



# *PROGRAMMA TECNICO NAZIONALE*

(Aggiornato al 28/10/2023 per l'anno sportivo 2024)



## **ENDAS CUP**

### **GAM/GAF/MISTA**

## 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

<b>CORPO LIBERO SERIE C/D</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
<b>Acro avanti</b>	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
<b>Acro indietro</b>	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
<b>Acro 3</b>	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
<b>Posizioni statiche / Acro 4</b>	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
<b>Salti ginnici spinta 2 piedi</b>	Pennello	Pennello con 180°	Salto raccolto	Enjambée sul posto 90°	Salto raccolto con mezzo giro	Cosacco spinta a due piedi Enjambée sul posto o dal passo	Pennello 360° Salto carpio divaricato	Cosacco giro 180° Salto carpio divaricato con ½ giro
<b>Passaggi di danza</b>	Chassè	Salto del gatto	Sforbiciata	Salto del gatto + sforbiciata	Enjambée 90°	Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée 90° + sforbiciata	Enjambée 90° + cosacco
<b>Piroette</b>	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°
<b>Mobilità articolare</b>	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
<b>Entrate</b>	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"
<b>2</b>	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 ritte.
<b>Slanci</b>	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)
<b>4</b>	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
<b>Pos. statiche/ equilibrio</b>	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"
<b>Salti ginnici</b>	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°
<b>Piroette</b>	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
<b>Uscite</b>	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.

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



TRAVE SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Entrate Tr. bassa</b>	Libera	Arabesque (in punta)	Pennello	Libera in squadra	Squadra in punta	Squadra in punta 2"	Staccata frontale o Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti
<b>Entate Trave alta</b>	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)
<b>Acro 1</b>	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
<b>Acro 2</b>	Posizione in arabesque 2"	Orizzontale 2"	Candela 2"	Candela 2" + pennello	Capovolta Dietro	Ponte	Ponte + rov. dietro	Rovesciata indietro
<b>Posizioni statiche / Acro 3</b>	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
<b>Salti ginn. combinati</b>	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
<b>Salti ginn.</b>	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
<b>Piroette</b>	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)
<b>Uscite</b>	Pennello	Raccolto	Divaricato	Carpio	Rondata	Ribaltata	Rondata senza mani	Salto avanti o dietro

PARALLELE A. SERIE A1/A2/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Entrate</b>	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
<b>2</b>	Slancio dietro $\leq 45^\circ$	Slancio dietro $> 45^\circ$	Slancio dietro all'orizzontale $90^\circ$	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 $\geq 90^\circ$
<b>3</b>	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
<b>4</b>	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
<b>5</b>	Slancio dietro $\leq 45^\circ$ Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottousc.)	Slancio dietro $> 45^\circ$	Slancio dietro all'orizzont. $90^\circ$ 1 oscillazione allo s/s	2 oscillazioni allo s/s Fucs	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 $\geq 45^\circ$	Kippe s/s Slancio dietro gd a corpo squadrato $\geq 90^\circ$
<b>6</b>	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)	Fioletto e stacco con presa allo SS Kippe s/s
<b>7</b>	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 Kippe infilata 1 g tesa	Basculi con 2 gambe infilate tese	Fucs infilata 1 o 2 gambe tese Kippe breve
<b>Uscite</b>	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	Fioletto allo s/i	Fioletto con $\frac{1}{2}$ giro allo s/i	Fioletto allo s/s	Fioletto con $\frac{1}{2}$ giro allo s/s	Salto dietro raccolto

## CORPO LIBERO

GAM

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, 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.

## VOLTEGGIO / MINI-TRAMPOLINO

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 del volteggio.

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

GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR
2,00	4,00	6,00
Se eseguito da Junior p. 4,00 Se eseguito da Allievi p. 3,00	Se eseguito da Junior p. 5,00	
Capovolta saltata	Tuffo	Verticale + caduta arrivo supini o Ruota

## MINI-TRAMPOLINO

## SERIE C

GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR
2,00	4,00	6,00
Se eseguito da Junior p. 4,00 Se eseguito da Allievi p. 3,00	Se eseguito da Junior p. 5,00	
Salto pennello raccolto	Salto in estensione con ½ giro	Salto in estensione con un giro
Capovolta	Tuffo corpo teso	Flic avanti

<b>CORPO LIBERO SERIE C</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
<b>Acro avanti</b>	Capovolta Avanti arrivo supini	Capovolta avanti arrivo seduti	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + pennello	Capovolta saltata	Tuffo, apertura corpo 135°	Tuffo corpo teso	Ribaltata a 1
<b>Acro indietro</b>	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 tavolino	Capovolta dietro alla verticale
<b>Acro 3</b>	1/2 Rotolamento A terra A/L	1 Rotolamento A terra A/L	Ruota	Ruota spinta	Presalto + ruota	Ruota + ruota	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta
<b>Verticali</b>	Dalla max raccolta elevaz. del bacino in vert. con gambe flesse (minimo 45°)	Verticale di slancio minimo una gamba (ritorno ritto)	Verticale di slancio con cambio gamba (ritorno ritto)	Verticale di slancio a gambe unite (ritorno ritto)	Verticale + capovolta	Con spinta a piedi uniti, vertic. con flesso- distens. a gambe unite	Con spinta a piedi uniti, vertic. con gambe tese e unite (ritorno ritto)	Verticale e 1/2 giro (ritorno ritto)
<b>Salti ginnici</b>	Pennello	Salto raccolto	Pennello con 180°	Salto raccolto con 180°	Sforbiciata	Salto divaricato	Salto pennello con 360°	Salto raccolto con 360°
<b>Mulinelli</b>	Circonduzione dietro delle braccia, discesa a corpo teso av. (appoggio mani)	Dalla max raccolta passaggio a corpo proteso dietro e ritorno	Da corpo proteso avanti - 1/2 giro A/L (180°) in appoggio	Da corpo proteso dietro - 1 giro A/L (360°) in appoggio	1 premulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	2 premulinelli (arrivo a corpo proteso dietro)		1/2 mulinello (arrivo a corpo proteso avanti)
<b>Forza</b>	Squadra equil. su bacino con appoggio mani dietro 2''	Candela 2''	Squadra equilibrata sul bacino 2''	Candela senza mani 2''		Squadra unita 2''	Squadra divaricata 2''	Capovolta avanti e discesa lenta in squadra unita 2''
<b>Mobilità articolare</b>	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''	Orizzontale 2''	Verticale + ponte arrivo libero	Verticale + ponte arrivo in piedi

## **VOLTEGGIO / MINITRAMPOLINO**

**SERIE A/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 / SBARRA / PARALLELE PARI**

**SERIE A/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. 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

# VOLTEGGIO

# SERIE A/B

SERIE A	Valore	GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR
	2,00				
	Se eseguito da Serie A	3,00	4,00	5,00	6,00
SERIE B	GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR	-
	2,00	3,00	4,00	5,00	
	Tuffo	Verticale + caduta arrivo supini	Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic

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.



# MINI-TRAMPOLINO

# SERIE A/B

<b>SERIE A</b>	<b>Valore</b>	<b>GIOVANI</b>	<b>ALLIEVI</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR</b>
	<b>2,00</b>				
	<b>Se eseguito da Serie A</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>
<b>SERIE B</b>	<b>GIOVANI</b>	<b>ALLIEVI</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR</b>	<b>-</b>
	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	
	<b>Tuffo</b>	<b>Flic avanti</b>	<b>Salto giro avanti raccolto</b>	<b>Salto giro avanti carpiato o teso</b>	<b>1 Avvitamento (raccolto, carpiato o teso)</b>
	<b>Salto raccolto con ½ giro</b>	<b>Carpio unito</b>	<b>Salto pennello 360°</b>	<b>Salto giro avanti raccolto o carpiato con ½ giro</b>	<b>Doppio salto giro avanti raccolto</b>

<b>CORPO LIBERO SERIE A/B</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
<b>Acro avanti</b>	Capovolta avanti	Capovolta avanti + pennello	Verticale + capovolta	Tuffo	Ribaltata a 1 o 2	Salto giro avanti raccolto	Ribaltata a 2 + salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti teso o Salto giro av. Rac. + Salto giro av. Rac
<b>Acro indietro</b>	Capovolta dietro	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Capovolta dietro + pennello	Capovolta dietro arrivo smezzato	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale con ½ giro	Capovolta dietro alla verticale con 1 giro	Capovolta dietro alla verticale + Haley
<b>Acro 3</b>	Ruota	Ruota + ruota	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta	Rondata + ½ giro + Rondata	Salto giro dietro raccolto	Salto giro dietro teso	Salto giro dietro teso con ½ giro
<b>Acro 4</b>	Presalto + ruota	Presalto + ruota spinta	Ruota + ruota spinta	Rondata + salto raccolto	Flic indietro	2 flic indietro	Flic + salto giro dietro raccolto	Flic + salto giro dietro teso
<b>Salto ginnici</b>	Salto raccolto	Salto in estensione con 180°	Sforbiciata	Salto raccolto con ½ giro	Salto carpio divaricato	Salto in estensione con 360°	Salto carpio unito	Salto in estensione con 540°
<b>Mulinelli</b>	Circonduzione dietro delle braccia e discesa a corpo teso (appoggio mani)	Da corpo proteso avanti - 1/2 giro A/L (180°) in appoggio	Da corpo proteso dietro - 1 giro A/L (360°) in appoggio	1 premulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	2 premulinelli (arrivo a corpo proteso dietro)	1/2 mulinello (arrivo a corpo proteso avanti)	¾ di mulinello contro ruotato (arrivo a corpo proteso dietro)	1 mulinello (arrivo a corpo proteso dietro)
<b>Mobilità articolare</b>	Seduta a gambe divaric. e flessione del busto avanti 2"	Passaggio front. dalla seduta divaric. a proni	Staccata sagittale 2"	Ponte 2"	Staccata frontale 2"	Orizzontale 2"	Verticale di impostazione divaricata	Verticale di impostazione unita gambe tese
<b>Forza</b>	Candela 2"	Squadra equilibrata sul bacino 2"	Candela 2" senza mani	Squadra unita 2"	Squadra divaricata 2"	Capov. avanti e discesa lenta in squadra unita 2"	Squadra unita a 45°	Squadra unita massima

PARALLELE PARI SERIE A/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Kippe (anche non in entrata)</b>	Salire liberamente all'appoggio brachiale con gambe divaricate	Saltare con braccia tese all'appoggio divaricato	Kippe breve con arrivo in sospensione brachiale	Kippe breve con arrivo in appoggio divaricato o all'appoggio ritto	Kippe lunga con arrivo in appoggio divaricato	Kippe lunga con arrivo in appoggio ritto	Kippe lunga con arrivo in squadra o Kippe lunga alla verticale	Contro-kippe all'appoggio ritto
<b>Squadre</b>	Squadra raccolta 2" (in appoggio ritto con ginocchia anche sotto il bacino)	Squadra raccolta 2" (in appoggio ritto con ginocchia oltre il bacino)	Squadra unita 2" (in app. ritto con gambe tese anche con piedi sotto il bacino)	Squadra unita 2" (in appoggio ritto con gambe tese parallele agli staggi)	Squadra unita 2" (in appoggio ritto con gambe tese sopra gli staggi)	Squadra divaricata 2" (gambe esterne alle braccia)	Squadra 2" (gambe tese min. a 45°)	Squadra massima 2"
<b>Capovolte e kippe anche non in entrata</b>	Sospensione rovesciata tesa (Candela)	Capovolta avanti sugli omeri dalla seduta divaricata all'appoggio brachiale divaric.	Capovolta avanti sugli omeri dalla seduta div. all'app. divaric. <u>Kippe breve con arrivo in sosp. brachiale</u>	Kippe breve con arrivo in appoggio divaricato o all'appoggio ritto	Kippe lunga con arrivo in appoggio divaricato	Rouleau avanti o dietro dall'oscillazione brachiale <u>Kippe lunga con arrivo in appoggio ritto</u>	Kippe lunga con arrivo in squadra o Kippe lunga alla verticale	Rouleau avanti o <u>dietro alla verticale</u> Contro-kippe all'appoggio ritto
<b>Verticali</b>	Sospensione rovesciata tesa (Candela)	Verticale sugli omeri dalla seduta divaricata	Verticale sugli omeri da squadra unita (salita anche a gambe div.), discesa libera	Verticale su omeri da squadra unita (salita anche a gambe div.) Discesa dorsale	Rouleau avanti o dietro dall'oscillazione brachiale	1/2 giro in verticale		Verticale d'impostazione <b>2"</b> (di forza) dalla squadra (unita o divaricata)
<b>Slanci appoggi</b>	Passaggio in avanti dall'appoggio brachiale divaric. all'appoggio ritto divaricato	Passaggio in avanti dalla sosp. brachiale all'appoggio divaricato	Passaggio dalla oscillaz. brachiale dietro (minimo 45°) all'app. divar.	Slanciappoggio avanti all'appoggio divaricato	Slanciappoggio avanti o dietro all'appoggio ritto	Slanciapp. avanti + slancio alla verticale (min. 45°) <u>Slanciapp. dietro oltre l'orizz.</u>	Slanciapp. Dietro alla vert.	Slanciappoggio avanti con dietro front alla sosp. brachiale
<b>Oscillazioni e Impennate</b>	1 o 2 oscillazioni in presa poplitea	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto sotto gli staggi	1 o 2 oscillazioni brachiali	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto corpo dietro oltre l'orizzontale	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto alla verticale	Impennata alla sospensione brachiale	1 o 2 oscillazioni vert. 2"	Impennata all'appoggio ritto
<b>Giri e Colpi di petto</b>	Collegamento libero con 1/2 giro	1/2 giro in appoggio ritto	1 giro in appoggio ritto <u>Kippe brachiale a gambe divaricate</u>	Dietro front dietro dall'app. ritto alla seduta divaricata <u></u>	Dietro front av. o dietro dall'app. alla sosp. brac. <u>Colpo di petto</u>	1/2 giro in verticale	Dietro front avanti o dietro all'appoggio ritto <u>Colpo di petto e oscill. verticale</u>	1 giro in verticale (due cambi consec.) <u>Vert. d'impost. 2"</u> (di forza) dalla squadra (unita o divaricata)
<b>Uscite</b>	Uscita tra gli staggi dall'oscillazione dietro	Uscita laterale dall'oscillazione dietro	Uscita laterale dall'oscillazione avanti	Uscita laterale dall'oscillazione avanti/dietro con 1/2 giro int./est.	Uscita laterale dalla verticale ritta	Uscita laterale dalla verticale ritta con cambio di fronte (perno)	Uscita laterale in salto giro avanti o dietro raccolto	Uscita laterale in salto giro avanti o dietro teso o carpiato

SBARRA SERIE A	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Entrate E kippe</b>	Saltare all'appoggio	Capovolta allo s/i con spinta di una o due gambe	Capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Kippe lunga in presa poplitea con oscillaz., in appoggio divaric. Sagit.	Kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. Sagit.	Kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale (infilata a 1)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale	Kippe lunga all'appoggio dorsale (infilata a 2)
<b>Slanci</b>	Slancio dietro ≤ 45°	Slancio dietro > 45°		Slancio dietro all'orizzontale 90°				Slancio dietro oltre l'orizzontale
<b>3</b>	1/2 giro in seduta divaricata sagittale	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto pass. success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro addominale avanti gambe flesse	Giro addominale avanti gambe tese	Giro avanti con 2 gambe infilate
<b>4</b>	Dall'app.: passag. di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottusc)	Dall'app.: pass. di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro		Giro di pianta a gambe piegate Tempo di capovolta (0)	Giro di pianta a gambe tese Tempo di capovolta ap. 45°
<b>5</b>	Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottusc)		Kippe breve all'appoggio frontale	Fucs	Fucs infilata 1	Fucs infilata 2 gambe tese		Kippe dorsale
<b>6</b>	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	Kippe breve all'appoggio frontale	Fucs	Giro addominale dietro		Tempo di capovolta (0)	Tempo di capovolta apertura 45°
<b>7</b>	Basculare con 1 g. infilata con disc. e risalita in presa poplitea con oscill.	Basculare con 1 g. infilata con risalita in presa popl. con oscill.	Giro a con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Basculare con 1 g. infilata con discesa e risalita in presa poplitea	Basculare con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Basculare con 1 gamba infilata tesa	Basculare con 2 gambe infilate tese	Dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione
<b>Uscite</b>	Uscita in capovolta avanti e discesa al suolo allo s/i	Usc. con slancio dietro sotto lo staggio dall'app. ritto s/i	Uscita con slancio dietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta	Dall'app., cadere dietro lanciando il corpo in av. Con arrivo in stazione eretta (guizzo o ½ capovolta)	Dall'app., cadere dietro lanciando il corpo in av., arrivo in staz. eretta (guizzo con 1/2 giro)	Fioretto	Fioretto con ½ giro	Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta

## ESERCIZIO COLLETTIVO

## TUTTE LE SERIE

La griglia è composta da 6 righe e 6 colonne.  
Il crescendo degli elementi è da leggere orizzontalmente.

Per la composizione dell'esercizio è necessario presentare minimo 6 elementi (uno per ogni riga).  
Sarà detratta una penalità (dalla nota D) di 0,50 punti per ogni elemento mancante fino al 6°.  
Se saranno presentati più di 6 elementi, la giuria terrà conto dei 6 di maggior valore.

E' possibile scegliere un solo elemento per ogni riga.  
E' possibile scegliere tra tutti gli elementi della griglia del collettivo, 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.

Tutti i partecipanti della squadra dovranno prendere parte all'esercizio collettivo.

L'esercizio collettivo dovrà essere svolto su una superficie di 14x 14 metri.  
E' necessario toccare le 5 parti della superficie (i 4 lati/angoli e il centro) e rispettare tutte le esigenze di composizione.  
Per ogni esigenza mancante verranno detratti 0,50 punti.

COLLETTIVO	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
<b>Acro 1</b>	Capovolta avanti arrivo seduto	Capovolta avanti	Verticale Capovolta	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2
<b>Acro 2</b>	Capovolta dietro arrivo in ginocchio	Capovolta dietro	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Rovesciata Dietro	Capovolta dietro alla verticale	Flic smezzato o unito
<b>Acro 3</b>	Ruota partenza in ginocchio	Ruota	Ruota + ruota	Rondata + pennello	Rondata + carpio	Ruota senza mani
<b>Piroette</b>	½ giro su due piedi	Giro 180° in passé	Giro 180° gamba tesa minimo 45°	Giro 360° in passé	Giro 360° gamba tesa minimo 45°	Giro 180° impugnato o Giro 540° in passé
<b>Tenute 2"</b>	Tenuta passè o Candela	Tenuta gamba tesa 45° avanti, laterale o dietro o Candela senza mani	Tenuta gamba tesa 90° avanti o laterale o Staccata sagittale o frontale	Verticale sulla testa o Orizzontale	Squadra unita o divaricata	Tenuta impugnata avanti o laterale o Squadra minimo 45°
<b>Salti ginnici</b>	Salto del gatto o Salto pennello 180°	Sforbiciata o Enjambée sul posto o dal passo 90°	Cosacco spinta ad un piede o Salto pennello 360°	Cosacco spinta a due piedi o Carpio unito o divaricato	Enjambée sul posto dal passo 180° o Cosacco con giro 180°	Salto pennello 540° o Enjambée cambio o Shushunova O Cosacco con giro 360°