

Ente Nazionale Democratico di Azione Sociale

Ginnastica Artistica Femminile
2018/2019



Regolamento e Programma Tecnico

REGOLAMENTO NAZIONALE

1. 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.
2. La domanda di affiliazione, redatta sugli appositi moduli, dovrà essere presentata al Comitato periferico competente per territorio. A tale richiesta dovrà essere allegata la seguente documentazione:
 - Atto Costitutivo e Statuto;
 - Verbale d'Assemblea dei Soci, dove risulti l'elezione del Consiglio Direttivo in carica;
 - Ricevuta di versamento della quota di affiliazione.
3. Tutti gli atleti partecipanti dovranno essere in regola con il tesseramento ENDAS e potranno essere iscritti ad un solo campionato (oltre all'Endas Team).
4. Previo tesseramento, potranno partecipare ai Campionati Endas, ma esclusivamente nelle rispettive categorie di appartenenza per età o in quella immediatamente superiore, anche i/le ginnasti/e che durante l'anno sportivo in corso partecipino a competizioni della F.G.I. di livello non superiore a PT-FGI Silver con i seguenti limiti:
 - GAF Livello A – tutte le categorie - solo serie A, B1, B2 e Endas Team.
 - GAF Livello B – Giovani, Allieve e Ragazze - solo serie A, B1 e Endas Team;
Junior, Senior e Master - solo serie A, B1, B2 e Endas Team.
 - GAF Livello C – Giovani, Allieve e Ragazze – solo serie A e Endas Team;
Junior, Senior e Master - solo serie A, B1 e Endas Team.
 - GAF Livello D – Giovani, Allieve e Ragazze - solo Endas Team;
Junior, Senior e Master - solo serie A e Endas Team.
 - GAM Livelli A,B,C e D – tutte le categorie - solo serie A, B e Endas Team.

Non potranno invece partecipare ad alcun Campionato Endas i/le ginnasti/e che durante l'anno sportivo in corso partecipino a competizioni di squadra della F.G.I. di serie C e superiori.
5. Il modulo di iscrizione alla gara, completo in ogni sua parte, dovrà pervenire tramite e-mail o fax al Comitato Organizzatore entro il decimo giorno precedente la gara (Mercoledì ore 12.00).
6. 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.
7. 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.
8. All'inizio dell'anno sportivo è consentito il passaggio degli atleti da una categoria inferiore ad una superiore, ma non viceversa. Tale passaggio rimane comunque vincolante fino al termine dell'anno sportivo stesso, salvo quanto previsto per il Torneo di serie C e D femminile.
9. In campo di gara possono essere presenti per ogni società massimo due accompagnatori (tecnici o dirigenti) purché in regola con il tesseramento.
10. Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici ENDAS.
11. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Gare (Direttore Tecnico, Direttore di Gara e Presidente di Giuria) sono inappellabili.
12. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, ginnasti e società che dovessero dimostrare comportamenti poco consoni all'etica sportiva, così come previsto nel Regolamento di Disciplina dell'ENDAS.
13. 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.
14. Il Presidente della Società aderente all'ENDAS dichiara sotto la propria responsabilità che tutti gli atleti sono in possesso del certificato medico per la pratica di attività sportiva, previsto dalle leggi in materia, valido 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, in base al consenso scritto validamente prestato da parte dei propri soci, ai sensi dell'art. 11 della legge n° 675/676 del 31/12/96, di autorizzare l'ENDAS ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati ai sensi della legge n. 675/676 del 31/12/96.

TORNEO serie D (valido per il Trofeo Gym Endas)

La suddetta competizione è riservata a tutte le ginnaste alle prime esperienze di gara.

CATEGORIE 2018/2019

pulcine	12 e successivi
giovani	10-11
allieve	08-09
ragazze	06-07
junior	05 e precedenti

FASI DEL TROFEO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale

PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre)

Trave bassa	cm. 45/50 dai tappeti	esercizi liberi con elementi imposti
Corpo libero	striscia m. 12 x 2	

REGOLAMENTO TECNICO

- Ogni ginnasta si presenterà individualmente all'attrezzo, ma al termine di ciascuna prova verrà stilata esclusivamente una classifica di squadra per ciascuna categoria.
- Per ogni Società ed in ciascuna categoria, la squadra sarà composta da tutte le ginnaste iscritte.
- La musica dell'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di **50 secondi**.
- Il brano musicale su CD 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) 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 un tappeto (tipo Sarneige) per l'uscita.
- E' consentita l'assistenza solo alla trave (penalità o.v. punti 0,30).

CLASSIFICHE

- **Squadra**: per ogni categoria, in ciascuna delle due prove, verrà stilata una classifica di squadra sommando i punti attribuiti alle ginnaste partecipanti in base ai seguenti criteri:
 - un solo punto di partecipazione, ma verranno nominate individualmente come "**Elite di serie D**", a tutte le ginnaste che avranno ottenuto un totale uguale o superiore a p. 31,00;
 - 30 punti per la 1^ ginnasta classificata con un totale inferiore a punti 31,00 via, via a scalare fino a punti 1 per tutte le ginnaste che rientrino nel primo 50% della classifica individuale (ginnaste di Elite escluse);
 - qualora il numero delle partecipanti o il relativo 50% fosse inferiore o uguale a 30 ginnaste, i punti saranno attribuiti rispettivamente, scalando fino all'ultima o fino alla 30^ partecipante (ginnaste di Elite escluse).
- La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la squadra con il minor numero di ginnaste iscritte e successivamente quella con il totale individuale maggiore.
- **Società**: al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando per ogni società i punti attribuiti nelle due prove alle squadre di tutte le categorie. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la società con il minor numero di ginnaste iscritte.

Ricordando che si tratta di un programma tecnico estremamente elementare, rivolto perciò a bambine e ragazze alle prime esperienze di gara, si invitano tutte le società aderenti ad iscriverne al Torneo di serie D esclusivamente ginnaste con le prescritte caratteristiche, evitando quindi di proporre esecuzioni inadeguate (punteggi eccessivamente elevati) che troverebbero migliore collocazione e gratificazione negli altri campionati indetti dall'ENDAS. Pertanto dopo la prima prova è consentito il cambio di categoria, ma non di serie.

TORNEO serie C (valido per il Trofeo Gym Endas)

CATEGORIE 2018/2019

giovani	10 e successivi
allieve	08-09
ragazze	06-07
junior	05 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale

PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre)

Volteggio	tappetoni m. 4 x 2 x 0,80	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Trave bassa	cm. 45/50 dai tappeti	esercizi liberi con elementi imposti
Corpo libero	striscia m. 12 x 2	

REGOLAMENTO TECNICO

- Ogni ginnasta si presenterà individualmente all'attrezzo, ma al termine di ciascuna prova verrà stilata esclusivamente una classifica di squadra per ciascuna categoria.
- Per ogni Società ed in ciascuna categoria, la squadra sarà composta da tutte le ginnaste iscritte.
- La musica dell'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di **60secondi**.
- Il brano musicale su CD 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) e solo per la categoria Giovani, 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 un tappeto (tipo Sarneige) per l'uscita.

CLASSIFICHE

- **Squadra:** per ogni categoria, in ciascuna delle due prove, verrà stilata una classifica di squadra sommando i punti attribuiti alle ginnaste partecipanti in base ai seguenti criteri:
 - un solo punto di partecipazione, ma verranno nominate individualmente come **"Elite di serie C"**, a tutte le ginnaste che avranno ottenuto un totale uguale o superiore a p. 46,50;
 - 40 punti per la 1^a ginnasta classificata con un totale inferiore a punti 46,50 via, via a scalare fino a punti 1 per tutte le ginnaste che rientrino nel primo 50% della classifica individuale (ginnaste di Elite escluse);
 - qualora il numero delle partecipanti o il relativo 50% fosse inferiore o uguale a 40 ginnaste, i punti saranno attribuiti rispettivamente, scalando fino all'ultima o fino alla 40^a partecipante (ginnaste di Elite escluse).
- La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la squadra con il minor numero di ginnaste iscritte e successivamente quella con il totale individuale maggiore.
- **Società:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando per ogni società i punti attribuiti nelle due prove alle squadre di tutte le categorie. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la società con il minor numero di ginnaste iscritte.

Ricordando che si tratta di un programma tecnico estremamente elementare, rivolto perciò a bambine e ragazze alle prime esperienze di gara, si invitano tutte le società aderenti ad iscriverne al Torneo di serie C esclusivamente ginnaste con le prescritte caratteristiche, evitando quindi di proporre esecuzioni inadeguate (punteggi eccessivamente elevati) che troverebbero migliore collocazione e gratificazione negli altri campionati indetti dall'ENDAS. Pertanto dopo la prima prova è consentito il cambio di categoria, ma non di serie.

ENDAS TEAM

CATEGORIE 2018/2019

I Categoria (G-A)	08 e successivi
II Categoria (R-J)	04 - 07
III Categoria (S-M)	03 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prova unica – Provinciale / Regionale

PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre miste)

Corpo libero	striscia m. 12 x 2	2 ondate di 3 elementi a scelta per ogni ginnasta
Mini trampolino	vedi regolamento	2 salti di gruppi differenti (av.- ind.) per ogni ginnasta

REGOLAMENTO TECNICO

- Possono partecipare all'Endas Team tutti i tesserati Endas indipendentemente dalla serie di appartenenza, compresi le ginnaste che durante l'anno sportivo in corso partecipino a competizioni della F.G.I. di livello non superiore a PT-FGI Silver, rispettando però i limiti di livello indicati all'art. 4 del presente Regolamento.
- Alla prova regionale, ciascuna Società partecipante potrà iscrivere più squadre (anche miste), ognuna contraddistinta da un colore a piacere.
- Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnasti/e.
- Ciascun componente la squadra dovrà eseguire:
 - al Corpo Libero: due ondate (partenza della 2^a ondata dall'angolo adiacente a quello di arrivo della 1^a), anche non in serie e composte complessivamente da 6 elementi diversi (tre per ogni ondata), liberamente scelti tra quelli proposti nella griglia, ad eccezione della I categoria (G-A) che dovrà limitare la scelta alle prime tre colonne delle griglie (max 0,60). Le ondate possono contenere massimo 3 elementi ed il valore di partenza di ciascuna ondata sarà determinato in ordine cronologico dai primi tre eseguiti ad eccezione di eventuali rondate, ribaltate e flic flac, da considerarsi come elementi preparatori (nessun altro tipo di elemento può essere considerato preparatorio). L'esecuzione di ulteriori elementi, anche non presenti nella griglia, comporterà la penalità di p. 0,50 (oltre alle eventuali penalità per i falli d'esecuzione). Gli elementi ripetuti o ritentati dallo/a stesso/a ginnasta, non saranno presi in considerazione per la determinazione del punteggio di partenza. Ogni ondata può essere composta da un massimo di 2 diagonali, altrimenti si applicherà la penalità di p. 0,30. Penalità per ondata con meno di tre elementi p. 1,00.
 - al Mini trampolino: due salti di gruppi differenti (1° avanti e 2° indietro) tra tutti quelli proposti nella griglia ad eccezione della I categoria (G-A) che dovrà limitare la scelta alle prime tre colonne delle griglie (max 1,40). La I categoria (G-A) dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa sulla panca (lung. m. 4) con mini trampolino in piano. L'inclinazione del mini trampolino, per la II e III categoria, sarà di 10°/15° per i salti del gruppo "AVANTI" e di 0° (in piano) per quelli "INDIETRO".
- Per ogni squadra la prova avrà inizio al Corpo Libero con la presentazione del Team alla Giuria e la successione senza interruzione della prima ondata, al termine della quale si dovrà attendere il via della Giuria per la seconda ondata (sempre con il medesimo ordine di partenza). Dopo il saluto alla Giuria del Corpo Libero, la squadra si sposterà in fila al Mini trampolino dove, dopo essersi presentata alla Giuria, inizierà con le sequenze dei salti (prima "AVANTI" e poi "INDIETRO"), con lo stesso ordine di partenza e modalità del Corpo Libero. Dopo il saluto alla Giuria del Mini trampolino, il Team dovrà abbandonare il campo di gara fino alla sfilata per la Cerimonia di Premiazione.
- E' prevista una musica di sottofondo esclusivamente per l'esibizione delle squadre al Corpo Libero. Il brano musicale su CD potrà anche essere cantato.
- E' vietato il suggerimento (p. 0,30 o.v.), mentre è consentita la presenza dell'istruttore (purché non ostacoli la visuale dei giudici).

CLASSIFICHE

- **Squadra**: verrà stilata una classifica, suddivisa per categoria, sommando per ogni squadra i punteggi ottenuti dalle migliori 6 ondate al Corpo Libero e dai migliori 6 salti (3 avanti e 3 indietro) al Mini trampolino. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita in tutte le categorie la squadra con il minor numero di iscritti e successivamente quella con il parziale maggiore.

CAMPIONATO serie B2

CATEGORIE 2018/2019

pulcine	12 e successivi
giovani	10-11
allieve	08-09
ragazze	06-07
junior	04-05
senior	02-03
master	01 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale (entro il 13 maggio)
- Finale Nazionale – (entro il 4 giugno) Qualificazioni per categoria:
 - le prime tre ginnaste classificate nella fase Regionale più 2 ginnaste per ogni società (anche già rappresentata sul podio).

PROGRAMMA TECNICO

Volteggio	tappetoni m. 4 x 2 x 0,80	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Trave bassa	cm. 45/50 dai tappeti	esercizi liberi con elementi imposti
Corpo libero	striscia m. 12 x 2	

REGOLAMENTO TECNICO

- La musica dell'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di **60secondi**.
- Il brano musicale su CD scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato, ma non potrà in alcun modo essere sfumato o interrotto dal tecnico nel corso della gara. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio al corpo libero la ginnasta potrà uscire dalla striscia senza incorrere in alcuna penalità.
- Alla trave bassa, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata e un tappeto (tipo Sarneige) per l'uscita.

CLASSIFICHE

- **Individuale:** in ciascuna delle due prove ed alla Finale Nazionale verrà stilata una classifica individuale, suddivisa per categoria, sommando per ogni ginnasta i punteggi ottenuti a **tutti gli attrezzi**. La classifica del campionato provinciale / regionale di serie B2 e le relative qualificazioni saranno determinate per ciascuna ginnasta, dalla somma del **migliore punteggio conseguito ad ogni attrezzo tra le due prove** in calendario.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la ginnasta più giovane in tutte le categorie ad eccezione della categoria Master in cui si privilegerà l'atleta più anziana.
- **Società Regionale:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando, per ogni Società, i punti attribuiti alle prime 20 ginnaste classificate per ogni categoria, indipendentemente dal numero delle ginnaste partecipanti, partendo da 20 punti a scalare. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il minor numero di ginnaste iscritte.
- **Società Nazionale:** alla Finale Nazionale verrà stilata una classifica sommando, per ogni Società, il punteggio totale conseguito dalla migliore ginnasta classificata per ogni categoria.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il maggior totale individuale.

CAMPIONATO serie B1

CATEGORIE 2018/2019

giovani	10 e successivi
allieve	08-09
ragazze	06-07
junior	04-05
senior	02-03
master	01 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale (entro il 13 maggio)
- Finale Nazionale (anche Parallele) – (entro il 4 giugno) Qualificazioni per categoria:
- le prime tre ginnaste classificate nella fase Regionale più 2 ginnaste per ogni società (anche già rappresentata sul podio).

PROGRAMMA TECNICO (concorso individuale)

Volteggio	tappetoni m. 4 x 2 x 0,80	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Mini trampolino	inclinazione 10°-15°	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Trave	cm. 45/50 dai tappeti	Gio-All: esercizi liberi con elementi in griglia
	cm. 105/110 dai tappeti	Rag-Jun-Sen-Mas: esercizi liberi con elem. in griglia
Corpo libero	striscia m. 12 x 2	esercizi liberi con elementi in griglia
Parallele (facoltative)	solo staggio inferiore	Gio-All: esercizi liberi con elementi in griglia
	staggio inf. e sup.	Rag-Jun-Sen-Mas: eserc. liberi con elem. in griglia

REGOLAMENTO TECNICO

- La musica dell'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di **1 minuto e 10 secondi**.
- Il brano musicale su CD scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato, ma non potrà in alcun modo essere sfumato o interrotto dal tecnico nel corso della gara. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio al corpo libero la ginnasta potrà uscire dalla striscia senza incorrere in alcuna penalità.
- Alla trave bassa, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata e un tappeto (tipo Sarneige) per l'uscita.
- Alla trave alta, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata e un tappetone (m. 4 x 2 x 0,20) per l'uscita.
- Alle parallele asimmetriche le categorie Giovani e Allieve **dovranno** eseguire l'esercizio esclusivamente allo staggio inferiore mentre le altre categorie **potranno** utilizzare anche quello superiore.

CLASSIFICHE

- **Individuale**: in ognuna delle due prove ed alla Finale Nazionale, per ciascuna categoria, verrà stilata una classifica sommando per ogni ginnasta i **migliori 3 punteggi** ottenuti ai quattro attrezzi. La classifica del campionato provinciale / regionale di serie B1 e le relative qualificazioni saranno determinate per ciascun ginnasta, dal **miglior totale conseguito tra le due prove** in calendario. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la ginnasta più giovane in tutte le categorie ad eccezione della categoria Master in cui si privilegerà l'atleta più anziana.
- **Società Regionale**: al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando, per ogni Società, i punti attribuiti alle prime 20 ginnaste delle classifiche Regionali di ogni categoria, indipendentemente dal numero delle ginnaste partecipanti, partendo da 20 punti a scalare. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il minor numero di ginnaste iscritte.
- **Società Nazionale**: alla Finale Nazionale verrà stilata una classifica sommando, per ogni Società, il punteggio totale conseguito dalla migliore ginnasta classificata per ogni categoria. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il maggior totale individuale.

CAMPIONATO serie A

CATEGORIE 2018/2019

giovani	10 e successivi
allieve	08-09
ragazze	06-07
junior	04-05
senior	02-03
master	01 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale (entro il 13 maggio)
- Finale Nazionale – (entro il 4 giugno) Qualificazioni per categoria:
 - le prime tre ginnaste classificate nella fase Regionale più 2 ginnaste per ogni società (anche già rappresentata sul podio).

PROGRAMMA TECNICO (concorso individuale)

Volteggio	tappetoni m. 4 x 2 x 0,80	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Mini trampolino	inclinazione 10°-15°	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Trave	cm. 45/50 dai tappeti	Gio: esercizi liberi con elementi in griglia
	cm. 105/110 dai tappeti	All-Rag-Jun-Sen- Mas: exerc. liberi con elem. in griglia
Corpo libero	striscia m. 12 x 2	esercizi liberi con elementi in griglia
Parallele	solo staggio inferiore	Gio: esercizi liberi con elementi in griglia
	staggio inf. e sup.	All-Rag-Jun-Sen-Mas: exerc. liberi con elem. in griglia

REGOLAMENTO TECNICO

- La musica dell'esercizio al corpo libero dovrà avere una durata massima di **1 minuto e 10 secondi**.
- Il brano musicale su CD scelto per l'esercizio al corpo libero potrà essere cantato, ma non potrà in alcun modo essere sfumato o interrotto dal tecnico nel corso della gara. La penalità per esercizio troppo lungo è di p. 0,30.
- Durante l'esercizio al corpo libero la ginnasta potrà uscire dalla striscia senza incorrere in alcuna penalità.
- Alla trave bassa, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata e un tappeto (tipo Sarneige) per l'uscita.
- Alla trave alta, potrà essere utilizzata una pedana o uno step per l'entrata e un tappetone (m. 4 x 2 x 0,20) per l'uscita.
- Alle parallele asimmetriche le categorie Giovani e Allieve **dovranno** eseguire l'esercizio esclusivamente allo staggio inferiore mentre le altre categorie **potranno** utilizzare anche quello superiore.

CLASSIFICHE

- **Individuale:** in ognuna delle due prove ed alla Finale Nazionale, per ciascuna categoria, verrà stilata una classifica sommando per ogni ginnasta i **migliori 4 punteggi** ottenuti ai cinque attrezzi. La classifica del campionato provinciale / regionale di serie A e le relative qualificazioni saranno determinate per ciascun ginnasta, dal **miglior totale conseguito tra le due prove** in calendario. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la ginnasta più giovane in tutte le categorie ad eccezione della categoria Master in cui si privilegerà l'atleta più anziana.
- **Società Regionale:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando, per ogni Società, i punti attribuiti alle prime 20 ginnaste delle classifiche Regionali di ogni categoria, indipendentemente dal numero delle ginnaste partecipanti, partendo da 20 punti a scalare. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il minor numero di ginnaste iscritte.

- **Società Nazionale:** alla Finale Nazionale verrà stilata una classifica sommando, per ogni Società, il punteggio totale conseguito dalla migliore ginnasta classificata per ogni categoria. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il maggior totale individuale.

TROFEI REGIONALI E NAZIONALI

- Il **Trofeo Gym Endas** verrà assegnato alla società che, al termine della stagione agonistica Regionale, avrà ottenuto il maggior totale sommando tutti i punti conseguiti nel Torneo di serie D e nel Torneo di serie C a tutte le squadre di tutte le categorie. **Per concorrere al Trofeo sarà necessario partecipare ad entrambi i Tornei (serie D e serie C) con un totale minimo di 15 ginnaste, per ciascun Torneo, suddivise in almeno due categorie.**
- Il **Trofeo Regionale** verrà assegnato alla società che, al termine della stagione agonistica Regionale, avrà ottenuto il maggior totale sommando tutti i punti attribuiti alle proprie ginnaste della serie A, B1 e B2.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la società con il minor numero di ginnaste partecipanti.
- Il **Trofeo Nazionale** verrà assegnato alla società che al termine della Finale Nazionale avrà ottenuto il maggior totale sommando i punteggi conseguiti dalle proprie migliori ginnaste della serie A, B1 e B2.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il maggior totale individuale.

La società vincitrice dovrà conservare il Trofeo con la massima cura fino alla prossima edizione (ultima gara Regionale o Finale Nazionale dell'anno successivo) quando lo stesso verrà di nuovo rimesso in palio.

COPPA DELLE REGIONI

La **Coppa delle Regioni** si disputerà in occasione della Finale Nazionale e verrà assegnata, al termine delle gare di serie A, alla Rappresentativa Regionale che avrà ottenuto il maggior totale sommando i punteggi conseguiti dalle proprie migliori ginnaste di ogni categoria della serie A. Qualora la rappresentativa fosse sprovvista di un atleta di serie A il relativo punteggio, ai fini della classifica per regione, potrà essere sostituito da quello della migliore ginnasta di serie B1 penalizzata nel totale di punti 0,50.

- **Categorie - Programmi - Regolamento Tecnico:** (vedi Campionato serie A o B1).

La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Regione la cui ginnasta avrà conseguito il maggiore totale individuale.

La rappresentativa vincitrice depositerà il Trofeo presso la sede del proprio Comitato Regionale dove questo sarà conservato con la massima cura fino alla prossima edizione (Finale Nazionale dell'anno successivo) quando lo stesso verrà di nuovo rimesso in palio.

PROGRAMMA TECNICO - GAF

PARALLELE, TRAVE e CORPO LIBERO composizione degli esercizi

Serie D e C: ogni ginnasta, in funzione della propria categoria, deve eseguire i 6 elementi obbligatori, corrispondenti alla propria colonna di appartenenza.

Ognuno dei 6 elementi deve appartenere ad una riga differente ed ha il valore di p. 1.00 (punteggio max. di partenza = p. 6.00). Per ogni riga mancante verrà tolto 1.00 p. dal punteggio di partenza.

La ginnasta può eseguire l'elemento della colonna o categoria precedente o al massimo di 2 colonne o categorie precedenti ma ciò è possibile solo per un massimo di due elementi ad eccezione della serie C, nella quale è consentito declassare fino ad un massimo di tre elementi. Per ogni elemento verranno tolti dal punteggio di partenza p. 0.20 se appartiene alla colonna precedente e p. 0.40 se appartiene a 2 colonne precedenti. Questo è valido anche in caso di declassamento degli elementi da parte della Giuria. L'esercizio potrà contenere al massimo 2 elementi declassati, il terzo elemento declassato non potrà essere considerato e quindi verrà tolto l'intero valore della riga (p. 1.00); tuttavia la Giuria andrà a favore della ginnasta eliminando l'elemento o riga di minor valore.

Punteggi di partenza possibili:

- p. 6.00 (6 elementi della categoria di appartenenza)
- p. 5.80 (1 elemento della categoria precedente)
- p. 5.60 (2 elem. della categ. prec. o 1 elem. di 2 categ. prec.)
- p. 5.40 (1 elem della categ. prec. e 1 elem. di 2 categ. prec.)
- p. 5.20 (2 elem. di 2 categ. prec.)

Altri punteggi possibili solo serie C:

- p. 5.40 (3 elem. della categ. prec.)
- p. 5.20 (2 elem. della categ. prec. e 1 elem. di 2 categ. prec.)
- p. 5.00 (1 elem. della categ. prec. e 2 elem. di 2 categ. prec.)
- p. 4.80 (3 elem. di 2 categ. prec.)

Serie A-B1-B2: ogni ginnasta deve eseguire 6 elementi (almeno uno per ogni riga) scegliendo fra tutti quelli presenti nella griglia, ma rispettando i limiti eventualmente imposti dai paletti per categoria.

Il valore di partenza sarà determinato dalla somma dei valori degli elementi eseguiti ma in ogni caso la Giuria non potrà assegnare un valore di partenza superiore a quello massimo previsto per ciascuna categoria:

CATEGORIA	PUNTEGGIO PARTENZA
Pulcine B2 e Giovani B2	max punti 2,00
Allieve B2	max punti 2,50
Giovani B1 e Ragazze B2	max punti 3,00
Giovani A, Allieve B1 e Junior B2	max punti 3,50
Allieve A, Ragazze B1 e Senior B2	max punti 4,00
Ragazze A, Junior B1 e Master B2	max punti 4,50
Juinior A e Senior B1	max punti 5,00
Senior A e Master B1	max punti 5,50
Master A	max punti 6,00

Per ogni riga mancante verrà tolto 1.00 p. dal punteggio di partenza.

GAF – PARALLELE serie A-B1

	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
ENTRATA	Entrata in capovolta allo s/i con spinta di una gamba	Entrata in capovolta allo s/i con spinta di due gambe	Entrata in capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Entrata in kippe lunga con oscillaz. in presa poplitea in appoggio divaric. sagittale	Entrata in kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. sagittale	Entrata in kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale o dorsale (infilata a 1 o a 2)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale
SLANCI	Slancio dietro $\leq 45^\circ$	Slancio dietro $> 45^\circ$	Slancio dietro $= 90^\circ$	Posa successiva dei piedi (uniti o divaric.) sullo s/i con passaggio allo s/s (no Gio. A e All. B1)	Slancio e posa piedi a gambe divaric. sullo s/i con passaggio allo s/s	Slancio e posa piedi a gambe piegate unite allo s/i con passaggio allo s/s	Slancio e posa piedi a gambe tese e unite allo s/i con passaggio allo s/s
GIRI IN APPOGGIO AVANTI E 1/2 GIRI	1/2 giro in seduta divaricata sagittale	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro addominale avanti gambe flesse (staggio basso)	2 giri avanti in appoggio divaric. sagittale (senza pausa)	Giro addominale avanti gambe flesse (staggio alto)	Giro addominale avanti gambe tese
GIRI IN APPOGGIO DIETRO E 1/2 GIRI	Dall'appoggio divaricato sagittale passaggio di una gamba in appoggio frontale (sottouscita)	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro addominale dietro carpiato	Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro teso (staggio basso)	Giro addominale dietro teso (staggio alto)	Giro di pianta dietro unito o divaricato
KIPPE E PASSAGGI ALLO S/S	Dall'appoggio passaggio di una gamba all'appoggio divaricato sagittale	Kippe breve all'app. divaric. sagitt.con discesa e salita in presa poplitea (anche con 1 oscillaz. interm.)	Kippe breve all'appoggio divaric. sagittale con salita in presa poplitea	Kippe breve all'appoggio divaricato sagittale	Saltare all'appoggio sullo s/s dall'appoggio dei piedi sullo s/i	Capovolta dietro allo s/s	Kippe lunga allo s/s
USCITA	Uscita in capovolta avanti e discesa al suolo allo s/i	Uscita con slancio dietro dall'appoggio ritto s/i	Uscita con slancio dietro e 1/2 giro A/L dall'app. ritto s/i	Fioletto allo s/i	Uscita in avanti dalla sospensione s/s con tempo di frustata	Fioletto allo s/s	Salto giro dietro
GIOVANI B1: max punti 3,00 (solo s/i)							
GIOVANI A - ALLIEVE B1: max punti 3,50 (solo s/i)							
ALLIEVE A - RAGAZZE B1: max punti 4,00							
RAGAZZE A - JUNIOR B1: max punti 4,50							
JUNIOR A - SENIOR B1: max punti 5,00							
SENIOR A - MASTER B1: max punti 5,50							
MASTER A: max punti 6,00							

- **Giovani A e B1 - Allieve B1.:** nessuno dei 6 elementi potrà essere eseguito allo staggio superiore (gli elementi eseguiti sullo staggio superiore non saranno considerati dalla giuria ma verranno penalizzati).

- **Tutte le altre Categorie.:** i 6 elementi potranno essere scelti liberamente, anche staggio superiore.

- Può essere usata una pedana per l'entrata e un tappetone (m. 4 x 2 x 0,20) facoltativo per l'uscita.

- L'esercizio dovrà comunque terminare con una uscita scelta tra quelle presenti nel programma Endas altrimenti la penalità sarà di p. 0,50 per esercizio senza uscita.

- I movimenti ripetuti e quelli non in elenco saranno penalizzati come da C.d.P. ma non verranno inclusi nel computo degli elementi.

GAF – VOLTEGGIO serie A-B1-B2-C

			GIOVANI A p.3,5	ALLIEVE A p.4,0	RAGAZZE A p.4,5	JUNIOR A p.5,0	SENIOR A p.5,5	MASTER A p.6,0
		GIOVANI B1 p.3,0	ALLIEVE B1 p.3,5	RAGAZZE B1 p.4,0	JUNIOR B1 p.4,5	SENIOR B1 p.5,0	MASTER B1 p.5,5	
PULCINE B2 p.2,0	GIOVANI B2 p.2,0	ALLIEVE B2 p.2,5	RAGAZZE B2 p.3,0	JUNIOR B2 p.3,5	SENIOR B2 p.4,0	MASTER B2 p.4,5		
GIOVANI C p.6,0	ALLIEVE C p.6,0	RAGAZZE C p.6,0	JUNIOR C p.6,0					
CAPOVOLTA (arrivo ritto)	CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo ≥135° e posa delle mani oltre la linea di cm. 50 (arrivo ritto)	CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo ≥135° e posa delle mani oltre la linea di cm. 100 (arrivo ritto)	VERTICALE + CADUTA (arrivo supino)	VERTICALE + SPINTA (arrivo supino)	RONDATA con rotazione 180° nel 1° volo (arrivo ritto)	RIBALTATA (arrivo ritto)	1/2 giro e VERTICALE + SPINTA con 1/2 giro (arrivo supino)	VERTICALE + SPINTA con 1 giro (arrivo supino)
				oppure			oppure	oppure
				RUOTA SPINTA (arrivo laterale a gambe divaricate)			RONDATA in pedana + FLIC FLAC (arrivo ritto)	

- **Tappetoni (m. 4 x 2 x 0,80)** – è consentito sovrapporre un tappeto tipo Sarneige.
- E' prevista una **zona di appoggio** delle mani delimitata da due linee trasversali poste una a cm. 50 e l'altra a cm. 100 dall'inizio dei tappetoni.
Ad eccezione delle capovolte (vedi indicazioni e penalità specifiche) l'appoggio delle mani deve avvenire all'interno o sulle righe della suddetta zona d'appoggio.
- La ginnasta dovrà eseguire **due salti obbligatori**, uguali o differenti, con rincorsa e distanza della pedana libera.
- Ai fini della classifica verrà considerato il **miglior punteggio**.
- Si possono eseguire **massimo 3 rincorse** solo se in una delle prime 2 la ginnasta non ha toccato né la pedana, né i tappetoni.
- La ginnasta avrà la facoltà di eseguire il salto della categoria precedente con una penalità di p. 1,00.

GAF – MINI TRAMPOLINO serie A-B1

	GIOVANI A p.3,5	ALLIEVE A p.4,0	RAGAZZE A p.4,5	JUNIOR A p.5,0	SENIOR A p.5,5	MASTER A p.6,0
GIOVANI B1 p.3,0	ALLIEVE B1 p.3,5	RAGAZZE B1 p.4,0	JUNIOR B1 p.4,5	SENIOR B1 p.5,0	MASTER B1 p.5,5	
CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo $\geq 135^\circ$	TUFFO CORPO TESO	FLIC AVANTI (anche con rimbalzo)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO	DOPPIO SALTO GIRO AVANTI
oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure
SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 AVVIT. (180°)	SALTO RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO IN ESTENSIONE CON 1 AVVITAMENTO (360°)	SALTO CARPIO UNITO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O TESO CON 1 AVVITAMENTO (360°)

- Tutti i salti dovranno essere eseguiti con il trampolino inclinato dai 10° ai 15°.
- Il tappetone della zona di arrivo dovrà avere un'altezza di cm 40/50.
- La ginnasta dovrà eseguire due salti obbligatori, uguali o differenti.
- Ai fini della classifica verrà considerato il miglior punteggio.
- Si possono eseguire massimo 3 rincorse solo se in una delle prime 2 la ginnasta non ha toccato né il trampolino, né i tappetoni.
- La ginnasta avrà la facoltà di eseguire il salto della categoria precedente con una penalità di p. 0,50.

GAF – TRAVE serie A-B1-B2

	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
ENTRATE	Libera senza appoggio delle mani	Trasversalm. alla trave, salita con una gamba semipiegata e l'altra protesa fuori	In punta, salto in estensione a gambe tese e arrivo a piedi uniti	Entrata libera in squadra divaricata	In punta con spinta a due piedi e arrivo in squadra divaricata	Trasversalm. in app. frontale arrivo in squadra divaric. passando prima una gamba e poi l'altra	Spaccata frontale	Capovolta avanti con arrivo libero
EQUILIBRI 2"	Posizione di equilibrio sugli avampiedi	Posizione su un piede con gamba libera in passè	Posizione su un piede con gamba libera tesa fuori o avanti a 45°	Posizione su un avampiede	Orizzontale	Posizione su un piede con gamba libera fuori o avanti a 90°	Posizione su un piede con gamba impugnata fuori	Orizzontale su un avampiede
GIRI	Circonduzione braccio dx + circonduz. braccio sx. (o viceversa) (solo Pulcine)	1/2 giro sugli avampiedi (gambe anche semipiegate)	1/2 giro sugli avampiedi con gambe piegate (max raccolta)	1/2 giro perno in passè	1/2 giro perno con gamba libera tesa	1 giro perno in passè	1/2 giro su una gamba in posizione raccolta e l'altra libera	1 giro perno teso
ACROBATICA	Discesa in max raccolta, busto eretto, braccia fuori e ritorno ritto	Dalla max raccolta, mani sulla trave, elevaz. del bacino in vert. con gambe flesse (min. 45°)	Candela 2"	Capovolta avanti arrivo minimo supino o Capovolta dietro	Verticale di slancio in divaricata sagittale o unita	Ruota o Capovolta avanti arrivo ritto	Rovesciata dietro o 1/2 ruota + discesa trasversale	Rovesciata avanti o Rondata
SERIE	Slancio avanti $\geq 90^\circ$ + slancio avanti $\geq 90^\circ$ (solo Pulcine)	Salto in estensione + salto in estens. con cambio gamba	Salto raccolto + salto in estensione	Cosacco + salto in estensione	Cosacco + salto raccolto	Enjambée 135° + salto raccolto o Salto in estens. + salto in estensione con 1/2 giro	Enjambée 180° + cosacco o Salto in estens. + salto raccolto con 1/2 giro	Enjambée + sisonne o Salto in estens. + cosacco con 1/2 giro
USCITE	Salto in estensione	Salto raccolto	Rondata senza fase di volo	Salto carpiato divaricato	Rondata	Ribaltata o Rondata (solo Senior B2 e Master B2)	Rondata senza mani	Salto giro avanti o Salto giro dietro
- Tutte le cat. B2 - Gio. A - Gio. B1 e All. B1 TRAVE BASSA	PUL. B2 - GIO. B2: max punti 2,00							
	ALLIEVE B2: max punti 2,50							
	GIOVANI B1 - RAGAZZE B2: max punti 3,00							
	GIOVANI A - ALLIEVE B1 - JUNIOR B2: max punti 3,50							
	ALLIEVE A - RAGAZZE B1 - SENIOR B2: max punti 4,00							
	RAGAZZE A - JUNIOR B1 - MASTER B2: max punti 4,50							
	JUNIOR A - SENIOR B1: max punti 5,00							
	SENIOR A - MASTER B1: max punti 5,50							
	MASTER A: max punti 6,00							

GAF – TRAVE BASSA serie C-D

			GIOVANI C p.6,0	ALLIEVE C p.6,0	RAGAZZE C p.6,0	JUNIOR C p.6,0
	PULCINE D p.6,0	GIOVANI D p.6,0	ALLIEVE D p.6,0	RAGAZZE D p.6,0	JUNIOR D p.6,0	
ENTRATE	Libera in punta	Libera in punta	Lateralmente alla trave salita libera senza appoggio delle mani	Lateral. alla trave, con app. delle mani e spinta unita (arrivo a racc. busto eretto)	Trasversalmente alla trave, salita con una gamba semipiegata e l'altra protesa fuori	In punta, salto in estensione a gambe tese e arrivo a piedi uniti
EQUILIBRIO 2"	Posizione artistica	Posizione statica su due avampiedi	Posizione su un piede con gamba libera tesa avanti (min. 45°)	Posizione su un piede con gamba libera tesa fuori (min. 45°)	Posizione su un avampiede	Orizzontale
GIRI	Circonduzione delle braccia (solo Pul. e Gio. D)	Circonduzione braccio dx + circonduz. braccio sx. (solo Giovani D)	1/2 giro sugli avampiedi con gambe semipiegate o tese	1/2 giro sugli avampiedi a gambe tese	1/2 giro sugli avampiedi con gambe piegate (max raccolta)	1/2 giro perno in passè
ACROBATICA	Slancio avanti 45°	Slancio avanti 90°	Discesa in max raccolta, busto eretto, braccia fuori e ritorno ritto	Dalla max raccolta, mani sulla trave, minima elevazione del bacino con gambe flesse	Dalla max raccolta, mani sulla trave, elevaz. del bacino in vert. con gambe flesse (min. 45°)	Verticale di slancio con gamba libera oltre i 90°
SERIE GINNICA	3 passi consecutivi (solo Pulcine D)	3 passi consecutivi sugli avampiedi (solo Giovani D)	Salto in estensione	Salto in estens. + salto in estens. con cambio gamba	Salto raccolto + salto in estensione	Salto raccolto + salto in estensione con cambio gamba
USCITE	Salto in estensione	Salto in estensione	Salto raccolto	Salto divaricato (min. 90°) o Rondata anche senza fase di volo	Rondata anche senza fase di volo	Rondata

GAF – CORPO LIBERO serie A-B1-B2

	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
ACROBATICA AVANTI	Capovolta avanti (arrivo ritti)	Verticale + capovolta avanti (arrivo ritti)	Con spinta a piedi uniti, vertic. con flesso-distens. a gambe unite + capovolta avanti (arrivo ritti)	Rovesciata avanti o Tic tac oppure	Ribaltata a 1 oppure	Ribaltata a 2 oppure	Ribaltata a 1 + ribaltata a 2 oppure	Ribaltata senza mani oppure
				Verticale e 1/2 giro (ritorno ritto)	Verticale e 1 giro (ritorno ritto)	Con spinta a piedi uniti, vertic. con flesso-distens. a gambe unite + 1 giro (ritorno ritto)	Verticale e 2 giri (ritorno ritto)	Con spinta a piedi uniti, vertic. con flesso-distens. a gambe unite + 2 giri (ritorno ritto)
ACROBATICA DIETRO	Capovolta dietro con arrivo in ginocchio oppure	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaric. oppure	Capovolta dietro (arrivo ritti) oppure	Capovolta dietro braccia tese oppure	Capovolta dietro alla verticale oppure	Capov. dietro alla vert. + rovesc. avanti oppure	Salto giro dietro raccolto o carpiato oppure	Salto giro dietro teso oppure
	Candela senza aiuto delle mani 2"	Ponte	Ponte + 1/2 rovesc. dietro	Rovesciata dietro	Rovesc. dietro da seduta	Flic-flac unito o smezzato	Flic-flac unito + Flic-flac unito	Flic-flac unito + salto giro dietro
ACROBATICA 3	Ruota	Presalto + ruota	Presalto + ruota spinta	Rondata + salto in estensione	Rondata + 1/2 giro + capovolta	Rondata + 1/2 giro + rondata	Ruota senza	Salto avanti raccolto
PASSAGGIO DI DANZA O SERIE	Chassè + salto del gatto	Salto del gatto + sforbiciata	Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée 135° + sforbiciata	Enjambée 135° + cosacco spinta a un piede	Enjambée + enjambée laterale	Enjambée con cambio + enjambée	Enjambée con cambio + enjambée laterale
SALTO GINNICO	Salto in estensione	Salto raccolto	Cosacco stacco a 2 piedi	Sisonne	Carpiato divaricato	Sisonne ad anello	Carpiato divaricato con 1/2 giro	Johnson o Schuschunova
		oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure
		Salto in estensione con 1/2 giro	Salto raccolto con 1/2 giro	Salto in estensione con 1 giro	Cosacco stacco a 2 piedi con 1/2 giro	Salto raccolto con 1 giro	Salto in estensione con 1+1/2 giro (540°)	Cosacco stacco a 2 piedi con 1 giro
GIRI	1/2 giro su due avampiedi	1/2 giro perno in passè	1/2 giro perno con gamba tesa	1 giro perno	1 giro perno con gamba tesa 45°	1/2 giro perno impugnato	1 + 1/2 giro perno (540°)	2 giri perno o 1 giro perno con gamba tesa a 90°

PUL B2 - GIO B2: max punti 2,00

ALLIEVE B2: max punti 2,50

GIOVANI B1 - RAGAZZE B2: max punti 3,00

GIOVANI A - ALLIEVE B1 - JUNIOR B2: max punti 3,50

ALLIEVE A - RAGAZZE B1 - SENIOR B2: max punti 4,00

RAGAZZE A - JUNIOR B1 - MASTER B2: max punti 4,50

JUNIOR A - SENIOR B1: max punti 5,00

SENIOR A - MASTER B1: max punti 5,50

MASTER A: max punti 6,00

GAF – CORPO LIBERO serie C-D

			GIOVANI C p.6,0	ALLIEVE C p.6,0	RAGAZZE C p.6,0	JUNIOR C p.6,0
	PULCINE D p.6,0	GIOVANI D p.6,0	ALLIEVE D p.6,0	RAGAZZE D p.6,0	JUNIOR D p.6,0	
ACROBATICA AVANTI	Capovolta avanti arrivo min. supini	Capovolta avanti arrivo min. seduti	Capovolta avanti arrivo ritti a gambe unite	Verticale di slancio con una gamba e ritorno ritto	Verticale di slancio riunita o con cambio gamba e ritorno ritto	Verticale + capovolta
ACROBATICA DIETRO	1/2 capovolta dietro (arrivo seduti)	1/2 capovolta dietro (arrivo seduti) o Capovolta dietro	Capovolta dietro arrivo minimo in ginocchio	Capovolta dietro arrivo gambe divaricate	Capovolta dietro arrivo smezzato	Capovolta dietro in arabesque
				oppure	oppure	oppure
				Ponte	Ponte + ½ rovesciata dietro	Ponte + ½ rovesc. dietro o Rovesciata dietro
ACROBATICA 3	1/2 rotolamento a terra A/L	1 rotolamento a terra A/L o Ruota	Ruota	Presalto + ruota	Presalto + ruota spinta	Rondata + salto in estensione
CANDELE E GIRI PERNO	Candela 2"	Candela 2"	Candela senza mani 2"	1/2 giro perno in passè	1/2 giro perno con gamba tesa	1 giro perno
SALTO GINNICO	Salto in estensione	Salto del gatto	Salto raccolto	Sforbiciata	Cosacco	Sisonne
PASSAGGIO DI DANZA O SERIE E MOBILITA'	Seduta gambe divaricate busto eretto braccia alte 2"	Seduta gambe divaricate petto a terra	Passaggio frontale dalla seduta divaric. a prona anche con mani a terra	Staccata (sagittale o frontale)	Enjambée (90°) stacco a 1 piede + salto del gatto (non declass.)	Enjambée (135°) stacco a 1 piede + sforbiciata (non declass.)

PROGRAMMA TECNICO – ENDAS TEAM

ENDAS TEAM - CORPO LIBERO (punti 10 + somma valore 3 elementi)

0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
CAPOVOLTA AVANTI (ARRIVO RITTI)	KIPPE	TUFFO CORPO 180° (ARRIVO RITTI)		SALTO GIRO AVANTI CON ARRIVO PRONO MANI A TERRA
				SERIE DI 2 SALTII GIRO AVANTI
CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO RITTI)	ROVESCIAIA AVANTI	RIBALTATA A 1	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO
		RIBALTATA A 2		SALTO GIRO AVANTI TESO
VERTICALE + DISCESA IN CAPOV. AV. (ARRIVO RITTI)	TIC-TAC	FLIC FLAC AVANTI	RIBALTATA SENZA MANI	SALTO GIRO AVANTI + GIRO 180°
				TWIST
CAPOVOLTA INDIETRO (ARRIVO RITTI)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE (ARRIVO RITTI)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + GIRO 180° + (CAPOV. AV. o 1/2 ROVESC. AV.)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + GIRO 360° (ARRIVO RITTI)	
PONTE + 1/2 ROVESCIAIA INDIETRO	ROVESCIAIA INDIETRO	FLIC FLAC INDIETRO	SERIE DI 2 FLIC FLAC INDIETRO	SALTO GIRO INDIETRO + GIRO 180°
			FLIC TEMPO	
			SALTO GIRO INDIETRO	SALTO GIRO INDIETRO + GIRO 360°
RUOTA	RUOTA SPINTA RUOTA SALTATA	RUOTA SENZA MANI	RONDATA SENZA MANI	SALTO GIRO LATERALE
RUOTA SU UNA MANO	RONDATA			
PENNELLO 180°	PENNELLO 360°	SALTO CARPIO DIVARICATO	SCHUSCHUNOVA	SALTO CARPIO DIVARICATO + GIRO 360° (POPA)
VERTICALE DI SLANCIO A GAMBE UNITE	VERTICALE + GIRO 180° (ARRIVO RITTI)	VERTICALE + GIRO 360° (ARRIVO LIBERO)	VERTICALE + GIRO 540° (ARRIVO LIBERO)	VERTICALE + GIRO 720° (ARRIVO LIBERO)

- Ogni ginnasta dovrà eseguire due ondate (partenza della 2^a ondata dall'angolo adiacente a quello di arrivo della 1^a), anche non in serie e composte complessivamente da 6 elementi diversi (tre per ogni ondata), liberamente scelti tra quelli proposti nella griglia.
- Le ondate possono contenere massimo 3 elementi ed il valore di partenza di ciascuna ondata sarà determinato in ordine cronologico dai primi tre eseguiti ad eccezione di eventuali rovesciate indietro, ruota, rondate, ribaltate e flic flac, da considerarsi come elementi preparatori (nessun altro tipo di elemento può essere considerato preparatorio).
- L'esecuzione di ulteriori elementi, anche non presenti nella griglia, comporterà la penalità di p. 0,50 (oltre alle eventuali penalità per i falli d'esecuzione).
- Gli elementi ripetuti o ritentati dallo/a stesso/a ginnasta, non saranno presi in considerazione per la determinazione del punteggio di partenza.
- Ogni ondata può essere composta da un massimo di 2 diagonali, altrimenti si applicherà la penalità di p. 0,30.
- Penalità per ondata con meno di tre elementi p. 1,00.

ENDAS TEAM - MINI TRAMPOLINO (punti 10 + valore salto)

I CATEG.	II e III CATEG.	GRUPPO	1,00	1,20	1,40	1,60	1,80	2,00
RINCORSA SU PANCA (lunghezza m. 4) INCLIN. MINI TRAMP. 0°	RINCORSA AL SUOLO INCLINAZ. MINI TRAMP. 10°/15°	AVANTI	CAPOVOLTA SALTATA (angolo corpo $\geq 135^\circ$)	TUFFO CORPO TESO	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO	DOPPIO SALTO GIRO AVANTI
				FLIC AVANTI (anche con rimbalzo)				
			SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO IN ESTENSIONE CON 1 AVVITAMENTO (360°)	SALTO CARPIO UNITO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O TESO CON 1 AVVITAMENTO (360°)

PANCA (lunghezza m. 4) INCLINAZ. MINI TRAMP. 0°	INDIETRO	CON RONDATA	RONDATA + SALTO IN ESTENSIONE	RONDATA + SALTO CARPIO DIVARICATO	RONDATA + FLIC FLAC INDIETRO UNITO	RONDATA + SALTO GIRO INDIETRO	RONDATA + SALTO IND. CON 1/2 AVVITAM. (180°)	RONDATA + SALTO IND. CON 1 AVVITAMENTO (360°)
		DA FERMI UN RIMBALZO	SALTO IN ESTENSIONE INDIETRO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	FLIC FLAC INDIETRO UNITO	SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO	SALTO GIRO INDIETRO CARPIATO	TWIST	
								SALTO IND. CON 1 AVVITAMENTO (360°)

- Ogni ginnasta deve eseguire due salti differenti (1° avanti e 2° indietro) tra quelli proposti nella griglia.
- La I categoria (G-A) dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa sulla panca (lung. m. 4) con mini trampolino in piano.
- La II e III categoria dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa libera al suolo con mini trampolino inclinato di 10°/15°.
- Tutte le categorie dovranno eseguire i salti del gruppo "INDIETRO" da fermi o con un rimbalzo (penalità per ulteriori rimbalzi p. 0,30) oppure con rondata dalla panca (lung. m. 4) con mini trampolino in piano.
- Il tappetone della zona di arrivo dovrà avere un'altezza di cm 40/50.
- Non si possono eseguire rincorse o partenze da fermi supplementari. In caso di rincorsa o arresto dopo il/i rimbalzi falliti il salto sarà considerato NULLO.

La I categoria (G-A) potrà scegliere esclusivamente gli elementi al corpo libero e i salti al mini-trampolino appartenenti alle prime tre colonne.