrata: battuta in pedana e salto pennello	Punti 1.00
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e sx) consecutivi busto eretto	Punti (0.50+0.50)
Salto gatto + salto raccolto	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco o enjambee spinta a 2 piedi apertura min. 90°	Punti 1.00
½ giro in passè	Punti 1.00
Equilibrio su 1 avampiede (in relevè) tenuta 2"	Punti 1.00
Candela, tenuta 2"	Punti 1.00
Capovolta rotolata avanti o indietro, arrivo libero	Punti 1.00
Slancio alla verticale di una gb in appoggio su arti superiori	Punti 1.00
Uscita: carpiato divaricato o pennello con giro 180°	Punti 1.00

Categoria: RAGAZZE trave large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave. **Tempo max di esecuzione 1'e 30"**

ELEMENTO	VALORE
Entrata: battuta in pedana e salto pennello (arrivo anche in arabesque)	Punti 1.00
Salto sforbiciata + salto pennello	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco o enjambè spinta a 2 piedi	Punti 1.00
1 giro in passè (eseguito anche mezzo giro su 1 avampiede + mezzo giro su 2 avampiedi nella stessa direzione)	Punti 1.00
Orizzontale, tenuta 2"	Punti 1.00
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino tenuta 2" senza appoggio delle mani	Punti 1.00
Candela, tenuta 2" partenza e arrivo stazione eretta	Punti 1.00
Capovolta rotolata avanti o indietro partenza e arrivo libero	Punti 1.00
Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori	Punti 1.00
Uscita: rondata oppure pennello con giro 360°	Punti 1.00

Categoria: JUNIOR/SENIOR trave large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave. **Tempo max di esecuzione 1'e 30"**.

ELEMENTO	VALORE
Entrata: battuta in pedana e salto pennello (arrivo anche in arabesque)	Punti 1.00
Sforbiciata + salto raccolto	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco o enjambee spinta a 1 o 2 piedi	Punti 1.00
1 giro in passè (eseguito anche mezzo giro su 1 avampiede + mezzo giro su 2 avampiedi nella stessa direzione)	Punti 1.00
Orizzontale, tenuta 2"	Punti 1.00
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino tenuta 2" senza appoggio delle mani	Punti 1.00
Capovolta rotolata avanti o indietro partenza e arrivo libero	Punti 1.00
Verticale sagittale di passaggio	Punti 1.00
1 Rovesciamento	Punti 1.00
Uscita: rondata oppure pennello con giro 360°	Punti 1.00

CORPO LIBERO GAF Large - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30 sec. e max 1 min e 30 sec.; ad esclusione della categoria Pulcine.

Categoria: PULCINE corpo libero large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia senza musica e senza coreografia.

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto del gatto o Salto sforbiciata	Punti 1.00
Salto pennello o Salto raccolto	Punti 1.00
1\2 giro su 1 o 2 avampiedi	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi	Punti 1.00
Verticale di passaggio (salita anche di 1 gb)	Punti 1.00
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o Ruota	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00

Categoria: LUPETTE corpo libero large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto del gatto o Salto sforbiciata	Punti 1.00
Salto pennello o Salto raccolto	Punti 1.00
1\2 giro su 1 o 2 avampiedi	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Capovolta avanti arrivo in piedi o indietro arrivo libero	Punti 1.00
Verticale di passaggio (salita anche di 1 gb)	Punti 1.00
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o Ruota	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2"	Punti 1.00

Categoria: TIGROTTE corpo libero large - Punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto del gatto + Salto del gatto con giro 180°	Punti (0.50+0.50)
Salto raccolto	Punti 1.00
Salto pennello con giro 180°	Punti 1.00
½ giro in passè	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Capovolta avanti + salto pennello	Punti 1.00
Capovolta indietro partenza e arrivo liberi	Punti 1.00
Verticale di passaggio o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Punti 1.00
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o Ruota	Punti 1.00

Categoria: ALLIEVE corpo libero large/ Punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Sforbiciata + Salto del gatto con giro 180°	Punti (0.50+0.50)
Salto pennello con giro 180°	Punti 1.00
Salto cosacco o Enjambee apertura min. 90°	Punti 1.00
1\2 giro in passè	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + salto pennello	Punti 1.00
Capovolta indietro anche con passaggio alla verticale	Punti 1.00
Verticale di passaggio o ruota	Punti 1.00
Rovesciata avanti o indietro	Punti 1.00
Ruota spinta o rotonda	Punti 1.00

Categoria: RAGAZZE corpo libero large / Punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Enjambee + Salto del gatto	Punti (0.50+0.50)
Salto raccolto con giro 180°	Punti 1.00
Salto cosacco o Salto del gatto con giro 360°	Punti 1.00
1 giro in passè	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + Salto pennello 180°	Punti 1.00
Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Punti 1.00
Verticale + capovolta	Punti (0.50+0.50)
Rovesciata avanti o indietro	Punti 1.00
Ribaltata	Punti 1.00
Rondata	Punti 1.00

Categoria: JUNIOR/SENIOR corpo libero large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Enjambee + Salto del gatto con giro 180 °	Punti (0.50+0.50)
Salto pennello con giro 360°	Punti 1.00
Salto cosacco o Salto raccolto con giro 180°	Punti 1.00
1 giro in passè oppure mezzo giro con gb tesa a 90°	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + Salto pennello 180°	Punti 1.00
Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Punti 1.00
Verticale 2°	Punti 1.00
Rovesciata avanti o indietro	Punti 1.00
Ribaltata o Rondata	Punti 1.00
Flic flac smezzato o unito indietro	Punti 1.00

CSI - Programmi Tecnici GAF

PROGRAMMA SUPER

Le ginnaste con tessera CSI e/o CSI+GpT, che compiono 8 anni entro la data della Fase regionale, possono scegliere di partecipare al programma Super nella categoria Tigrotti; se la Fase regionale viene svolta nella categoria Lupette\i Large o Medium, dovranno mantenere lo stesso programma anche in Fase Nazionale.

Le ginnaste ed i ginnasti già con tessera CSI+GAF (vedi sotto) alla Fase regionale, sono obbligate a gareggiare nella categoria Tigrotte Super.

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti che possono essere uguali oppure 2 salti differenti (sulle due prove vale la migliore).

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
TIGROTTE	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata
ALLIEVE	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata
RAGAZZE	Altezza cm 80	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata	Rondata in pedana + flic sui tappetoni
JUN\SEN	Altezza cm 80	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata	Rondata in pedana + flic sui tappetoni

TRAVE ALTA Super - punti 10.00 (altezza cm 110)

Categoria: TIGROTTE trave super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave. **Tempo max di esecuzione 1'e 30"**.

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Entrata: squadra di forza divaricata 2"	Punti 1.00
Salto raccolto	Punti 1.00
Salto del gatto + Salto pennello	Punti (0.50+0.50)
2 Salti pennello con 2 cambi piede	Punti 1.00
½ giro in passè	Punti 1.00
Equilibrio su 1 avampiede (in relevè) tenuto 2"	Punti 1.00
Candela tenuta 2" partenza e arrivo liberi	Punti 1.00
Capovolta avanti o indietro arrivo libero	Punti 1.00
Uscita: rondata	Punti 1.00

Categoria: ALLIEVE trave super - Punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave. **Tempo max di esecuzione 1'e 30"**.

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Entrata: squadra di forza divaricata 2"	Punti 1.00
Salto del gatto + Salto raccolto	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco o sisonne	Punti 1.00
Enjambee spinta a 1 o 2 piedi apertura min. 90°	Punti 1.00
1 giro in passè (eseguito anche mezzo giro su 1 avampiede + mezzo giro su 2 avampiedi nella stessa direzione)	Punti 1.00
Candela, tenuta 2 sec partenza e arrivo in piedi	Punti 1.00
Capovolta rotolata avanti o indietro, arrivo libero	Punti 1.00
1 rovesciamento	Punti 1.00
Uscita: rondata	Punti 1.00

Categoria: RAGAZZE trave super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave. **Tempo max di esecuzione 1'e 30"**.

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Entrata: battuta in pedana e salto pennello oppure battuta in pedana e capovolta avanti	Punti 1.00
Enjambee + Salto pennello	Punti (0.50+0.50)
Salto del gatto con giro 180°	Punti 1.00
Salto cosacco o raccolto con giro 180°	Punti 1.00
1 giro in passè (eseguito anche come mezzo giro in passè + mezzo giro in passè)	Punti 1.00
Capovolta rotolata avanti o indietro arrivo in piedi	Punti 1.00
Verticale sagittale di passaggio	Punti 1.00
1 rovesciamento	Punti 1.00
1 ribaltamento	Punti 1.00
Flic smezzato da ferme	Punti 1.00
Uscita: rondata oppure salto giro avanti o indietro	

Categoria: JUNIOR/SENIOR trave super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno due lunghezze della trave. **Tempo max di esecuzione 1'e 30"**.

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Entrata: battuta in pedana e salto pennello oppure battuta in pedana e capovolta avanti	Punti 1.00
Enjambee + Salto raccolto	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco con spinta a 1 + Salto del gatto	Punti (0.50+0.50)
Enjambee cambio	Punti 1.00
1 giro in passè	Punti 1.00
Capovolta avanti senza mani	Punti 1.00
Verticale sagittale + Salto pennello	Punti (0.50+0.50)
1 rovesciamento	Punti 1.00
1 ribaltamento	Punti 1.00
Flic smezzato da ferme	Punti 1.00
Uscita: rondata oppure salto giro avanti o indietro	Punti 1.00

CORPO LIBERO GAF Super – punti 11.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 1 min e max 1 min e 30 sec (max 90 sec).

Categoria: TIGROTTI corpo libero super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali (salti artistici, giri, rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti, posizioni di tenuta ed equilibrio)

ELEMENTO

VALORE

Enjambee	Punti 1.00
Salto raccolto 180° o Salto pennello 360°	Punti 1.00
Salto del gatto 180°	Punti 1.00
1\2 Giro in passè + 1\2 giro su due ava o 1\2 giro gb libera tesa 45	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + Salto pennello	Punti 1.00
Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Punti 1.00
Verticale + capovolta	Punti 1.00
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro o Ruota o Flic smezzato da ferme	Punti 1.00
Ribaltata a 1	Punti 1.00
Rondata + Salto pennello	Punti 1.00

Categoria: ALLIEVE corpo libero super - Punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali (salti artistici, giri, rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti, posizioni di tenuta ed equilibrio, salti)

ELEMENTO

VALORE

2 enjambee	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco 180° o Salto raccolto 360°	Punti 1.00
Salto del gatto 360°	Punti 1.00
Giro perno in passè 360° o Giro a gb tesa 90° giro 180°	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + salto pennello 180°	Punti 1.00
Capovolta indietro + verticale 1"	Punti 0.50+0.50
Verticale 2"	Punti 1.00
Rovesciata avanti o indietro o Flic smezzato da ferme	Punti 1.00
Rondata + flic + salto pennello	Punti 0.50+0.50
Ribaltata a 2 o Ribaltata a 1 + ribaltata a 1	Punti 1.00
Salto avanti raccolto	Punti 1.00

Categoria: RAGAZZE corpo libero super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali (salti artistici, giri, rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti, posizioni di tenuta ed equilibrio, salti)

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Enjambee + gatto 180°	Punti (0.50+0.50)
Enjambee cambio o Salto del gatto 540°	Punti 1.00
Salto cosacco 360 o Salto raccolto 540° o Salto carpiato divaricato apertura 180°	Punti 1.00
1 giro perno in passè 540° o Giro a gb tesa 45° giro 360°	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + salto pennello 360°	Punti (0.50+0.50)
Capovolta indietro + verticale 180°	Punti 1.00
Verticale + giro 180°	Punti 1.00
Rovesciata indietro + flic smezzato	Punti (0.50+0.50)
Rondata + 2 Flic oppure Rondata + salto dietro raccolto	Punti (0.50+0.50)
Ribaltata a 2 + salto pennello o Ribaltata a 1 + ribaltata a 1	Punti 1.00
Salto avanti raccolto + capovolta avanti	Punti 1.00

Categoria: JUNIORES - SENIORES corpo libero super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali (salti artistici, giri, rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti, posizioni di tenuta ed equilibrio, salti)

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Enjambee cambio + enjambee	Punti (0.50+0.50)
Enjambee + Salto del gatto 360°	Punti (0.50+0.50)
Salto cosacco 360 o Salto raccolto 540° o Salto carpiato divaricato + giro 180°	Punti 1.00
1 giro perno in passè 540° o Giro a gb tesa 45° giro 360°	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + Salto pennello 360°	Punti 1.00
Capovolta indietro + verticale 180°	Punti (0.50+0.50)
Verticale + giro 360°	Punti 1.00
Rovesciata indietro + flic smezzato + salto pennello	Punti (0.50+0.50)
Rondata + flic + salto dietro raccolto oppure Rondata + salto dietro carpiato	Punti (0.50+0.50)
Ribaltata a 1 + ribaltata a 2 + salto pennello	Punti (0.50+0.50)
Salto avanti raccolto + capovolta avanti + salto pennello	Punti (0.50+0.50)

CSI - Programmi Tecnici GAF

CATEGORIA MASTER

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti che possono essere uguali oppure 2 salti differenti (sulle due prove vale la migliore).
A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
MASTER	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino

TRAVE bassa MASTER - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. **Tempo max di esecuzione 1'.**

ELEMENTO	VALORE
Entrata su 1 piede e posizione di equilibrio 2''	Punti 1.00
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e\o sx) consecutivi busto eretto	Punti (0.50+0.50)
Salto gatto	Punti 1.00
2 salti pennello con 1 cambi piede o Salto raccolto	Punti 1.00
Salto enjambee spinta a 1 o 2 piedi apertura min. 90°	Punti 1.00
½ giro in passè	Punti 1.00
Equilibrio in passè 2'' + chiusura in relevè 2''	Punti 1.00
Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con appoggio delle mani)	Punti 1.00
Candela di passaggio	Punti 1.00
Capovolta rotolata avanti o indietro arrivo libero	Punti 1.00
Slancio alla verticale di una gb in appoggio su arti superiori	Punti 1.00
Uscita: salto raccolto, salto divaricato frontalmente o pennello 180°	Punti 1.00

CORPO LIBERO MASTER - punti 10.00

Esercizio con accompagnamento musicale di libera scelta, anche cantato, della durata compresa tra: min 30 sec e max 1 min.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

ELEMENTO	VALORE
2 salti artistici spinta a 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	Punti (0.50+0.50)
Salto pennello con giro 180° o Salto raccolto	Punti 1.00
Salto cosacco o Salto enjambee	Punti 1.00
1 giro perno, su 1 avampiede oppure 1\2 giro su 1 avampiede + 1\2 giro su 2 avampiedi	Punti 1.00 (0.50+0.50)
Staccata sagittale, frontale o ponte	Punti 1.00
Capovolta avanti + salto pennello	Punti 1.00 (0.50+0.50)
Capovolta indietro arrivo in piedi	Punti 1.00
Verticale di passaggio o Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Punti 1.00
Rovesciata avanti o indietro	Punti 1.00
Ruota	Punti 1.00

CSI - Programmi Tecnici

GINNASTICA INSIEME FEMMINILE

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

<i>DIFFICOLTÀ</i>	<i>pt. 10,00</i>
<i>ESECUZIONE TECNICA</i>	<i>pt. 10,00</i>
<i>ESECUZIONE GENERALE</i>	<i>pt. 5,00</i>
<i>VALORE COREOGRAFICO</i>	<i>pt. 15,00</i>
<i>suddiviso in:</i>	
<i>- occupazione dello spazio</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>- sincronia con la musica</i>	<i>fino a pt. 3,50</i>
<i>- lavoro di collaborazione (4 obbligatorie)</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>- sincronia dei ginnasti</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>- dinamismo</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>- lavoro sui 3 livelli</i>	<i>fino a pt. 1,50</i>
<i>- formazioni (4 obbligatorie)</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>TOTALE PUNTEGGIO</i>	<i>pt. 40,00.</i>

PROGRAMMA MEDIUM

1° Fascia: pulcine e lupette	2° Fascia: tigrotte e allieve 3° Fascia: ragazze, junior e senior																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%; padding: 5px;">Squadra</td> <td style="padding: 5px;">deve essere composta da 4/7 ginnasti/e</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Durata esercizio</td> <td style="padding: 5px;">compresa tra 1'15" e 1'30"</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Spazio</td> <td style="padding: 5px;">10x10 metri</td> </tr> </table>		Squadra	deve essere composta da 4/7 ginnasti/e	Durata esercizio	compresa tra 1'15" e 1'30"	Spazio	10x10 metri																		
Squadra	deve essere composta da 4/7 ginnasti/e																								
Durata esercizio	compresa tra 1'15" e 1'30"																								
Spazio	10x10 metri																								
<p>Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; width: 50%;"><i>ELEMENTI 1° Fascia</i></th> <th style="text-align: left; width: 50%;"><i>ELEMENTI 2° e 3° Fascia</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Salto del gatto</td> <td>Salto sforbiciata</td> </tr> <tr> <td>Salto pennello</td> <td>Salto raccolto</td> </tr> <tr> <td>Equilibrio sulla pianta 2"</td> <td>Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"</td> </tr> <tr> <td>1\2 giro in passè o su due avampiedi</td> <td>1\2 giro in passè</td> </tr> <tr> <td>Capovolta avanti arrivo libero</td> <td>Capovolta avanti arrivo in piedi</td> </tr> <tr> <td>Capovolta indietro arrivo libero</td> <td>Capovolta indietro arrivo in piedi</td> </tr> <tr> <td>Ruota</td> <td>Rovesciata avanti, Rovesciata indietro o Ruota</td> </tr> <tr> <td>Staccata sagittale o frontale o Ponte</td> <td>Staccata sagittale o frontale o Ponte</td> </tr> <tr> <td>Candela di passaggio</td> <td>Candela 2" senza aiuto delle mani</td> </tr> <tr> <td>Slancio alla verticale di una gb</td> <td>Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori</td> </tr> <tr> <td>3 salti in quadrupedia</td> <td>1 ribaltamento</td> </tr> </tbody> </table> <p>Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.</p>		<i>ELEMENTI 1° Fascia</i>	<i>ELEMENTI 2° e 3° Fascia</i>	Salto del gatto	Salto sforbiciata	Salto pennello	Salto raccolto	Equilibrio sulla pianta 2"	Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"	1\2 giro in passè o su due avampiedi	1\2 giro in passè	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta indietro arrivo libero	Capovolta indietro arrivo in piedi	Ruota	Rovesciata avanti, Rovesciata indietro o Ruota	Staccata sagittale o frontale o Ponte	Staccata sagittale o frontale o Ponte	Candela di passaggio	Candela 2" senza aiuto delle mani	Slancio alla verticale di una gb	Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	3 salti in quadrupedia	1 ribaltamento
<i>ELEMENTI 1° Fascia</i>	<i>ELEMENTI 2° e 3° Fascia</i>																								
Salto del gatto	Salto sforbiciata																								
Salto pennello	Salto raccolto																								
Equilibrio sulla pianta 2"	Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"																								
1\2 giro in passè o su due avampiedi	1\2 giro in passè																								
Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta avanti arrivo in piedi																								
Capovolta indietro arrivo libero	Capovolta indietro arrivo in piedi																								
Ruota	Rovesciata avanti, Rovesciata indietro o Ruota																								
Staccata sagittale o frontale o Ponte	Staccata sagittale o frontale o Ponte																								
Candela di passaggio	Candela 2" senza aiuto delle mani																								
Slancio alla verticale di una gb	Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori																								
3 salti in quadrupedia	1 ribaltamento																								

PROGRAMMA LARGE

1° Fascia: pulcine, lupette, tigrotte e primo anno allieve	2° Fascia: secondo anno allieve, ragazze, junior e senior
---	--

Squadra	deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	compresa tra 1'15" e 1'30"
Spazio	10 x 10 metri

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e/o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTI 1° fascia

ELEMENTI 2° fascia

Salto sforbiciata o Salto del gatto 180°	Salto del gatto 180° o enjambee
Salto raccolto	Salto raccolto 180° o Salto cosacco
Equilibrio 2" sulla pianta a gb tesa a 45°	Equilibrio 2" in relevè a gb tesa a 45°
Giro in passè 360° o 1\2 in passè + 1\2 su due avampiedi	Giro in passè 360°
Capovolta avanti saltata	Capovolta avanti saltata + salto pennello
Capovolta indietro arrivo in piedi	Capovolta indietro con passaggio alla verticale
Rovesciata avanti, Rovesciata indietro o Ruota	Rovesciata avanti, Rovesciata indietro o Ruota
Verticale di passaggio	Verticale 2"
Staccata sagittale frontale o Ponte	Staccata sagittale frontale o Ponte
Ribaltata a 1	Ribaltata a 1
Rondata + salto pennello	Rondata + salto pennello o Flic indietro unito o smezzato

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste

PROGRAMMA SUPER

1° Fascia: tigrutte e allieve	2° Fascia: ragazze, junior e senior						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Squadra</td> <td style="padding: 5px;">deve essere composta da 4/7 ginnasti/e</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Durata esercizio</td> <td style="padding: 5px;">compresa tra 1'15" e 1'30"</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Spazio</td> <td style="padding: 5px;">10 x 10 metri</td> </tr> </table>		Squadra	deve essere composta da 4/7 ginnasti/e	Durata esercizio	compresa tra 1'15" e 1'30"	Spazio	10 x 10 metri
Squadra	deve essere composta da 4/7 ginnasti/e						
Durata esercizio	compresa tra 1'15" e 1'30"						
Spazio	10 x 10 metri						
<p>Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti (3 di parte artistica e 2 di parte pre-acrobatica e\o acrobatica, oppure 2 di parte artistica e 3 di parte pre-acrobatica e\o acrobatica) scelti tra quelli proposti nella griglia:</p>							
<i>ELEMENTI 1° fascia</i>	<i>ELEMENTI 2° fascia</i>						
Salto del gatto 180° o Enjambee	Salto del gatto 360° o Enjambee						
Salto raccolto 180° o Salto cosacco	Salto raccolto 360° o Salto cosacco 180°						
Equilibrio 2" in relevè a gb tesa a 45°	Equilibrio 2" a gb tesa a 90°						
Giro in passè 360° o 1\2 in passè + 1\2 su due avampiedi	Giro in passè 540° o giro 360° a gb tesa a 45°						
Capovolta avanti saltata + salto pennello 180°	Capovolta avanti saltata + salto pennello 360°						
Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Capovolta indietro alla verticale 1"						
Rovesciata avanti o indietro	Rovesciata avanti o indietro						
Verticale	Verticale 180°						
Staccata sagittale frontale o Ponte	Staccata sagittale frontale o Ponte						
Ribaltata a 1	Ribaltata a 1 + ribaltata a 1						
Rondata + salto pennello	Rondata + flic + salto pennello						
<p>Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste</p>							

CATEGORIA MASTER

FASCIA D'ETA': OVER 30 (con l'ammissione di due fuori quota che non abbiano partecipato in nessun'altra specialità CSI)

Squadra	deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	compresa tra 1'15" e 1'30"
Spazio	10x10 metri

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

Salto del gatto o sforbiciata
Salto pennello 180° o Salto raccolto
Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"
1\2 giro in passè
Capovolta avanti arrivo in piedi
Capovolta indietro arrivo in piedi
Ruota
Staccata sagittale o frontale o Ponte
Candela 2" anche con aiuto delle mani
Slancio alla verticale di una gb o Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste.

CSI - Programmi Tecnici GAM

PROGRAMMA MEDIUM

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti che possono essere uguali oppure 2 salti differenti (sulle due prove vale la migliore)

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
PULCINI	Altezza cm 20				Partenza su panca + battuta in pedana + salto pennello
LUPETTI	Altezza cm 40		Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
TIGROTTI	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
ALLIEVI	Altezza cm 60	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino
RAGAZZI	Altezza cm 60	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino
JUN\SEN	Altezza cm 60	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e\o Ribaltata

CORPO LIBERO GAM Medium - punti 10.00

Categoria: PULCINI e LUPETTI corpo libero medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro e 1 sinistro)	Punti (0.50+0.50)
Salto pennello	Punti 1.00
1 passaggio in quadrupedia	Punti 1.00
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti	Punti 1.00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	Punti 1.00
Capovolta avanti partenza e arrivo liberi	Punti 1.00
Equilibrio tenuto 2''	Punti 1.00

Categoria: TIGROTTI corpo libero medium/ Punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto pennello con giro 180°	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale o ponte	Punti 1.00
Candela di passaggio	Punti 1.00
Capovolta avanti partenza e arrivo libero	Punti 1.00
Capovolta indietro partenza e arrivo libero	Punti 1.00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	Punti 1.00
Slancio alla verticale di una gb	Punti 1.00
Ruota	Punti 1.00

Categoria: ALLIEVI corpo libero medium/ Punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (punti 5.00) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto sforbiciata	Punti 1.00
Ponte	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Candela tenuta 2'' anche con aiuto delle mani	Punti 1.00
Capovolta avanti arrivo in piedi	Punti 1.00
Capovolta indietro arrivo in piedi	Punti 1.00
Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Punti 1.00
Ruota	Punti 1.00

Categoria: RAGAZZI corpo libero medium/ Punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (punti 5.00) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto pennello con giro 180°	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Pre-mulinello a dx o sx	Punti 1.00
Candela tenuta 2'' senza aiuto delle mani	Punti 1.00
Capovolta avanti + salto pennello	Punti 0.50+0.50
Capovolta indietro anche con passaggio alla verticale	Punti 1.00
Verticale di passaggio	Punti 1.00
Ruota	Punti 1.00
Ruota spinta o Rondata	Punti 1.00

Categoria: JUNIOR/SENIOR corpo libero medium - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (punti 5.00) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto pennello con giro 360°	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
2 pre-mulinello 1 dx e 1 a sx	Punti 0.50+0.50
Orizzontale 2''	Punti 1.00
Capovolta avanti + salto pennello con giro 180°	Punti 0.50+0.50
Capovolta indietro anche con passaggio alla verticale	Punti 1.00
Verticale 2''	Punti 1.00
Rondata o Ribaltata a 1	Punti 1.00
Squadra di forza unita o divaricata 2''	Punti 1.00

CSI - Programmi Tecnici GAM

PROGRAMMA LARGE

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti che possono essere uguali oppure 2 salti differenti (sulle due prove vale la migliore)

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
PULCINI	Altezza cm 20			Partenza su panca + battuta in pedana + salto pennello	Salto Pennello
LUPETTI	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto Pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
TIGROTTI	Altezza cm 60	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina
ALLIEVI	Altezza cm 60	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina	Verticale + spinta e arrivo supino
RAGAZZI	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e\o Ribaltata
JUN\SEN	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e\o Ribaltata

CORPO LIBERO GAM Large - punti 10.00

Categoria: PULCINI e LUPETTI corpo libero large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto pennello a gambe tese	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Capovolta indietro partenza e arrivo liberi	Punti 1.00
Capovolta avanti partenza e arrivo liberi	Punti 1.00
Verticale di passaggio anche con salita di una sola gb	Punti 1.00
Ruota	Punti 1.00
Equilibrio su 1 gb 2''	Punti 1.00

Categoria: TIGROTTI corpo libero large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto pennello con giro 180°	Punti 1.00
Salto sforbiciata	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
Pre mulinello a dx o sx	Punti 1.00
Candela 2'' anche con aiuto delle mani	Punti 1.00
Capovolta indietro arrivo in piedi	Punti 1.00
Capovolta avanti arrivo in piedi	Punti 1.00
Verticale di passaggio o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	Punti 1.00
Ruota	Punti 1.00

Categoria: ALLIEVI corpo libero large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto pennello con giro 360°	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
2 Pre mulinelli a dx o sx	Punti 0.50+0.50
Da ritti, cadere avanti a corpo teso	Punti 1.00
Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata	Punti 1.00
Candela 2'' senza aiuto delle mani	Punti 1.00
Verticale di passaggio o Ruota	Punti 1.00
Ruota spinta o Rondata	Punti 1.00

Categoria: RAGAZZI corpo libero large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto carpiato divaricato o unito	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale	Punti 1.00
2 Pre mulinelli 1 a dx e 1 a sx	Punti 0.50+0.50
Da ritti, cadere avanti a corpo teso	Punti 1.00
Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata	Punti 1.00
Verticale + capovolta	Punti 0,50+0,50
Rondata	Punti 1.00
Ribaltata a 1	Punti 1.00
Squadra di forza unita o divaricata 2''	Punti 1.00

Categoria: JUNIOR/SENIOR corpo libero large - punti 10.00

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto carpiato divaricato o unito	Punti 1.00
Staccata sagittale o frontale o ponte	Punti 1.00
1\2 mulinello dall'appoggio prono	Punti 1.00
Capovolta indietro + verticale 1''	Punti 0,50+0,50
Capovolta avanti saltata	Punti 1.00
Verticale 2''	Punti 1.00
Rondata	Punti 1.00
Flic indietro unito o smezzato	Punti 1.00
Ribaltata a 2	Punti 1.00
Squadra di forza unita o divaricata 2''	Punti 1.00

CSI - Programmi Tecnici GAM

PROGRAMMA SUPER

I ginnasti con tessera CSI e/o CSI+GpT, che compiono 8 anni entro la data della Fase regionale, possono scegliere di partecipare al programma Super nella categoria Tigrotti; se la Fase regionale viene svolta nella categoria Lupette\i Large o Medium, dovranno mantenere lo stesso programma anche in Fase Nazionale.

Le ginnaste ed i ginnasti già con tessera CSI+GAF (vedi sotto) alla Fase regionale, sono obbligate a gareggiare nella categoria Tigrotte Super.

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti che possono essere uguali oppure 2 salti differenti (sulle due prove vale la migliore)

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
TIGROTTE	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata
ALLIEVE	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale e arrivo supina	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata
RAGAZZE	Altezza cm 80	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata	Rondata in pedana + flic sui tappetoni
JUN\SEN	Altezza cm 80	Verticale e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata	Rondata in pedana + flic sui tappetoni

CORPO LIBERO GAM Super – punti 11.00

Categoria: TIGROTTI corpo libero super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con i 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) presenti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 4 gruppi strutturali (salti artistici, rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti, lavoro circolare, posizioni di tenuta ed equilibrio)

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto pennello 360°	Punti 1.00
Elemento di scioltezza gb o ponte	Punti 1.00
Candela 2" senza aiuto delle mani	Punti 1.00
2 Pre mulinello a dx e sx	Punti 0.50+0.50
Capovolta avanti saltata + salto pennello	Punti 1.00
Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Punti 1.00
Verticale + capovolta	Punti 1.00
Flic indietro unito o smezzato partenza da fermi	Punti 1.00
Ruota spinta	Punti 1.00
Ribaltata a 1 o Rondata	Punti 1.00

Categoria: ALLIEVI corpo libero super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con i 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) presenti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali (salti artistici, rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti, lavoro circolare, posizioni di tenuta ed equilibrio, salti)

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto pennello 360°	Punti 1.00
Elemento di scioltezza gb o ponte	Punti 1.00
Squadra unita o divaricata 2"	Punti 1.00
1 mulinello a dx o sx	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + salto pennello 180°	Punti 1.00
Capovolta indietro + verticale 1"	Punti 1.00
Verticale 180°	Punti 1.00
Flic indietro unito o smezzato partenza da fermi	Punti 1.00
Rondata + flic + salto pennello	Punti 1.00
Ribaltata a 2	Punti 1.00
Salto avanti raccolto	Punti 1.00

Categoria: RAGAZZI corpo libero super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con i 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) presenti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali (salti artistici, rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti, lavoro circolare, posizioni di tenuta ed equilibrio, salti)

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto carpiato divaricato o unito	Punti 1.00
Elemento di scioltezza gb o ponte	Punti 1.00
Squadra max 3''	Punti 0.50+0.50
2 mulinelli a dx o sx	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + salto pennello 360°	Punti 1.00
Capovolta indietro + verticale 180°	Punti 1.00
Verticale di forza	<u>Punti 1.00</u>
Rondata + 2 flic	Punti 0.50+0.50
Rondata + salto dietro raccolto	Punti 0.50+0.50
Ribaltata a 1 + ribaltata a 1 o Ribaltata a 2	Punti 0.50+0.50
Salto avanti raccolto + capovolta avanti	Punti 1.00

Categoria: JUNIOR/SENIOR corpo libero super - punti 11.00

Esercizio di libera ideazione con i 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) presenti nella griglia e con l'obbligo di utilizzare almeno 5 gruppi strutturali (salti artistici, rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti, lavoro circolare, posizioni di tenuta ed equilibrio, salti)

<i>ELEMENTO</i>	<i>VALORE</i>
Salto carpiato divaricato o unito	Punti 1.00
Elemento di scioltezza gb o ponte	Punti 1.00
Squadra divaricata 3''+ salita in verticale	Punti 0.50+0.50
2 mulinelli a dx o sx	Punti 1.00
Capovolta avanti saltata + salto pennello 360°	Punti 0.50+0.50
Capovolta indietro + verticale 180°	Punti 0.50+0.50
Verticale 360°	Punti 1.00
Rondata + flic + salto dietro raccolto	Punti 0.50+0.50
Rondata + salto dietro carpiato	Punti 0.50+0.50
Ribaltata a 1 + ribaltata a 2 + salto pennello	Punti 0.50+0.50
Salto avanti carpiato	Punti 1.00

CSI - Programmi Tecnici GAM

PARALLELE PARI

PROGRAMMA MEDIUM

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nelle griglie.

Categoria Lupetti e Tigrotti
Salire all'appoggio ritto
Traslocazione avanti 4 appoggi
Oscillazione completa sotto gli staggi
Sedia laterale dx o sx
Mezzo giro per portarsi in quadrupedia
Oscillazione completa sotto gli staggi
Uscita laterale agli staggi

Categoria Allievi e Ragazzi
Salire all'appoggio ritto
Oscillare avanti e arrivo a gambe divaricate avanti passare le mani per alto ad arrivare a corpo proteso dietro
Oscillazione sopra gli staggi
Sedia dx e oscillazione
Sedia sx e mezzo giro
Uscita dietro con cambio di mano

Categoria Junior e Senior
Entrata in kippe brachiale a gambe divaricate
Squadra unita 2"
Ritorno in seduta divaricata
Oscillare dietro
Oscillazione avanti
Uscita dall'oscillazione avanti con mezzo giro

PROGRAMMA LARGE

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nelle griglie.

Categoria Lupetti e Tigrotti
Entrata in kippe brachiale a gambe divaricate
Squadra unita 2"
Oscillazioni complete all'orizzontale dietro avanti dietro arrivo a gambe divaricate
Capovolta avanti partenza in seduta a gambe divaricate
Oscillazione
Uscita avanti con mezzo giro esterno

Categoria Allievi e Ragazzi
Entrata in kippe brachiale a gambe unite
Oscillare sopra l'altezza degli staggi
Verticale in appoggio in appoggio brachiale (anche partenza in seduta divaricata)
Squadra unita
Oscillare avanti e dietro sopra gli staggi
Uscita avanti con mezzo giro esterno

Categoria Junior e Senior
Entrata in kippe brachiale a gambe unite
Oscillare sopra l'orizzontale
Capovolta avanti dall'oscillazione arrivo in brachiale
Slanciappoggio o colpo di petto (arrivo anche a gambe divaricate)
Oscillare sopra l'orizzontale
Uscita indietro con mezzo giro interno

PROGRAMMA SUPER

Esercizio di libera ideazione con i 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nelle griglie.

Categoria Tigrotti
Entrata in kippe (arrivo anche a gambe divaricate)
Entrata in kippe brachiale ed oscillazione oltre l'orizzontale
Slancioappoggio arrivo a gambe divaricate
Colpo di petto arrivo a gambe divaricate
Squadra 2"
Verticale in appoggio brachiale dall'oscillazione
Oscillazione in verticale
Capovolta avanti dall'oscillazione arrivo in brachiale
Uscita avanti o indietro con mezzo giro interno

Categoria Allievi e Ragazzi
Entrata in kippe arrivo a gambe divaricate
Passaggio in verticale
Squadra massima 2"
Slanciappoggio
Colpo di petto
Oscillare in verticale
Capovolta avanti dall'oscillazione all'appoggio
Rouleau
Uscita in salto o dalla verticale

Categoria Junior e Senior
Entrata in kippe
verticale tenuta 2"
Slanciappoggio all'orizzontale
Colpo di petto all'orizzontale
Rouleau
Kippe lunga
Kippe breve
Oscillare in verticale
Verticale d'impostazione
Squadra massima 2"
Cambio in verticale
Uscita in salto o dalla verticale con mezzo giro

GINNASTICA INSIEME MASCHILE

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

<i>DIFFICOLTÀ</i>	<i>pt. 10,00</i>
<i>ESECUZIONE TECNICA</i>	<i>pt. 10,00</i>
<i>ESECUZIONE GENERALE</i>	<i>pt. 5,00</i>
<i>VALORE COREOGRAFICO</i>	<i>pt. 15,00</i>
<i>suddiviso in:</i>	
<i>- occupazione dello spazio</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>- lavoro di collaborazione (4 obbligatorie)</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>- sincronia dei ginnasti</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>- dinamismo</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>- lavoro sui 3 livelli</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>- formazioni (4 obbligatorie)</i>	<i>fino a pt. 2,00</i>
<i>TOTALE PUNTEGGIO</i>	<i>pt. 37,00.</i>

PROGRAMMA MEDIUM, LARGE E SUPER

Categoria OPEN: dai nati del 2005 e successivi	
Squadra	deve essere composta da 4/7 ginnasti/e
Durata esercizio	compresa tra 1' e 1'15"
Spazio	10 x 10 metri

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con o senza accompagnamento musicale anche cantato.
L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

ELEMENTO

Salto sforbiciata
Salto raccolto
Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"
2 pre-mulinelli a dx e sx
Capovolta avanti arrivo in piedi
Capovolta indietro arrivo in piedi
Rovesciata avanti, Rovesciata indietro o Ruota
Staccata sagittale o frontale o Ponte
Candela 2" senza aiuto delle mani
Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori
1 ribaltamento

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutti i ginnasti.

CSI - Programmi Tecnici GAF/GAM

MINI TRAMPOLINO

PROGRAMMA MEDIUM e CATEGORIA MASTER

Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore, scelti tra quelli proposti nella griglia.

I salti devono appartenere a 3 caselle differenti ma possono essere scelti anche 2 salti della stessa colonna, l'importante è che il salto di maggior valore segui quello di minor valore.

Es.: pennello – X – raccolto: punti 5-5-6 oppure carpiato – tuffo – pennello 360° punti: 7-8-8.

La categoria pulcine\i potrà saltare fino a punti 9 (esclusione del salto giro avanti raccolto).

Per la categoria pulcine\i è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Per tutte le altre categorie la rincorsa su panca è facoltativa.

Punti 5	Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10
Salto Pennello	Salto Raccolto	Capovolta avanti saltata	Tuffo	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto
Salto a X	Salto Pennello con 180° A\L	Salto Carpiato divaricato	Salto pennello con 360° A\L	dalla panca: rondata+salto pennello	dalla panca: rondata+ flic flac indietro

PROGRAMMA LARGE

Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore, scelti tra quelli proposti nella griglia.

I salti devono appartenere a 3 caselle differenti ma possono essere scelti anche 2 salti della stessa colonna, l'importante è che il salto di maggior valore segui quello di minor valore.

Es.: salto giro avanti raccolto – rondata flic flac indietro – salto giro avanti carpiato: punti 9-9-10

Oppure: salto giro avanti carpiato – rondata + salto giro dietro raccolto – rondata + salto giro dietro carpiato: punti 10-11-11

La categoria pulcine\i potrà saltare fino a punti 8 (esclusione dei salti giri avanti).

Per la categoria pulcine\i è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Solo per la categoria lupette\i e tigrotte\i la rincorsa su panca è facoltativa.

Punti 5	Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10	Punti 11
Salto Raccolto	Capovolta avanti saltata	Tuffo	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso
Salto Pennello con 180° A\L	Salto Carpiato divaricato	Salto pennello con 360° A\L	dalla panca: rondata+salto pennello	dalla panca: rondata+ flic flac indietro	dalla panca: rondata+salto giro indietro raccolto	dalla panca: rondata+salto giro indietro carpiato

PROGRAMMA SUPER

Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore, scelti tra quelli proposti nella griglia.

I salti devono appartenere a 3 caselle differenti ma possono essere scelti anche 2 salti della stessa colonna, l'importante è che il salto di maggior valore segui quello di minor valore.

Es.: salto giro avanti raccolto con 180° A\L – rondata + salto giro dietro carpiato – salto giro avanti teso 180° A\L: punti 9-9-11

Oppure: salto giro avanti raccolto con 360° A\L – rondata + salto giro indietro 180° A\L – salto giro avanti teso 360° A\L: punti 11-11-12

Solo per la categoria tigrotte\i è facoltativa una rincorsa su panca.

Punti 5	Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10	Punti 11	Punti 12
Tuffo	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti raccolto con 180° A\L	Salto giro avanti carpiato con 180° A\L	Salto giro avanti raccolto con 360° A\L	Salto giro avanti carpiato con 360° A\L
Salto pennello con 360° A\L	dalla panca: rondata+salto pennello	dalla panca: rondata+flic flac indietro	dalla panca: rondata+salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti teso	dalla panca: rondata+salto giro indietro teso	Salto giro avanti teso con 180° A\L	Salto giro avanti teso con 360° A\L
				dalla panca: rondata+salto giro indietro carpiato		dalla panca: rondata+salto giro indietro con 180° A\L*	dalla panca: rondata+salto giro indietro con 360° A\L*

*l'atteggiamento del corpo nei salti indietro con avvitamento è libero.

N.B. LA PANCA AL MINITRAMPOLINO, PER TUTTE LE CATEGORIE E PROGRAMMI, PUO' ESSERE SOSTITUITA DA QUALSIASI ALTRA SUPERFICIE MOBILE O SEMI-MOBILE DI ALTEZZA, LARGHEZZA E COLORE IDONEI.