



REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE



ENDAS CUP GAM/GAF/MISTA

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

Il presente programma tecnico è rivolto a tutte le ginnaste che si affacciano per la prima volta a questo sport e a quelle che praticano da tempo la ginnastica artistica, consentendo ad ognuno di trovare il proprio grado di difficoltà.

Il programma ed il regolamento di giuria tendono a privilegiare maggiormente una corretta esecuzione tecnica piuttosto che l'esecuzione di difficoltà superiori e/o non ancora consolidate a svantaggio dell'esecuzione.

Questo per rafforzare lo spirito e gli obiettivi che l'Endas si pone verso tutti gli atleti, di qualsiasi livello e capacità.

INDICE

Regolamento Generale.....	pag. 3
Regolamento di gara.....	pag. 4
- Campionati e categorie.....	pag. 4
- Annate.....	pag. 6
- Campionati squadre GAF.....	pag. 7
- Campionati squadre GAM.....	pag. 12
- Campionati squadre MISTE.....	pag. 15
- Punteggi di partenza.....	pag. 19
- Composizione dell'esercizio.....	pag. 20
- compilazione schede.....	pag. 21
Prove regionali ed accesso ai campionati nazionali.....	pag. 21
- Classifiche e trofei.....	pag. 22
Regolamento campo gara.....	pag. 23

REGOLAMENTO GENERALE

Possono partecipare ai campionati ed alle manifestazioni indette dal settore Ginnastica ENDAS tutte le scuole, associazioni e società sportive regolarmente affiliate per la stagione sportiva in corso.

Il modulo di iscrizione alla gara, completo in ogni sua parte, dovrà pervenire tramite e-mail al Comitato Organizzatore entro il decimo giorno precedente la gara (ore 12.00).

Nel caso di ritardata iscrizione è prevista una sanzione per ogni società di € 15,00 fino al sesto giorno precedente la gara, oltre tale termine l'iscrizione non potrà più essere presa in considerazione.

Gli atleti assenti, se non comunicati entro le ore 20.00 del Martedì precedente la gara, saranno comunque tenuti al pagamento della quota d'iscrizione.

Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici ENDAS. In caso di necessità potranno essere chiamati a giudicare dei giudici FGI, previo incontro con il Presidente Di Giuria per illustrare loro il codice dei punteggi adottato dall'Endas.

Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Gare (Direttore Tecnico, Direttore di Gara e Presidente di Giuria) sono inappellabili.

L'ENDAS declina ogni responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza infortuni Endas.

Il Presidente della Società aderente all'ENDAS dichiara sotto la propria responsabilità che tutti gli atleti partecipanti sono essere in regola con il tesseramento ENDAS, il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva (ludico-motoria, dilettante o certificato medico sportivo) previsto dalle leggi in materia, validi per l'anno in corso e che i propri ginnasti, giudici e tecnici prendono parte alle attività ed alle manifestazioni indette dall'ENDAS in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago, dichiarando altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non richiedere all'ENDAS il risarcimento dei danni per infortuni non rimborsati dalla Società di assicurazione. Il Presidente della Società dichiara, inoltre, che tutti i tesserati, al momento dell'iscrizione all'Ente, autorizzano l'ENDAS ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

www.endas.it

REGOLAMENTO DI GARA

Le competizioni Endas Cup sono carattere collettivo, di squadra.

CAMPIONATI / CATEGORIE

I ginnasti sono suddivisi, all'interno dei campionati, in 4 categorie di età per le squadre GAF o miste e in 3 categorie per le squadre GAM

Sono previsti 5 livelli di difficoltà per il settore femminile:

- Serie A1
- Serie A2
- Serie B
- Serie C
- Serie D

Sono previsti 3 livelli di difficoltà per il settore maschile:

- Serie A
- Serie B
- Serie C

Sono previsti 4 livelli di difficoltà per le squadre misto:

- Serie A1
- Serie A2
- Serie B
- Serie C

Ogni squadra potrà scegliere il livello in cui confrontarsi.

E' possibile partecipare ad un solo campionato.

Durante l'anno sportivo potrà mantenerlo per tutte le gare o accedere ad un campionato superiore.

La squadra può salire di una sola categoria durante l'anno sportivo.

Non è possibile gareggiare nelle categorie inferiori.

Alle finali nazionali le squadre qualificate dovranno gareggiare nella serie e categoria per le quali si sono qualificate durante la gara regionale.

Limiti tesseramento Fgi: I ginnasti tesserati FGI che partecipano ai campionati GAF e GAM e di Team Gym hanno dei limiti di accesso (si tiene conto solo dei livelli individuali e non di squadra. Se la prima prova individuale Fgi viene effettuata dopo la prima prova Endas, per la seconda prova Endas si dovrà accedere ai livelli in base alle indicazioni riportate qui di seguito).

All'atto delle iscrizioni alle prove regionali e in fase nazionale verranno controllati, integralmente o a campione, i tesseramenti e le classifiche regionali FGI.

GAF

Serie D: accedono a questo campionato solo le ginnaste che non partecipano a gare Fgi Gaf Silver o che prendono parte al livello LA base; sono escluse le ginnaste che hanno partecipato ai livelli LA avanzato/LB/LC/LD/LE, campionati gold e team gym silver e gold.

Serie C: accedono a questo campionato solo le ginnaste che non partecipano a gare Fgi Gaf Silver o che prendono parte al livello LA base o avanzato; sono escluse le ginnaste che hanno partecipato ai livelli LB base e avanzato/LC base; sono escluse le ginnaste che partecipano ai livelli LC avanzato/LD base e avanzato/LE base e avanzato, campionati gold e alle gare di team gym livelli silver e gold.

Teniamo a sottolineare che questi campionati (serie C, serie D) sono rivolti alle ginnaste che si affacciano per la prima volta a questo sport o che svolgono la loro attività a livello ludico/amatoriale.

Serie B: accedono a questo campionato solo le ginnaste che non partecipano a gare Gaf Silver o che prendono parte ai livelli LA base e avanzato/LB base e avanzato/LC base/LC avanzato; sono escluse le ginnaste che partecipano ai livelli LD base e avanzato/LE base e avanzato, campionati gold e alle gare di team gym livello gold.

Serie A2: accedono a questo campionato le ginnaste che non partecipano a gare GAF SILVER o che prendono parte ai livelli LA base e avanzato/LB base e avanzato/LC base e avanzato/LD base/ LD avanzato; sono escluse le ginnaste che partecipano ai livelli LE base e avanzato, ai campionati gold.

Serie A1: accedono a questo campionato le ginnaste che non partecipano a gare GAF SILVER o che prendono parte ai livelli LA base e avanzato/LB base e avanzato/LC base e avanzato/LC base e avanzato/LD base e avanzato/LE base e avanzato, campionati gold e alle gare di team gym 2° livello.

GAM

Serie C: accedono a questo campionato solo i ginnasti che non partecipano a gare Fgi Gam Silver o che prendono parte al livello LA; sono esclusi i ginnasti che hanno partecipato ai livelli LB/LC/LD/LE, campionati gold e alle gare di team gym livello gold.

Teniamo a sottolineare che questo campionato (serie C) è rivolto ai ginnasti che si affacciano per la prima volta a questo sport o che svolgono la loro attività a livello ludico/amatoriale.

Serie B: accedono a questo campionato solo i ginnasti che non partecipano a gare Gam Silver o che prendono parte ai livelli LA/LB/LC; sono esclusi i ginnasti che partecipano ai livelli LD/LE, campionati gold e campionati team gym gold.

Serie A: accedono a questo campionato i ginnasti che non partecipano a gare Gam Silver o che prendono parte ai livelli LA/LB/LC/LD/LE e alle gare di team gym; sono esclusi i ginnasti che partecipano ai livelli LE, campionati gold e alle gare di team gym 2° livello.

SQUADRE MISTE

Per le femmine valgono gli stessi limiti elencati sopra.

Per i maschi: chi partecipa ai livelli silver LA può prendere parte al campionato di Serie C.

Chi partecipa ai livelli silver LA/LB può prendere parte al campionato di Serie B e precedenti.

Chi partecipa ai livelli silver LA/LB/LC/LD può partecipare al Campionato di Serie A2 e precedenti.

Chi partecipa ai livelli LE silver e livelli gold può partecipare al Campionato di Serie A1.

CAMPIONATI SQUADRE GAF

CATEGORIA	ANNATE
Pulcine (solo serie B, C e D)	Nate nel 2018 -2019 – 2020 - 2021 e successivi
1° fascia	Nate nel 2014 – 2015 - 2016 - 2017 (e successivi per le serie A1 e A2)
2° fascia	Nate nel 2010 - 2011 - 2012 - 2013 (e precedenti per serie C e D)
3° fascia (no serie C e D)	Nate nel 2007 e precedenti - 2008 - 2009
Fascia Open 1	Annate miste tra il 2021 e successivi e il 2012
Fascia Open 2	Annate miste

CAMPIONATI SQUADRE GAM

CATEGORIA	ANNATE
Pulcini (solo serie C)	Nati nel 2018 - 2019 – 2020 - 2021 (e successivi)
1° fascia	Nati nel 2014 – 2015 – 2016 – 2017 (e successivi)
2° fascia	Nati nel 2010 e precedenti - 2011 – 2012 - 2013
Fascia Open 1	Annate miste dal 2021 e successivi al 2014
Fascia Open 2	Annate miste

CAMPIONATI SQUADRE MISTE

CATEGORIA	ANNATE
Pulcini (solo serie B, C e D)	Nati nel 2018 -2019 – 2020 - 2021 (e successivi)
1° fascia	Nati nel 2014 – 2015 - 2016 - 2017
2° fascia	Nate nel 2010 - 2011 - 2012 - 2013 (e precedenti per serie C e D)
3° fascia (no serie C e D)	Nati nel 2007 e precedenti - 2008 - 2009
Fascia Open 1	Annate miste dal 2021 e successivi al 2014
Fascia Open 2	Annate miste

CAMPIONATI SQUADRE GAF

CAMPIONATO di SERIE D

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Trave bassa (previsti tappeti 2m x 1 m x 0,5 cm sotto, in entrata e in uscita).
- Esercizio collettivo

REGOLAMENTO TECNICO

- La **musica** dell'esercizio al corpo libero individuale dovrà avere una durata massima di **60 secondi** (non esiste una durata minima).
- La **musica** dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato e all'occorrenza sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- E' consentita la presenza dell'istruttore (purché non ostacoli la visuale dei giudici) ed il **suggerimento** verbale/gestuale, ma senza eseguire gli elementi dell'esercizio.
- Alla trave bassa potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata.
- E' consentita l'**assistenza** solo alla trave (penalità o.v. punti 0,30).

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnaste.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la **CLASSIFICA** verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 3 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.

CAMPIONATO di SERIE C

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Trave bassa (previsti tappeti 2m x 1 m x 0,5 cm sotto, in entrata e in uscita)
- Volteggio (tappetoni h. 40 cm) CATEGORIE PULCINE
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm) CATEGORIE 1° e 2° FASCIA e FASCIA OPEN
- Esercizio collettivo

REGOLAMENTO TECNICO

- La musica dell'esercizio al corpo libero individuale dovrà avere una durata massima di **60 secondi** (non esiste una durata minima).
- La musica dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato e all'occorrenza sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il suggerimento verbale/gestuale sarà penalizzato p. 0,30 (una sola volta).
- Alla trave, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata.
- L'assistenza agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnaste.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la CLASSIFICA verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 4 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.

CAMPIONATO di SERIE B

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Trave bassa (previsti tappeti 2m x 1 m x 5 cm sotto, in entrata e in uscita)
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm)
- Esercizio collettivo

REGOLAMENTO TECNICO

- La **musica** dell'esercizio al corpo libero individuale dovrà avere una durata massima di **90 secondi** (non esiste una durata minima).
- La **musica** dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato e all'occorrenza sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio la ginnasta potrà uscire dalla striscia senza incorrere in alcuna penalità.
- E' consentita la presenza dell'istruttore (purché non ostacoli la visuale dei giudici).
- Il **suggerimento** verbale/gestuale sarà penalizzato p. 0,30 (una sola volta).
- Alla trave bassa, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata.
- L'**assistenza** agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnaste.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la **CLASSIFICA** verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 4 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.

CAMPIONATO di SERIE A2

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Trave bassa (tappeti 2m x 1 m x 5 cm sotto, in entrata e in uscita) CATEGORIA GIOVANI / ALLIEVE
- Trave alta (previsti tappetoni 4 m x 2 m x 20 cm sotto e in uscita) CATEGORIA DA RAGAZZE A MASTER
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm)
- Parallele asimmetriche (previsti tappetoni 4 m x 2 m x 20 cm sotto e in uscita)

REGOLAMENTO TECNICO

- La musica dell'esercizio al corpo libero individuale dovrà avere una durata massima di **90 secondi** (non esiste una durata minima).
- La musica dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato e all'occorrenza sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il suggerimento verbale/gestuale sarà penalizzato p. 0,30 (una sola volta).
- Alla trave, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata.
- L'assistenza agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnaste.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la CLASSIFICA verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 4 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.

CAMPIONATO di SERIE A1

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Trave bassa (tappeti 2m x 1 m x 5 cm sotto, in entrata e in uscita) CATEGORIA GIOVANI
- Trave alta (previsti tappetoni 4 m x 2 m x 20 cm sotto e in uscita) CATEGORIA DA ALLIEVE A MASTER
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm)
- Parallele asimmetriche (previsti tappetoni 4 m x 2 m x 20 cm sotto e in uscita)
- Esercizio collettivo

REGOLAMENTO TECNICO

- La musica dell'esercizio al corpo libero individuale dovrà avere una durata massima di **90 secondi** (non esiste una durata minima).
- La musica dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato e all'occorrenza sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il suggerimento verbale/gestuale sarà penalizzato p. 0,30 (una sola volta).
- Alla trave, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata.
- L'assistenza agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnaste.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la CLASSIFICA verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 4 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.

CAMPIONATI SQUADRE GAM

CAMPIONATO di SERIE C

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Mini trampolino (inclinazione 10°) (arrivo tappetoni 40 cm)
- Volteggio (tappetoni h. 40 cm) CATEGORIA PULCINI
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm) CATEGORIE 1° e 2° FASCIA e FASCE OPEN
- Esercizio collettivo

REGOLAMENTO TECNICO

- La musica dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Durante l'esercizio collettivo la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il suggerimento verbale/gestuale è consentito.
- L'assistenza agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnasti.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la CLASSIFICA verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 4 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.

CAMPIONATO di SERIE B

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Parallele pari (previsti tappetoni 4 m x 2 m x 20 in uscita)
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm)
- Mini trampolino (inclinazione 10°) (arrivo tappetoni 40 cm)
- Esercizio collettivo

REGOLAMENTO TECNICO

- La **musica** dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Durante l'esercizio la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il **suggerimento** verbale/gestuale è consentito.
- L'**assistenza** agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnasti.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la **CLASSIFICA** verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 4 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.

CAMPIONATO di SERIE A

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Sbarra (previsti tappetoni 20 cm sotto e in uscita)
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm)
- Mini trampolino (inclinazione 10°) (arrivo tappetoni 40 cm)
- Parallele pari
- Esercizio collettivo

(previsti tappetoni 20 cm sotto e in uscita)

REGOLAMENTO TECNICO

- La musica dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Durante l'esercizio collettivo la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il suggerimento verbale/gestuale è consentito.
- L'assistenza agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnasti.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la CLASSIFICA verranno sommati i migliori 4 punteggi conseguiti ai 5 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.

CAMPIONATI SQUADRE MISTE

Nelle squadre miste agli attrezzi ogni ginnasta gareggia sull'attrezzo previsto per la propria annata (es. trave e volteggio).

CAMPIONATO di SERIE C

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Trave bassa (previsti tappeti 2m x 1 m x 0,5 cm sotto, in entrata e in uscita) (solo GAF)
- Volteggio (tappetoni h. 40 cm) CATEGORIE PULCINE/PULCINI
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm) CATEGORIE 1° e 2° FASCIA e FASCE OPEN
- Mini trampolino (inclinazione 10°) (arrivo tappetoni 40 cm) (SOLO GAM)
- Esercizio collettivo

REGOLAMENTO TECNICO

- La **musica** dell'esercizio al corpo libero individuale femminile dovrà avere una durata massima di **90 secondi** (non esiste una durata minima).
- La **musica** dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato e all'occorrenza sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio collettivo la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il **suggerimento** verbale/gestuale sarà penalizzato p. 0,30 (una sola volta).
- Alla trave, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata.
- Al trampolino potrà essere usata la panca.
- L'**assistenza** agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnasti.
Trave e mini trampolino sono considerati un unico attrezzo. In base alla percentuale di composizione della squadra dovranno essere stabilite le salite all'attrezzo.
Squadra composta da 50% o più da GAF almeno 2 travi; squadra composta da 50% o più da GAM almeno 2 trampolini.
Entrambi gli attrezzi devono essere presentati.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la **CLASSIFICA** verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 3 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.
(Nessuna penalità nelle squadre miste se il body maschile e femminile sono diversi).

CAMPIONATO di SERIE B

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Trave bassa (previsti tappeti 2m x 1 m x 5 cm sotto, in entrata e in uscita) (solo GAF)
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm)
- Mini trampolino (inclinazione 10°) (arrivo tappetoni 40 cm) (SOLO GAM)
- Esercizio collettivo

REGOLAMENTO TECNICO

- La **musica** dell'esercizio al corpo libero individuale femminile dovrà avere una durata massima di **90 secondi** (non esiste una durata minima).
- La **musica** dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato e all'occorrenza sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio collettivo la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il **suggerimento** verbale/gestuale sarà penalizzato p. 0,30 (una sola volta).
- Alla trave, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata.
- L'**assistenza** agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnasti.
Trave e mini trampolino sono considerati un unico attrezzo. In base alla percentuale di composizione della squadra dovranno essere stabilite le salite all'attrezzo.
Squadra composta da 50% o più da GAF almeno 2 travi; squadra composta da 50% o più da GAM almeno 2 trampolini.
Entrambi gli attrezzi devono essere presentati.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la **CLASSIFICA** verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 3 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.
(Nessuna penalità nelle squadre miste se il body maschile e femminile sono diversi).

CAMPIONATO di SERIE A2

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Trave bassa (tappeti 2m x 1 m x 5 cm sotto, in entrata e in uscita) CATEGORIA GIOVANI / ALLIEVE (SOLO GAF)
- Trave alta (previsti tappetoni 4 m x 2 m x 20 cm sotto e in uscita) CATEGORIA DA RAGAZZE A MASTER (SOLO GAF)
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm)
- Parallele asimmetriche (previsti tappetoni 4 m x 2 m x 20 cm sotto e in uscita) (SOLO GAF)
- Parallele pari (previsti tappetoni 20 cm sotto e in uscita) (SOLO GAM)
- Mini trampolino (inclinazione 10°) (arrivo tappetoni 40 cm) (SOLO GAM)

REGOLAMENTO TECNICO

- La musica dell'esercizio al corpo libero individuale femminile dovrà avere una durata massima di **90 secondi** (non esiste una durata minima).
- La musica dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato e all'occorrenza sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio collettivo la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il suggerimento verbale/gestuale sarà penalizzato p. 0,30 (una sola volta).
- Alla trave, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata.
- L'assistenza agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnasti.
Trave e mini trampolino sono considerati un unico attrezzo. In base alla percentuale di composizione della squadra dovranno essere stabilite le salite all'attrezzo.
Squadra composta da 50% o più da GAF almeno 2 travi; squadra composta da 50% o più da GAM almeno 2 trampolini.
Parallele asimmetriche e parallele pari sono considerati un unico attrezzo. In base alla percentuale di composizione della squadra dovranno essere stabilite le salite all'attrezzo.
Squadra composta da 50% o più da GAF almeno 2 parallele asimmetriche; squadra composta da 50% o più da GAM almeno 2 parallele pari).
Entrambi gli attrezzi devono essere presentati.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la CLASSIFICA verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 4 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo.

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.
(Nessuna penalità nelle squadre miste se il body maschile e femminile sono diversi).

CAMPIONATO di SERIE A1

ATTREZZI PREVISTI:

- Corpo libero (striscia 12x2)
- Trave bassa (tappeti 2m x 1 m x 5 cm sotto, in entrata e in uscita) CATEGORIA GIOVANI (SOLO GAF)
- Trave alta (previsti tappetoni 4 m x 2 m x 20 cm sotto e in uscita) CATEGORIA DA ALLIEVE A MASTER (SOLO GAF)
- Volteggio (tappetoni h. 80 cm)
- Parallele asimmetriche (previsti tappetoni 4 m x 2 m x 20 cm sotto e in uscita)
- Parallele pari (previsti tappetoni 20 cm sotto e in uscita) (SOLO GAM)
- Mini trampolino (inclinazione 10°) (arrivo tappetoni 40 cm) (SOLO GAM)
- Sbarra (previsti tappetoni 20 cm sotto e in uscita) (SOLO GAM)
- Esercizio collettivo

REGOLAMENTO TECNICO

- La **musica** dell'esercizio al corpo libero individuale femminile dovrà avere una durata massima di **90 secondi** (non esiste una durata minima).
- La **musica** dell'esercizio collettivo dovrà avere una durata massima di **180 secondi** (non esiste una durata minima).
- Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato e all'occorrenza sfumato o interrotto dal tecnico al termine dell'esercizio. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio collettivo la squadra dovrà rispettare l'area di 14x14 m.
- Il **suggerimento** verbale/gestuale sarà penalizzato p. 0,30 (una sola volta).
- Alla trave, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata.
- L'**assistenza** agli attrezzi prevede l'annullamento dell'elemento svolto.

ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Ad ogni attrezzo potranno salire massimo 4 ginnasti.
Trave e mini trampolino sono considerati un unico attrezzo. In base alla percentuale di composizione della squadra dovranno essere stabilite le salite all'attrezzo.
Squadra composta da 50% o più da GAF almeno 2 travi; squadra composta da 50% o più da GAM almeno 2 trampolini.
Parallele asimmetriche, parallele pari e sbarra sono considerati un unico attrezzo. In base alla percentuale di composizione della squadra dovranno essere stabilite le salite all'attrezzo.
Squadra composta da 50% o più da GAF almeno 2 parallele asimmetriche; squadra composta da 50% o più da GAM almeno 1 sbarra e 1 parallele pari).
Entrambi gli attrezzi (parallele asimmetriche e parallele pari e/o sbarra) devono essere presentati.
- L'esercizio collettivo dovrà essere svolto da tutti i componenti della squadra.

Per la **CLASSIFICA** verranno sommati i migliori 3 punteggi conseguiti ai 4/5 attrezzi e il punteggio dell'esercizio collettivo

ABBIGLIAMENTO

Durante l'esercizio collettivo i componenti della squadra dovranno indossare lo stesso body.
(Nessuna penalità nelle squadre miste se il body maschile e femminile sono diversi).

PUNTEGGI DI PARTENZA

(ATTREZZI + COLLETTIVO)

GAF

	SERIE A1	SERIE A2	SERIE B	SERIE C	SERIE D
PULCINE	-	-	2,00 + 6,50	2,50 + 6,50	2,00 + 6,50
1° FASCIA	4,00 + 8,00	3,50 + 7,50	3,00 + 7,00	3,50 + 7,00	3,00 + 7,00
2° FASCIA	5,00 + 8,50	4,50 + 8,00	4,00 + 7,50	5,00 + 7,50	4,00 + 7,50
3° FASCIA	6,00 + 9,00	5,50 + 8,50	5,00 + 8,00	---	---
FASCIA OPEN 1	4,50 + 8,50	4,00 + 8,00	3,50 + 7,50	3,50 + 7,00	3,00 + 7,00
FASCIA OPEN 2	6,00 + 9,00	5,50 + 8,50	5,00 + 8,00	5,00 + 7,50	4,00 + 7,50

GAM

	SERIE A	SERIE B	SERIE C
PULCINI			2,00 + 6,50
1° FASCIA	3,50 + 8,00	2,50 + 7,00	3,50 + 7,00
2° FASCIA	6,00 + 9,00	5,00 + 8,00	5,00 + 7,50
FASCIA OPEN 1	3,50 + 8,00	2,50 + 7,00	3,50 + 7,00
FASCIA OPEN 2	6,00 + 9,00	5,00 + 8,00	5,00 + 7,50

MISTA

	SERIE A1	SERIE A2	SERIE B	SERIE C
PULCINI	-	-	2,00 + 6,50	2,50 + 6,50
1° FASCIA	4,00 + 8,00	3,50 + 7,50	3,00 + 7,00	3,50 + 7,00
2° FASCIA	5,00 + 8,50	4,50 + 8,00	4,00 + 7,50	5,00 + 7,50
3° FASCIA	6,00 + 9,00	5,50 + 8,50	5,00 + 8,00	-
FASCIA OPEN 1	4,50 + 8,50	4,00 + 8,00	3,50 + 7,50	3,50 + 7,00
FASCIA OPEN 2	6,00 + 9,00	5,50 + 8,50	5,00 + 8,00	5,00 + 7,50

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO AGLI ATTREZZI

Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo:

- Per il volteggio la scheda contiene l'elenco dei salti in ordine crescente, di difficoltà e di valore.
- Per il corpo libero, la trave e le parallele asimmetriche le schede sono composte da 8 righe e 8 colonne, dove sono elencati gli elementi in ordine crescente, di difficoltà e di valore.

Gli elementi che compongono l'esercizio devono essere scelti tra i movimenti presenti nella griglia.

Tutti gli elementi che saranno eseguiti ma non presenti nelle griglie, non saranno validi ai fini della nota D (valore di partenza dell'esercizio) ma saranno presi in considerazione per la nota E (penalità di esecuzione).

Tutte le specifiche relative alla composizione dell'esercizio di ogni attrezzo sono contenute nel documento "Programma Tecnico Nazionale".

Nelle squadre miste ogni ginnasta gareggia sull'attrezzo della propria annata di appartenenza (es. per trave e volteggio).

Calcolo punteggio finale ad attrezzo
Nota D (somma del valore degli elementi)
+ Nota E (punti 10,00)
- Penalità di esecuzione
- Eventuali detrazioni nota D
- Eventuali penalità neutre
= PUNTEGGIO FINALE

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO COLLETTIVO

Per la composizione dell'esercizio collettivo è prevista una scheda specifica.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

- Toccare le 5 parti del suolo
- Eseguire almeno 2 collaborazioni, di cui una con l'intero gruppo, l'altra anche a sottogruppi. Se eseguite da sottogruppi possono anche essere diverse ma devono essere svolte contemporaneamente.
- Eseguire almeno 4 figure diverse (cerchio, rombo, rettangolo, quadrato, fila, diagonale, esagono, ovale, riga, triangolo, ...).
- Eseguire 6 elementi, 1 per ogni gruppo strutturale previsto.

Calcolo punteggio finale al collettivo
Nota D (somma del valore degli elementi)
+ EGE
p. 2,00 per le 4 figure richieste (0,50 per ogni figura)
p. 1,00 per le 2 collaborazioni richieste (0,50 per ogni collaborazione)
p. 2,50 per le 5 parti di suolo utilizzate (0,50 per ogni parte)
+ Nota E (punti 10,00)
- Penalità di esecuzione
- Eventuali detrazioni nota D
- Eventuali penalità neutre
= PUNTEGGIO FINALE

COMPILAZIONE SCHEDE

Per la compilazione delle schede di gara

- Agli attrezzi dovranno essere evidenziati (non cerchiati) gli elementi presentati.
- Per il collettivo ci sarà un'apposita scheda in cui segnare le figure ed evidenziare gli elementi.

Non esiste penalità per errata dichiarazione; i giudici valuteranno ciò che la ginnasta eseguirà.

PROVE REGIONALI

Ogni regione potrà organizzare un numero di prove libero (consigliate due), in base alla volontà e alla capacità organizzativa della Direzione Regionale.

Le prime prove potranno essere provinciali, interprovinciali o di addestramento.

Per decretare la Campionessa regionale e l'accesso ai campionati nazionali, ogni Direzione Regionale potrà scegliere due modalità:

- in base alla classifica del Campionato Regionale (ultima prova in ordine temporale prima del Campionato Nazionale);
- prendendo la migliore delle (ultime) due prove regionali svolte.

Le gare di qualificazione al Campionato Nazionale dovranno essere svolte sui regolamenti, programmi e codice dei punteggi ENDAS ufficiali, pubblicati sul sito www.endas.it e approvati dal Direttore Tecnico Nazionale.

Le prove regionali valide per la qualificazione al Campionato Nazionale dovranno essere svolta entro e non oltre la prima domenica di maggio.

ACCESSO AI CAMPIONATI NAZIONALI

Accedono alla fase nazionale le ginnaste qualificate nei campionati di A1 / A2 / B e i ginnasti qualificati nelle serie A / B. Le serie C e D sono a carattere regionale.

Possono accedere alla fase nazionale le prime 5 squadre qualificate nella fase regionale più 1 squadra per ogni società non rappresentata sul podio.

Per 5 squadre si intendono i primi 5 punteggi della classifica generale, pertanto, se ci sono dei parimerito, tutte le squadre che occupano le prime 5 posizioni saranno ammesse al campionato nazionale.

Sono ammessi ripescaggi che verranno effettuati dalla Direzione Regionale e Nazionale dopo comunicazione delle eventuali rinunce.

I qualificati e gli eventuali ripescati dovranno essere comunicati entro e non oltre il 10 maggio.

CLASSIFICHE NAZIONALI - TROFEI

- **Di squadra:** alla Finale Nazionale verrà stilata una classifica sommando i punteggi conseguiti agli attrezzi (come da regolamento di ogni singola serie). Verrà quindi eletta la squadra campionessa nazionale per ogni serie e categoria.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la squadra con il più alto punteggio nell'esercizio collettivo.
- **Trofeo Nazionale:** verrà assegnato alla società che al termine della Finale Nazionale avrà ottenuto il maggior totale sommando i punteggi conseguiti dalle proprie migliori squadre di ogni categoria delle serie A1, A2 e B (1 squadra per ogni categoria, in ogni serie).
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il maggior totale negli esercizi collettivi.

REGOLAMENTO CAMPO GARA

- Sono ammessi in campo gara tutti i ginnasti con regolare tesseramento Endas, certificato medico valido ed iscrizione alla gara.
- E' necessario presentarsi in campo gara con i tesserini Endas degli atleti, dei tecnici e dei dirigenti, per eventuali controlli, integrali o a campione.
- Per le competizioni gli atleti devono indossare la divisa e lo stemma societari.
- Sono ammessi in campo gara massimo 2 istruttori per società (salvo eventuali problematiche dovute agli ordini di lavoro o all'elevata partecipazione degli atleti di una stessa società) con regolare divisa societaria (le divise devono essere costituite da un adeguato abbigliamento, possibilmente uguale per tutti i tecnici).
- In caso di un numero eccessivo di tecnici in campo gara, verranno allontanati quelli non presenti nella scheda di iscrizione alla gara.
- Sarà compito dei tecnici far mantenere l'ordine ed un adeguato comportamento in campo gara, sia da parte dei ginnasti che da parte dei propri colleghi e dirigenti.
- Per qualsiasi domanda o chiarimento durante le competizioni, i tecnici dovranno rivolgersi solo ed esclusivamente al Presidente Di Giuria o al Direttore Tecnico. Non sarà possibile parlare direttamente con il giudice. I ginnasti potranno chiedere chiarimenti solo tramite il tecnico.
- Qualsiasi comportamento antisportivo, sia da parte dei tecnici che da parte dei dirigenti e dei ginnasti, prevederà l'allontanamento dal campo gara e la conseguente squalifica per quella prova.
- Comportamenti eccessivamente antisportivi e calunnie verso il corpo giudicante e lo staff organizzativo prevederanno la squalifica per tutto l'anno sportivo.