



PROGRAMMA TECNICO NAZIONALE

(Aggiornato al 27/11/2021 per l'anno sportivo 2022)



GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

PERCORSI

SERIE C e D

Il percorso è obbligatorio e l'ordine degli attrezzi e degli elementi non può essere cambiato.

Il percorso deve essere eseguito in tutte le sue parti (vedi penalità per mancata esecuzione).

L'esecuzione del percorso sarà cronometrata e avrà come principale valutazione il tempo.

All'interno del percorso motorio sono inseriti degli elementi ginnici che saranno valutati secondo la tabellina riportata sul regolamento (errore piccolo, medio, grande).

L'area dei percorsi è di circa m. 10 x 10, ma tale misura potrebbe subire variazioni per adattabilità all'impianto.

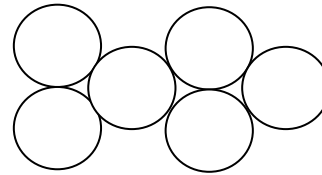
PERCORSI

SERIE D

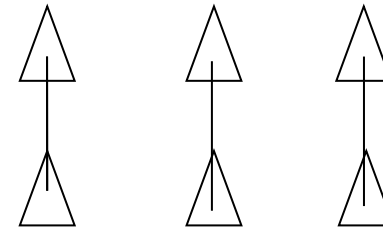
PARTENZA

CAPOVOLTA
AVANTI
ARRIVO LIBERO

Tappeto 2 m x 1 m x 5



Cerchi apro/chiuo,
uscita con pennello



Passo sopra, passo sopra con
pennello (1° anello dal
basso), passo sotto



Slalom
avanti
tra
i
birilli



CAPOVOLTA DIETRO, arrivo in ginocchio

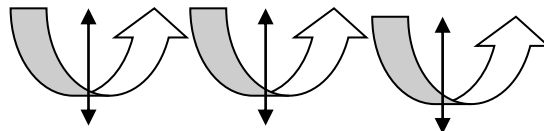
Rialzo: pedana + tappeto 2 m x 1 m x 5 cm sopra



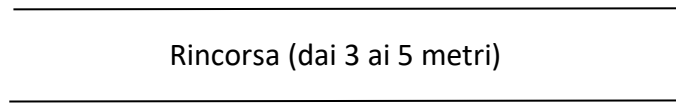
Cammino tra le linee tracciate a terra.

Distanza linee (larghezza) 10 cm.

Lunghezza 5 metri

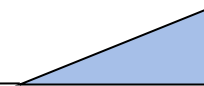


N. 3 ROTOLINI a corpo teso



Rincorsa (dai 3 ai 5 metri)

Battuta in pedana



CAPOVOLTA
AVANTI

Tappetone
4 m x 2 m x 20 cm



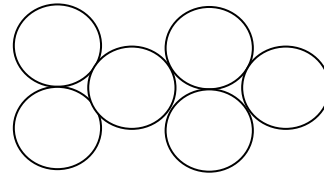
PERCORSI

SERIE C

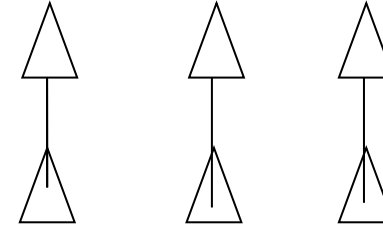
PARTENZA

CAPOVOLTA
AVANTI
SEDUTI O IN PIEDI

Tappeto 2 m x 1 m x 5



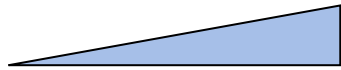
Cerchi apro/chiuo,
uscita con pennello



Passo sopra, passo sopra con
pennello (1° anello dal
basso), passo sotto



Slalom
indietro
tra
i
birilli

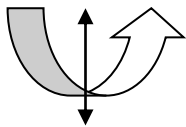


CAPOVOLTA DIETRO, arrivo in piedi

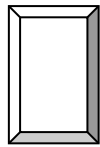
Rialzo: pedana + tappeto 2 m x 1 m x 5 cm sopra



Camminata (stile libero) sulla trave



N. 1 ROTOLINO
a corpo teso



RUOTA
Mani sullo step
(scavalco)

Rincorsa (dai 3 ai 5 metri)

Battuta in pedana

CAPOVOLTA
AVANTI
Arrivo in piedi

Tappetone
4 m x 2 m x 20 cm

F
I
N
E

CORPO LIBERO / TRAVE

SERIE C e D

La griglia è composta da 8 righe e 8 colonne.
Il crescendo degli elementi è da leggere orizzontalmente.

Per la composizione dell'esercizio è possibile presentare minimo 6, massimo 8 elementi.
Sarà detratta una penalità (dalla nota D) di 1 punto per ogni elemento mancante fino al 6°.
Se saranno presentati più di 8 elementi, la giuria terrà conto degli 8 di maggior valore.

E' possibile scegliere un solo elemento per ogni riga.

E' possibile scegliere tra tutti gli elementi della griglia, di qualsiasi valore, sfornando anche il punteggio di partenza. Ma ai fini della nota D verrà preso in considerazione il punteggio massimo di partenza per ogni serie e categoria.

VOLTEGGIO

SERIE C

E' possibile presentare 2 salti uguali o diversi.
Ai fini della classifica verrà preso il migliore tra i 2 salti eseguiti.

All'arrivo è possibile mettere, sopra al tappetone un tappeto 2m x 1m x 5 cm; 2 uno dopo l'altro se è previsto un arrivo più lungo.
La protezione della pedana ("C") non è obbligatoria ma consigliata.
Non è possibile mettere tappeti/tappetini davanti alla pedana.

E' possibile eseguire qualsiasi salto della griglia.

Se si esegue un salto di valore superiore a quello previsto dalla nota D di una specifica categoria, al salto verrà assegnata la nota D massima per quella categoria.

In caso di rincorsa a vuoto, la prima non sarà considerata, la seconda sarà considerata come salto e quindi nullo.

VOLTEGGIO

SERIE C

PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR
2,50	3,00	4,00	5,00	6,00
Capovolta	Capovolta saltata	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini o Ruota

CORPO LIBERO SERIE C/D	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Acro avanti	Capovolta avanti arrivo supini	Capovolta avanti arrivo seduti	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + pennello	Verticale minimo una gamba Ritorno ritto	Verticale unita di passaggio ritorno ritto	Verticale + capovolta	Rovesciata avanti
Acro indietro	½ capovolta dietro	Capovolta dietro arrivo in ginocchio	Capovolta dietro arrivo a gambe tese divaricate	Capovolta dietro arrivo ritto	Capovolta dietro + pennello	Capovolta dietro arrivo smezzato	Capovolta dietro arrivo a gambe tese unite	Rovesciata dietro
Acro 3	1 Rotolamento A terra A/L	Ruota	Ruota partenza in ginocchio	Ruota spinta	Ruota con una mano	Ruota + ruota	Rondata + pennello	Rondata + salto pennello raccolto
Posizioni statiche / Acro 4	Squadra equil. su bacino con appoggio mani dietro 2"	Candela 2"	Squadra equilibrata sul bacino 2"	Candela senza mani 2"	Presalto + ruota	Presalto + ruota spinta	Ruota + ruota spinta	Rondata + ½ giro + capovolta
Salti ginnici spinta 2 piedi	Pennello	Pennello con 180°	Salto raccolto	Enjambée sul posto 90°	Salto raccolto con mezzo giro	Cosacco spinta a 2 piedi	Salto pennello con 360°	Cosacco con ½ giro
Passaggi di danza	Chassè	Salto del gatto	Sforbiciata	Salto del gatto + sforbiciata	Enjambée 90°	Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée 90° + cosacco
Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro in passè	½ giro gamba libera tesa	½ giro gamba tesa 45°	1 giro in passè	1 giro gamba libera tesa	1 giro gamba tesa 45°	½ giro gamba 90°
Mobilità articolare	Seduta, gambe divaricate, busto eretto, braccia alte, 2"	Seduta, gambe divaricate, Flessione busto avanti 2"	Passaggio front. dalla seduta divaric. a prone	Staccata sagittale o frontale 2"	Ponte 2"	Ponte, 1 gamba sollevata, tesa o in passè, 2"	Verticale + ponte arrivo libero	Verticale + ponte arrivo in piedi

TRAVE SERIE C/D	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate	Libera	Laterale salita libera senza appoggio delle mani	Lateral. alla trave, app. mani e spinta unita, arr. a racc. busto eretto	Arabesque (in punta) 1"	Pennello	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"
2	3 passi avanti consecutivi	3 passi avanti consecutivi sugli avampiedi	3 passi indietro consecutivi	3 passi dietro consecutivi sugli avampiedi	3 passi laterali consecutivi	3 passi laterali consecutivi sugli avampiedi	Da seduta: distendersi supini e ritorno seduti	Da pos. ritta, sedersi, distendere il corpo teso supino, risalire ritti.
Slanci	Slancio avanti, gamba tesa altezza libera	Slancio avanti gamba tesa 45°	Slancio avanti 45° + slancio avanti 45° (dx/sx o viceversa)	Slancio avanti 45° + slancio dietro 45° (dx/sx o viceversa)	Slancio avanti 90° + slancio avanti 90° (dx/sx o viceversa)	Slancio avanti 90° + slancio dietro 45°, fermata in arabesque (2")	Slancio avanti 45° + slancio laterale 45° + slancio dietro 45° (dx/sx/dx o viceversa)	Sl. avanti 90° + sl. laterale 90° + slancio dietro ≥ 45° arr. Arabesque (2") (dx/sx/dx o viceversa)
4	Discesa max. accosciata e risalita, braccia fuori (tutta pianta)	Discesa max accosciata e risalita, busto eretto braccia fuori su avampiedi	3 Passi indietro	3 passi indietro sugli avampiedi	Da max accosciata elevare bacino verso la verticale 45°	Candela 2"	Da max accosciata elevare bacino alla verticale	Verticale di slancio minimo una gamba in verticale
Pos. statiche/ equilibrio	Posizione libera su due piedi 2"	Pos. libera sugli avampiedi 2"	Posizione libera in passè 2"	Pos. gamba tesa av. 45° 2"	Pos. gamba tesa fuori 45° 2"	Pos. gamba tesa avanti 90° 2"	Pos. gamba tesa fuori 90° 2"	Orizzontale 2"
Salti ginnici	Pennello	Salto del gatto	Pennello + pennello	Pennello + pennello con cambio	Salto raccolto	Salto raccolto + pennello	Salto raccolto + pennello con cambio	Enjambée dal passo o sul posto 90°
Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro in massima accosciata	½ giro su 2 avamp. + passo av., + ½ giro su due avamp.	½ giro perno in passè	½ giro perno gamba tesa (h. libera)	½ giro perno in passè + ½ giro su due avampiedi	½ giro perno gamba tesa 45°	1 giro perno in passè
Uscite	Pennello	Raccolto	Divaricato 90°	Pennello da batt. piedi uniti	Divaricato	Pennello ½ giro	Carpio	Rondata

VOLTEGGIO

SERIE A1/A2/B

E' possibile presentare 2 salti uguali o diversi.

Ai fini della classifica verrà preso il migliore tra i 2 salti eseguiti.

All'arrivo è possibile mettere un tappeto 2m x 1m x 5 cm; 2 uno dietro l'altro se è previsto un arrivo più lungo.

E' possibile eseguire qualsiasi salto della griglia.

Se si esegue un salto di valore superiore a quello previsto dalla nota D di una specifica categoria, al salto verrà assegnata la nota D massima per quella categoria.

In caso di rincorsa a vuoto, la prima non sarà considerata, la seconda sarà considerata come salto e quindi nullo.

CORPO LIBERO / TRAVE / PARALLELE ASIMMETRICHE

SERIE A1/A2/B

La griglia è composta da 8 righe e 8 colonne.

Il crescendo degli elementi è da leggere orizzontalmente.

Per la composizione dell'esercizio è possibile presentare minimo 6, massimo 8 elementi.

Sarà detratta una penalità (dalla nota D) di 1 punto per ogni elemento mancante fino al 6°.

Se saranno presentati più di 8 elementi, la giuria terrà conto degli 8 di maggior valore.

E' possibile scegliere un solo elemento per ogni riga.

Parallele: Gli elementi presenti in più righe (es. giro addominale), al fine della nota D, verranno conteggiati una sola volta.

Si possono scegliere liberamente gli elementi da eseguire su tutta la griglia.

E' possibile scegliere tra tutti gli elementi della griglia, di qualsiasi valore, sfiorando anche il punteggio di partenza. Ma, ai fini della nota D, verrà preso in considerazione il punteggio massimo di partenza per ogni serie e categoria.

Parallele: non è obbligatorio usare i paracalli.

VOLTEGGIO

SERIE A1/A2/B

SERIE A1	Valore	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER
	1,50	2,00	2,50						
Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1	Se eseguito da Serie A1		3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
SERIE A2	Valore	Valore	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	
	1,50	2,00							
Se eseguito da Serie A2	Se eseguito da Serie A2	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50		
SERIE B	PULCINE	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER	-	-
	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00		
	Capovolta	Capovolta saltata	Capovolta saltata Corpo \geq 135°	Tuffo	Verticale arrivo supini	Verticale + spinta arrivo supini	Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic <i>oppure</i> Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.

Non è possibile mettere tappeti/tappetini davanti alla pedana.

Eccezione per rondata + flic in cui è obbligatorio mettere la protezione della pedana ("C") e il tappetino davanti alla pedana.

CORPO LIBERO SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Acro 1	Capovolta avanti	Verticale Capovolta	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ribaltata 1 + rondata	Ribaltata 1 + ribaltata a 2	Ribaltata a 2 + salto avanti racc. o Rovesciata senza mani
Acro 2	Capovolta dietro	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Capovolta dietro alla verticale	Rovesciata dietro	Rovesciata dietro + flic smezzato	Rondata + flic	Rovesciata dietro + 2 flic smezzati	Rondata + 2 flic indietro
Acro 3	Ruota	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta	Rondat + ½ giro smez + ruota	Rondata + rondata	Rondata + salto dietro raccolto	Rondata + salto dietro teso	Rondata + salto dietro teso con ½ giro
Acro 4	Ruota partenza in ginocchio	Rondata + salto raccolto	Rondata + salto carpio divaricato	Rondata + enjambée	Ruota senza mani	Flic unito + pennello da ferme	Rondata+flic+ salto dietro raccolto	Rondata+flic+ salto dietro teso
Acro 5	Capovolta avanti o dietro + pennello	Cap. av. + verticale Disc. libera	Verticale con 180°	Verticale con 360°	Salto avanti Raccolto	Salto avanti smezzato + rondata	Salto avanti teso	Salto avanti racc. + salto avanti racc.
Salti ginnici	Salto del gatto Salto pennello 180°	Enjambée sul posto 90° Sforbiciata	Cosacco spinta a due piedi Enjambée sul posto o dal passo	Pennello 360°	Cosacco giro 180°	Enjambée cambio	Cosacco con giro 360°	Enjambée con giro 180°, sul posto o dal passo
Passaggi di danza	Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée + cosacco a 1 piede	Enjambée + Enjambée	Enjambée + enjamée laterale	Enjambée cambio + enjambée	Enjambée cambio + enjambée laterale	Enjambée cambio + johnson
Piroette	½ giro su due piedi	Giro 180° in passé	Giro 180° gamba tesa 45°	Giro 360° in passé	Giro 360° gamba tesa 45°	Giro 180° impugnato	Giro 360° gamba tesa 90°	Giro 360° impugnato 2 giri in passé

TRAVE SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate Tr. bassa	Libera	Arabesque (in punta)	Pennello	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti
Entate Trave alta	Libera	Passaggio laterale di una gamba, arrivo a cavallo della trave a g. div.	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti	Arabesque (in punta)
Acro 1	Discesa max accosciata busto eretto braccia fuori, sulle punte	Da max accosciata elevare bacino verso la vert(45°)	Da max accosciata elevare bacino in verticale	Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti arrivo ritto	Verticale unita	Verticale sagittale	Rovesciata avanti
Acro 2	Posizione in arabesque 2"	Orizzontale 2"	Candela 2"	Candela 2" + pennello	Capovolta Dietro	Ponte	Ponte + rov. dietro	Rovesciata indietro
Posizioni statiche / Acro 3	Posizione libera in passè 2"	Posizione gamba tesa avanti 45° 2"	Pos. in passè 2" discesa su due piedi in relevè	Posizione gamba tesa fuori 45° 2"	Posizione impugnata fuori 2"	Ruota	½ Ruota discesa trasversale	Rondata
Salti ginn. combinati	Pennello + pennello	Pennello + raccolto	Pennello + pennello ½ giro	Enj. sul posto 90° + pennello	Cosacco + pennello	Cosacco + pennello ½ giro	Enjambée dal passo + pennello	Cosacco ½ + pennello O Enjambée + sisonne o cosacco
Salti ginn.	Pennello	Raccolto	Pennello con ½ giro	Enjambée sul posto o dal passo 90°	Cosacco	Enjambée sul posto o dal passo	Cosacco con ½ giro	Enjambée sul posto con ½ giro o Enjambée cambio
Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro in massima accosciata	½ giro in passè	½ giro gamba tesa (h. libera)	½ giro gamba tesa 45°	½ giro 90°	1 giro in passè	1 giro gamba tesa (h. libera)
Uscite	Pennello	Raccolto	Divaricato	Carpio	Rondata	Ribaltata	Rondata senza mani	Salto avanti o dietro

PARALLELE SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate	Saltare all'appoggio	Capovolta allo s/i con spinta di una o due gambe	Capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Kippe lunga con oscillaz. in presa poplitea in appoggio divaric. Sagit.	Kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. Sagit.	Kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale (infilata a 1)	Kippe lunga all'appoggio divaricato dorsale (infilata a 2)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale
2	Slancio dietro $\leq 45^\circ$	Slancio dietro $> 45^\circ$	Slancio dietro all'orizzontale 90°	Posa successiva dei piedi sullo s/i per passaggio allo s/s	SL. e posa piedi a gambe piegate unite allo s/i per pass. allo s/s	SL. e posa piedi a gambe tese e unite allo s/i per passag. allo s/s	Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 45^\circ$	Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 90^\circ$
3	1/2 giro in seduta divaricata sagittale	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe tese Giro avanti con 2 gambe infilate
4	Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottousc)	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe Tese Giro avanti con 2 gambe infilate
5	Slancio dietro $\leq 45^\circ$	Slancio dietro $> 45^\circ$	Slancio dietro all'orizzont. 90° ----- 1 oscillazione allo s/s	2 oscillazioni allo s/s	Da ritto SI: saltare alla sospensione SS	Saltare all'app. sullo s/s dall'app. dei piedi sullo s/i	Dall'oscill. salire all'app. in cap. dietro sullo SS ----- Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 45^\circ$	Kippe s/s ----- Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 90^\circ$
6	Dall'app.: pass. L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: pass. L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Fucs	Dall'app. s/s slancio dietro e portarsi alla sospensione	SS: Mezza volta di petto	Tempo di capovolta (0)	Fioretto e stacco con presa allo SS
7	Basculi con 1 g. infilata con disc. e risalita in presa poplitea con oscill.	Basculi con 1 g. infilata con risalita in presa popl. con oscill.	Giro a con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g. infilata con discesa e risalita in presa poplitea	Basculi con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 gamba infilata tesa	Basculi con 2 gambe infilate tese	Fucs infilata 1 o 2 gambe tese
Uscite	Uscita in capovolta avanti e discesa al suolo allo s/i	Usc. con slancio dietro dall'app. ritto s/i	Dall'oscil. s/s abband. dietro le impugn. Arr. ritto	Fioretto allo s/i	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro allo s/i	Fioretto allo s/s	Fioretto con $\frac{1}{2}$ giro allo s/s	Salto dietro raccolto

VOLTEGGIO

SERIE A over the top

E' possibile presentare 2 salti uguali o diversi.

Ai fini della classifica verrà preso il migliore tra i 2 salti eseguiti.

All'arrivo è possibile mettere un tappeto 2m x 1m x 5 cm; 2 uno dietro l'altro se è previsto un arrivo più lungo.

E' possibile eseguire qualsiasi salto della griglia.

Se si esegue un salto di valore superiore a quello previsto dalla nota D di una specifica categoria, al salto verrà assegnata la nota D massima per quella categoria.

In caso di rincorsa a vuoto, la prima non sarà considerata, la seconda sarà considerata come salto e quindi nullo.

CORPO LIBERO / TRAVE / PARALLELE ASIMMETRICHE

SERIE A over the top

La griglia è composta da 8 righe e 8 colonne.

Il crescendo degli elementi è da leggere orizzontalmente.

Per la composizione dell'esercizio è possibile presentare minimo 6, massimo 8 elementi.

Sarà detratta una penalità (dalla nota D) di 1 punto per ogni elemento mancante fino al 6°.

Se saranno presentati più di 8 elementi, la giuria terrà conto degli 8 di maggior valore.

E' possibile scegliere un solo elemento per ogni riga.

Si possono scegliere liberamente gli elementi da eseguire su tutta la griglia.

E' possibile scegliere tra tutti gli elementi della griglia, di qualsiasi valore, sfornando anche il punteggio di partenza. Ma, ai fini della nota D, verrà preso in considerazione il punteggio massimo di partenza per ogni serie e categoria.

Parallele: è obbligatorio usare i paracalli.

VOLTEGGIO

SERIE A over the top

SERIE A	GIOVANI	ALLIEVE	RAGAZZE	JUNIOR	SENIOR	MASTER
Over the top	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
	Se eseguito da Junior/Senior Master -3 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master -2,5 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza	Se eseguito da Junior/Senior Master -2 p. dal punteggio di partenza della categoria d'appartenenza			
	<i>(Tappetoni 80 cm)</i>	<i>(Tappetoni 80 cm)</i>	<i>(Tappetoni 80 cm)</i>	<i>(Tavola h. 125 cm)</i>	<i>(Tavola h. 125 cm)</i>	<i>(Tavola h. 125 cm)</i>
	Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata + salto avanti raccolto
			Ribaltata posa delle mani h. 120 cm, arrivo h. 80 cm	Rondata	Rondata 1/2 giro e ribaltata	Tsukahara raccolto
					Rondata flic	Yurchenko raccolto

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.

E' possibile mettere un tappetino davanti alla pedana, ad eccezione dei salti Ribalta e Rondata.

CORPO LIBERO SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Acro 1	Verticale Capovolta	Rovesciata Avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Ribaltata 1 + rondata	Ribaltata 1 + ribaltata a 2	Ribaltata a 2 + salto avanti racc. o Rovesciata senza mani	Ribaltata + salto avanti teso
Acro 2	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Capovolta indietro alla verticale	Rovesciata dietro	Rovesciata dietro + flic smezzato	Rondata + flic	Rovesciata dietro + 2 flic smezzati	Rondata + 2 flic indietro	Rondata + flic + flic tempo (o flic tempo + flic)
Acro 3	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta	Rondat + ½ giro smez + ruota	Rondata + rondata	Rondata + salto dietro raccolto	Rondata + salto dietro teso	Rondata + salto dietro teso con ½ giro	Rondata + salto dietro teso con 1 avvitemento
Acro 4	Rondata + salto raccolto	Rondata + salto carpio divaridato	Rondata + enjambée	Ruota senza mani	Flic unito + pennello da ferme	Rondata + flic + salto dietro raccolto	Rondata + flic + salto dietro teso	Rovesciata senza mani + ruota senza mani
Acro 5	Cap. av. + verticale Disc. libera	Verticale con 180°	Verticale con 360°	Salto avanti Raccolto	Salto avanti smezzato + rondata	Salto avanti teso	Salto avanti racc. + salto avanti racc.	Salto avanti raccolto + santo avanti teso (o viceversa)
Salti ginnici	Enjambée sul posto 90° Sforbiciata	Cosacco spinta a due piedi Enjambée sul posto o dal passo	Pennello 360°	Cosacco giro 180°	Enjambée cambio	Cosacco con giro 360°	Enjambée con giro 180°, sul posto o dal passo	Enjambée con giro 360°, sul posto o dal passo
Passaggi di danza	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée + cosacco a 1 piedi	Enjambée + Enjambée	Enjambée + enjamée laterale	Enjambée cambio + enjambée	Enjambée cambio + enjambée laterale	Enjambee cambio + johnson	Enjambée cambio + enjambée cambio con ½ giro
Piroette	Giro 180° in passé	Giro 180° gamba tesa 45°	Giro 360° in passé	Giro 360° gamba tesa 45°	Giro 180° impugnato	Giro 360° gamba tesa 90°	2 giri in passè o Giro 360° impugnato	2 giri gamba libera tesa

TRAVE SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entate Trave alta	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti	Arabesque (in punta)	Verticale d'impostazione, discesa libera	Salto avanti / rovesciata Av. / Rond + flic
Acro 1	Da max accosciata elevare bacino in verticale	Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti arrivo ritto	Verticale unita	Verticale sagittale	Rovesciata avanti	Ribaltata	Salto avanti
Acro 2	Candela 2"	Candela 2" + pennello	Capovolta Dietro	Ponte	Ponte + rov. dietro	Rovesciata indietro	Flic dietro	Salto dietro
Posizioni statiche / Acro 3	Pos. in passè 2" discesa su due piedi in relevè	Posizione gamba tesa fuori 45° 2"	Posizione impugnata fuori 2"	Ruota	½ Ruota discesa trasversale	Rondata	Ruota senza mani	Salto costale / Ribaltata senza mani
Salti ginn. combinati	Pennello + pennello ½ giro	Enj. sul posto 90° + pennello	Cosacco + pennello	Cosacco + pennello ½ giro	Enjambée dal passo + pennello	Cosacco ½ + pennello O Enjambée + sisonne o cosacco	Enjambée cambio + Pennello	Enjamée cambio + sisonne o cosacco
Salti ginnici	Pennello con ½ giro	Enjambée sul posto o dal passo 90°	Cosacco	Enjambée sul posto o dal passo	Cosacco con ½ giro	Enjambée sul posto con ½ giro o Enjambée cambio	Salto carpio divaricato	Pennello 360°
Piroette	½ giro in passè	½ giro gamba tesa (h. libera)	½ giro gamba tesa 45°	½ giro 90°	1 giro in passè	1 giro gamba tesa (h. libera)	1 Giro gamba tesa 90°	1 giro impugn. O 2 giri passè
Uscite	Divaricato	Carpio	Rondata	Ribaltata	Rond. in punta + pennello in uscita	Salto avanti o indietro raccolto	Rond. in punta + salto giro d. racc. Oppure Salto giro avanti teso	Rond. in punta + salto giro d. teso Oppure Salto giro av. teso 360°

PARALLELE SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Entrate	Capovolta allo s/i con spinta di una o due gambe	Capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Kippe lunga con oscillaz. in presa poplitea in app. divaric. sagittale	Kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. sagittale	Kippe lunga all'app. div. sagittale (infilata a 1)	Kippe lunga all'app. div. dorsale (infilata a 2)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale	Kippe lunga all'app. front. Preceduta da pennello 180°
2	Slancio dietro > 45°	Slancio dietro all'orizzontale 90°	Posa succes. dei piedi sullo s/i con pass. allo s/s	SL. e posa piedi a g. piegate unite allo s/i con pass. allo s/s	SL. e posa piedi a gambe tese e unite allo s/i con passaggio allo s/s	Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥45°	Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 90°	
3	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe tese Giro avanti con 2 gambe infilate	Giro avanti in appoggio a gambe divaricate (Endo) O
4	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto passaggio success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro dietro con 2 gambe infilate Giro addominale avanti gambe flesse	Giro di pianta a gambe piegate Giro addominale avanti gambe tese	Giro di pianta a gambe Tese Giro avanti con 2 gambe infilate	Giro dietro in appoggio a gambe divaricate (Stalder) O
5	Slancio dietro > 45°	Slancio dietro all'orizzont. 90° <hr/> 1 oscillazione allo s/s	2 oscillazioni allo s/s	Da ritti SI: saltare alla sospensione SS	Saltare all'app. sullo s/s dall'app. dei piedi sullo s/i	Dall'oscill. salire all'app. in cap. dietro sullo SS Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥45°	Kippe s/s <hr/> Slancio dietro gd a corpo squadrato ≥ 90°	Fioretto e stacco con presa allo SS <hr/> Giro avanti in appoggio a gambe divaricate (Endo) O
6	Dall'app.: pass. L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	SS: Dall'appoggio discesa in avanti alla sospensione	Fucs	Dall'app. s/s slancio dietro e portarsi alla sospensione	SS: Mezza volta di petto	Tempo di capovolta (0)	Tempo di capovolta oltre l'orizzontale	Gran volta di petto
7	Bascule con 1 g. infilata con risalita in presa popl. con oscill.	Giro a con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 g. infilata con discesa e risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Bascule con 1 gamba infilata tesa	Bascule con 2 gambe infilate tese	Fucs infilata 1 o 2 gambe tese	Gran volta di dorso
Uscite	Usc. con slancio dietro dall'app. ritto s/i	Dall'oscil. s/s abband. dietro le impugn. Arr. ritto	Fioretto allo s/i	Fioretto con ½ giro allo s/i	Fioretto allo s/s	Fioretto con ½ giro allo s/s	Salto dietro raccolto	Salto dietro tesò

