

Campionato Artistica

2022



Official sponsor:

ginnasticaSTORE.it

**“L’ente di Promozione Sportiva OPES
è lieta di presentarvi
il nuovo Campionato 2022 di Ginnastica
Artistica Maschile e Femminile”**



Official sponsor:

ginnasticaSTORE.it

1. Il campionato prevede competizioni individuali e per club rivolte a tutti i ginnasti e ginnaste dai 4 anni in poi, divisi in diverse fasce di età e livelli di difficoltà.
2. La partecipazione al Campionato è aperta a tutte le Scuole, Associazioni e Società sportive affiliate, e non, alla FGI o affiliate ad altri Enti di Promozione Sportiva.

3. **Livelli:**

- LIVELLO COCCINELLE (Maschile e Femminile UNIFICATO)
- LIVELLO PROMESSE - GAM – GAF
- LIVELLO 0 GAM – GAF
- LIVELLO 1 GAM – GAF
- LIVELLO 2 GAM – GAF
- LIVELLO 3 GAM – GAF
- LIVELLO 4 GAM – GAF
- LIVELLO 5 GAM – GAF

N.B.: il livello scelto nella fase regionale potrà essere modificato, nelle fasi successive del Campionato, SOLO per partecipare a un livello più elevato e non il contrario.

4. **Fasce d'età:**

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

COCCINELLE= 2018-2017-2016

PROMESSE=2017-2016-2015

Fascia A= 2014*-2013

Fascia B=2012-2011

Fascia C=2010-2009

Fascia D=2008-2007

Fascia E= dal 2006 in su

* N.B.: le ginnaste del 2014 potranno prendere parte al Campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

COCCINELLE= 2018-2017-2016-2015

Fascia A=2014*-2013-2012

Fascia B=2011 - 2010 - 2009

Fascia C=2008-2007 – 2006

Fascia D=2005 - 2004

Fascia E= dal 2003 in su

* N.B.: i ginnasti del 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.

5. Il Campionato si svilupperà in 2 fasi: Regionale e Nazionale

Fase Regionale: due o più tappe di qualificazioni che daranno accesso alla fase Nazionale.

Fase Nazionale: Atleti/Atlete qualificati si scontreranno nella finale che si svilupperà in una unica prova, sempre in competizione individuale.

N.B.: Sono escluse dalla Finale Nazionale Coccinelle e Promesse.

6. **Ammissioni:**

Fase Regionale partecipazione libera

Fase Nazionale per i Club partecipanti alla fase Regionale sarà ammesso l'80% (arrotondato per eccesso) degli atleti ad ogni livello e fascia d'età;

Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi degli atleti alle varie fasi a cura dei D.T.N. di sezione.

7. La partecipazione al **Campionato OPES 2022** permetterà di ottenere al Club un invito per una gara **Internazionale** che si terrà nel mese di Giugno/Luglio 2022.

8. **Classifiche Individuali:**

Per ogni livello e fascia d'età saranno premiati individualmente gli atleti:

Classifica All-Around: primi tre classificati;

Classifica per attrezzo (Riservato ai Livelli 3/4/5): il primo classificato escluso il podio All-Around.

Parimeriti: saranno premiati tutti gli atleti.

N.B.: per i **livelli Coccinelle e Promesse**, le premiazioni saranno effettuate per Gruppi:

ORO; ARGENTO; BRONZO

9. **Classifiche per Club:**

Premio Club GAF: la somma dei 10 totali più alti per club (2 per ogni livello);

Premio Club GAM: la somma dei 5 totali più alti per ogni Club (1 per ogni livello);

Esclusione: Atleti del Livello Coccinelle e Promesse

N.B.: la premiazione sarà effettuata in entrambe le fasi (Regionale e Nazionale) e verranno premiati i primi tre Club.

10. **Premio GinnasticaStore 2022:**

Verrà assegnato solo nella fase Nazionale al Club che parteciperà con il più alto numero di atleti in gara.

11. Calendario:

Fase Regionale: da svolgere nei mesi di **Febbraio – Marzo – Aprile – Maggio 2022**

Fase Nazionale: da svolgersi nei mesi di **Giugno/Luglio 2022.**

12. Giuria:

è prevista, a titolo gratuito, la **formazione dei giudici** che dovranno avere i seguenti requisiti:

- maggiore età;
- tesseramento ad un Club partecipante al Campionato OPES 2022.

La formazione è aperta (consigliata) anche a tutti i tecnici dei Club che prenderanno parte al Campionato OPES 2022.

13. Ad ogni competizione **tutti i club sono tenuti a fornire almeno un giudice**, in assenza del quale è prevista una sanzione di €50,00 da versare al momento dell'iscrizione degli atleti.

14. Iscrizione al Campionato: GRATUITA

15. **Affiliazione all'OPES obbligatoria** (Gratis per la Prima affiliazione)

16. **Tesseramento obbligatorio** per Atleti/e, Tecnici e Giudici.

17. Quote d'iscrizioni alle competizioni:

Livello Coccinelle e Promesse il costo di iscrizione è di €.10,00 per atleta ad ogni competizione;

Tutti gli altri Livelli il costo di iscrizione è di €.12,00 per atleta ad ogni competizione

18. Termine di iscrizione:

Fase Regionale:

per ogni competizione i Club dovranno inviare il modulo di iscrizione via mail alla società organizzatrice entro 15 giorni prima della data di gara

Fase Nazionale:

I Club dovranno inviare il modulo di iscrizione alla mail opes.stn@gmail.com entro 15 giorni prima della data di gara.

N.B.: I ritardi delle iscrizioni saranno soggetti a mora.

19. Per tutte le **informazioni burocratiche:** ginnastiche@opesitalia.it




20. Per informazioni organizzative, tecniche e di giuria: opes.stn@gmail.com

Regolamento e Griglia Coccinelle



Official sponsor:

ginnasticaSTORE.it

	ATTREZZATURA	ELEMENTI	SPECIFICHE
	-Rincorsa con panca + tappetoni di arrivo a livello del trampolino	-1.00 p. Pennello corpo teso -1.00 p. Pennello divaricato -1.00 p. Pennello raccolto -2.00 p. Battuta + rotolamento arrivo disteso di schiena -3.00 p. Battuta + capovolta arrivo in piedi	-Eeguire 4 salti differenti tra i 5 proposti -Verranno presi i migliori 2
	Trave bassa (a terra). L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare l'esercizio obbligatorio. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia.	-Entrata libera -3 passi in avanzamento -Posizione di Passé su pianta del piede -Posizione di contatto con la trave: posizione di massima raccolta e mani sull'attrezzo -3 passi in avanzamento -Salto in estensione -3 passi in avanzamento -Uscita: salto in estensione	-Eeguire gli elementi in successione seguendo l'ordine indicato
PERCORSO: 	-Area del percorso di 6x12mt -Materiale: Coni, cerchi, step e Tappeto.	-3 salti in estensione consecutivi in 3 cerchi -un rotolamento avanti su un tappetino -scavalcare lo step con le mani (preparazione ruota) -strisciare sotto un ostacolo -eseguire un salto a piedi pari e uniti per scavalcare un piccolo ostacolo -4 passi in quadrupedia (Gambe tese e divaricate) -rincorsa + battuta a piedi pari e uniti nel cerchio (Preparazione volteggio)	-Eeguire il percorso seguendo l'ordine predefinito nel minor tempo possibile -Ogni fallo di esecuzione comporterà un'aggiunta di 3" al tempo finale

NOTE GENERALI

Trampolino:

Nota D = 10 + valore dei 2 salti migliori.

Totale = max 15.00 punti.

Penalità per caduta = 0.50

Trave:

Nota D = 15.00 punti.

Sottrazione di 1.00 punto per ogni elemento richiesto non eseguito

Percorso:

Nota D = max 15.00 punti.

Classifica percorso:

La graduatoria degli atleti sarà divisa in 3/3 (per eccesso):

1° terzo 15.00 punti; 2° terzo 12.00 punti; 3° terzo 10.00 punti

Classifica finale:

Sarà prevista una classifica finale suddivisa in fasce Oro, Argento e Bronzo.

Per gli atleti di questa categoria non è prevista la fase Nazionale.

Regolamento e Griglia

GAF



Official sponsor:

ginnasticaSTORE.it

SCHEDA RIASSUNTIVA GAF

	TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BONUS
LIVELLO PROMESSE (3 attrezzi su 4)	Con panca	NO	Esercizio Obbligatorio	Esercizio Obbligatorio	Esercizio Obbligatorio	NO
LIVELLO 0 (3 attrezzi su 3)	Con panca	NO	NO	H 0,5m 5 elementi (max 0,1) 2 esigenze	5 elementi (max 0,1) 2 esigenze	NO
LIVELLO 1 (4 attrezzi su 4)	Con panca	Tappetone H 0,40m	NO	H 0,5m 5 elementi (max 0,2) 2 esigenze	5 elementi (max 0,2) 2 esigenze	NO
LIVELLO 2 (3 attrezzi su 4)	Senza panca	Tappetone H 0,60m	NO	H 0,5m 5 elementi (max 0,2) 3 esigenze	5 elementi (max 0,2) 3 esigenze	NO
LIVELLO 3 (3 attrezzi su 4)	NO	Tappetone H 0,80 cm	5 elementi (Max 0,10) 1 Esigenza	H 0,5m/1,25m 6 elementi (max 0,3) 3 esigenze	6 elementi (max 0,3) 3 esigenze	SI
LIVELLO 4 (3 attrezzi su 4)	NO	Tavola H 1,0 m	6 elementi (max 0,2) 2 esigenze	H 1,25m 7 elementi (max 0,4) 4 esigenze	7 elementi (max 0,4) 4 esigenze	SI
LIVELLO 5 (4 attrezzi su 4)	NO	Tavola H 1,25 m	7 elementi (max 0,3) 3 esigenze	H 1,25m 8 elementi (max 0,4) 4 esigenze	8 elementi (max 0,4) 4 esigenze	SI

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO P R O M E S S E - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello Promesse – Sezione Femminile

Categorie	2017 - 2016 - 2015
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Bassa (0,50 cm) Mini trampolino Parallela
Fasi e Classifiche	2/3 prove Regionali Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4. Classifica Generale: Gruppi Oro, Argento e Bronzo
Esclusioni	Ginnaste 2017 e 2016 che partecipano al Campionato Coccinelle 2022
Ammissione alla finale regionale	Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi. All-Around, per ogni livello.
Calendario Agonistico	Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022
Musica	Non è previsto accompagnamento musicale.
Gara Internazionale	Non prevista
Programma Tecnico	Griglia Livello Promesse Femminile

Livello Promesse – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	PA – TR - CL 10.00	
			TRAMP 11.00	TRAMP 12.00
	La rincorsa è libera ed è previsto l'uso della panca. Salti permessi valore 11,00 e 12,00	L'atleta dovrà presentare due salti, uguali o differenti e verrà considerato il migliore.	<ul style="list-style-type: none"> >Capovolta senza fase di volo >Pennello raccolto >Pennello 	<ul style="list-style-type: none"> >Verticale schiena >Capovolta con fase di volo >Salto Carpiato e/o Divaricato >Salto Carpiato Unito >Pennello 180°
	Ogni atleta dovrà presentare una sequenza obbligatoria di 4 elementi. Ogni elemento mancante avrà la penalità di 1 punto.		<ul style="list-style-type: none"> >Entrata libera >3 slanci all'appoggio gambe unite >capovolta avanti in uscita con tenuta 2" ella posizione in trazione con le braccia >Abbandonare la presa arrivo sul tappetone da 40 cm 	
H 50 cm 	Trave bassa con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare la sequenza obbligatoria. Ogni elemento mancante avrà la penalità di 1 punto.		<ul style="list-style-type: none"> > Entrata libera > 2passi laterali sulla pianta del piede > Contatto con la trave (anche in ginocchio) > Salto in estensione > Passo e passè gamba dx + passo e passè gamba sx (tutto sulla pianta del piede) > 2 passi in avanti in relevè > Uscita: salto in estensione 	
	Durata dell'esercizio min 30" max 60" senza accompagnamento musicale. Ogni atleta dovrà presentare la sequenza obbligatoria. Ogni elemento mancante avrà la penalità di 1 punto.		<ul style="list-style-type: none"> >capovolta avanti arrivo seduta a gambe divaricate o unite >schiacciare il busto gambe unite o divaricate >ponte >rotolino, mani al suolo, spinta degli arti inferiori ed elevare il bacino verso la verticale (coniglietto gambe raccolte) >salto in estensione + salto in estensione >bilancino (almeno 1 gamba in verticale) >salto del gatto >180ç in relevè su due piedi 	

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2021-2024

Fasi Regionali: Striscia Facilitante 14 m. **Finali:** Pedana

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

BONUS: Non è prevista l'assegnazione di nessun bonus per questo livello

Classifica: 3 attrezzi su 4

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 0 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 0 – Sezione Femminile

Categorie	<p>FA 2014* – 2013 FB 2012– 2011 FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 FE dal 2006 in su *N.B.: Le Ginnaste 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Bassa (0,50 cm) Mini trampolino</p>
Fasi e Classifiche	<p>2/3 prove Regionali 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 3. Classifica Generale: Primi 3 classificati Parimerito: premiati tutti i pari meriti</p>
Esclusioni	<p>Ginnaste che partecipano al campionato Gold Allievs, Junior e Senior FGI nell'anno 2022</p>
Ammissione alla finale regionale	<p>Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi. All-Around, per ogni livello e per ogni fascia. In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 80% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.</p>
Calendario Agonistico	<p>Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022 Fase Nazionale - Dal Giugno/Luglio 2022</p>
Musica	<p>Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 60 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva</p>
Gara Internazionale	<p>Pozuelo (Spagna) da giugno/luglio 2020 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 0 Femminile</p>

Livello 0 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	La rincorsa è libera ed è previsto l'uso della panca. Salti permessi valore 11,00. Nel caso vengano presentati salti di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	l'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	Pennello Pennello Raccolto Pennello divaricato Capovolta senza fase di volo	Pennello carpiato divaricato Capovolta con fase di volo Pennello 180°	Pennello carpiato unito Tufo Pennello 360°	Salto Raccolto avanti Salto Carpio avanti Pennello 540°	
H 50 cm 	Trave bassa (50 cm) con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia. Elementi permessi valore 0,10. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,0 p) + 5 Elementi di maggior valore. 2 Esigenze: A SCELTA > 1 entrata e 1 uscita > 1 posizione di equilibrio > Posizione di contatto > 1 salto ginnico	ENTRATE: > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello inestensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulla pianta del piede a gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° USCITA: > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennello raggruppato > Ruota	ENTRATE: > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbicata > Arabesque ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee con flessione estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissone > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro USCITA: > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giroraccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + capovolta avanti > Divaricata d'impostazione > Planche > Spinta + ruota ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee gambe tese > Enjambee sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouette > Sissone ad anello > Cervo ad anello > Pennello flessione con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusione > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezizzato > Flick unito > Flick di panica > Rondata USCITA: > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omerale ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro teso smezizzato > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello teso 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flessione 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata USCITA: > Salto avanti teso con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato teso	
	Durata dell'esercizio min 30" max 60" con accompagnamento musica. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale. Elementi permessi valore 0,10. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,0 p) + 5 Elementi di maggior valore. 2 Esigenze A SCELTA: > 1 rotolamento > 1 salto artistico > 1 elemento di scioltezza > 1 elemento di equilibrio	> Rovesciate a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezizzato > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite > Tenuta gamba avanti a 90° per 2" > Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissone > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouette > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° ELEM. ACRO: > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tufo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/carpio/teso > Salto tempo	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissone ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee concambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Cosacco > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flessione 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusione 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° ELEM. ACRO: > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	ELEM. ARTISTICI: > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flessione con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello teso con 2 giri ELEM. ACRO: > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2021-2024 Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

Classifica: 3 attrezzi su 3

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Nei 5 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le 2 esigenze sopra indicate.

Musica: anche cantata

BONUS: Non è prevista l'assegnazione di nessun bonus per questo livello

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 1 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 1 – Sezione Femminile

Categorie	<p>FA 2014* – 2013 FB 2012– 2011 FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 FE dal 2006 in su *N.B.: Le Ginnaste 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Bassa (0,50 cm) Volteggio (tappetoni h 0,40 cm) Mini trampolino</p>
Fasi e Classifiche	<p>2/3 prove Regionali 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 4 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Parimerito: premiati tutti i pari meriti</p>
Esclusioni	<p>Ginnaste che partecipano al campionato Gold Allieve, Junior e Senior FGI nell'anno 2022</p>
Ammissione alla finale regionale	<p>Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 4 migliori punteggi. All-Around, per ogni livello e per ogni fascia. In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 80% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.</p>
Calendario Agonistico	<p>Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022 Fase Nazionale - Dal Giugno/Luglio 2022</p>
Musica	<p>Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 60 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva</p>
Gara Internazionale	<p>Pozuelo (Spagna) da giugno/luglio 2022 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 1 Femminile</p>

Livello 1 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	La rincorsa è libera ed è previsto l'uso della panca. Salti permessi valore massimo 12,00	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	Pennello Pennello Raccolto Pennello divaricato Capovolta senza fase di volo	Pennello carpiato divaricato Capovolta con fase di volo Pennello 180°	Pennello carpiato unito Tuffo Pennello 360°	Salto Raccolto avanti Salto Carpio avanti Pennello 540°	
	Il volteggio sarà costituito da materassoni di 40 cm. Salti permessi valore massimo 12,00	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore	Capovolta saltata Verticale spinta (arrivo schiena) Rondata (arrivo pancia) Ruota (arrivo laterale)	Ruota (arrivo spalle alla pedana) Rondata Ribaltata			
H 50 cm 	Trave bassa con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia. Elementi permessi valore 0,10 e 0,20. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,00 p) + 5 Elementi di maggior valore. X2 Esigenze A SCELTA: > 1 entrata e 1 uscita > 1 salto ginnico (Differente dalla serie) >> 1 posizione di equilibrio 2° > Piroetta 180° > Posizione di contatto > 1 serie ginnica (minimo 2 salti)	<u>ENTRATE:</u> > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello inestensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulle piante del piede > equilibrio sulle piante del piede e gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° <u>USCITA:</u> > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennello raggruppato > Ruota	<u>ENTRATE:</u> > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbicata > Arabesque <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Enjambee con flessione estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro <u>USCITA:</u> > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giroraccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	<u>ENTRATE:</u> > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planché > Spinta + ruota <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Enjambee gambe tese > Enjambee sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouette > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello flessione con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezizzato > Flick unito > Flick di panica > Rondata <u>USCITA:</u> > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	<u>ENTRATE:</u> > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omerale <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso smezizzato > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello teso 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flessione 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata <u>USCITA:</u> > Salto avanti teso con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato teso	
	Durata dell'esercizio min 30" max 60" con accompagnamento musicale. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale Elementi permessi valore 0,10 e 0,20. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,00 p) + 5 Elementi di maggior valore. X2 Esigenze A SCELTA: > 1 piroetta 180° > 1 salto ginnico (differente dalla serie) > 1 serie ginnica (minimo 2 salti) > 1 elemento acro > 1 serie Acrobatica (minimo 2 elementi differenti) > 1 Serie mista	> Rovesciate a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezizzato > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite > Tenuta gamba avanti a 90° per 2" Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouette > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° <u>ELEM. ACRO:</u> > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani Salto giro dietro raccolto/carpio/teso > Salto tempo	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee concambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flessione 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusion 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° ELEM. <u>ACRO:</u> > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flessione con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello teso con 2 giri <u>ELEM. ACRO:</u> > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2021-2024

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

Musica: anche cantata

Fasi Regionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

Classifica: 4 attrezzi su 4

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Nei 5 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate. BONUS: Non è prevista l'assegnazione di nessun bonus per questo livello.

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 2 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 2 – Sezione Femminile

Categorie	<p>FA 2014* - 2013</p> <p>FB 2012- 2011</p> <p>FC 2010 - 2009</p> <p>FD 2008 - 2007</p> <p>FE dal 2006 in su</p> <p>*N.B.: Le Ginnaste 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato</p> <p>Trave Bassa (0.50 cm)</p> <p>Volteggio (tappetoni h 0,60 cm)</p> <p>Mini trampolino</p>
Fasi e Classifiche	<p>2/3 prove Regionali 1 finale Nazionale</p> <p>Classifica individuale per ogni fascia di età</p> <p>La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4.</p> <p>Classifica Generale: Primi 3 classificati</p> <p>Parimerito: premiati tutti i pari meriti</p>
Esclusioni	<p>Ginnaste che partecipano al campionato Gold Allievs, Junior e Senior FGI nell'anno 2022</p>
Ammissione alla finale regionale	<p>Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi.</p> <p>All-Around, per ogni livello e per ogni fascia.</p> <p>In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 80% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale</p> <p>Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.</p>
Calendario Agonistico	<p>Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022</p> <p>Fase Nazionale - Dal Giugno/Luglio 2022</p>
Musica	<p>Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 60 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica.</p> <p>Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva</p>
Gara Internazionale	<p>Pozuelo (Spagna) da giugno/luglio 2022</p> <p>(ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 2 Femminile</p>

Livello 2 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	La rincorsa è libera senza l'utilizzo della panca. Salti permessi Massimo valore 13,00. Nel caso vengano presentati salti di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	Pennello Pennello Raccolto Pennello divaricato Capovolta senza fase di volo	Pennello carpiato divaricato Capovolta con fase di volo Pennello 180°	Pennello carpiato unito Tuffo Pennello 360°	Salto Raccolto avanti Salto Carpio avanti Pennello 540°	
	Il volteggio sarà costituito da materassoni di 60 cm. Salti permessi massimo valore 12,00. Nel caso vengano presentati salti di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	Capovolta saltata Verticale spinta (arrivo schiena) Rondata (arrivo pancia) Ruota (arrivo laterale)	Ruota (arrivo spalle alla pedana) Rondata Ribaltata			
H 50 cm 	Trave bassa (50 cm) con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia. Elementi permessi valore 0,20. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 5 Elementi di maggior valore. X3 Esigenze: > 1 entrata e 1 uscita > 1 posizione di equilibrio > 1 posizione di contatto	<u>ENTRATE:</u> > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello inestensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulla pianta del piede a gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° <u>USCITA:</u> > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennello raggruppato > Ruota	<u>ENTRATE:</u> > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbiata > Arabesque <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Enjambee con flessione estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro <u>USCITA:</u> > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giroraccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	<u>ENTRATE:</u> > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planche > Spinta + ruota <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Enjambee gambe tese > Enjambee sul posto > Salto carpiato su l'posto > Fouette > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello flessio con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezato > Flick unito > Flick di panica > Rondata <u>USCITA:</u> > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	<u>ENTRATE:</u> > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omerale <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso smezato > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello teso 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flessio 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata <u>USCITA:</u> > Salto avanti teso con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato teso	
	Durata dell'esercizio min 30" max 60" con o senza accompagnamento musica. Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale. Elementi permessi valore 0,20. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 5 Elementi di maggior valore. X3 Esigenze: > 1 rotolamento > 1 salto artistico > 1 elemento di scioltezza	> Rovesciate a/d > Sforbiata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezato > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite > Tenuta gamba avanti a 90° per 2" > Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouette > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° <u>ELEM. ACRO:</u> > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/ carpio/ teso > Saltotempo	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee concambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flessio 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusion 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° ELEM. ACRO: > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flessio con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello teso con 2 giri <u>ELEM. ACRO:</u> > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2021-2024

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

Musica: anche cantata

Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

Classifica: 3 attrezzi su 4

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Nei 5 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

BONUS: Non è prevista l'assegnazione di nessun bonus per questo livello

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 3 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 3 – Sezione Femminile

Categorie	<p>FA 2014* – 2013</p> <p>FB 2012– 2011</p> <p>FC 2010 - 2009</p> <p>FD 2008 - 2007</p> <p>FE dal 2006 in su</p> <p>*N.B.: Le Ginnaste 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato</p> <p>Trave Bassa (0.50 cm) o Alta (m1,25 con bonus)</p> <p>Volteggio (tappetoni h 0,80 cm)</p> <p>Parallele</p>
Fasi e Classifiche	<p>2/3 prove Regionali 1 finale Nazionale</p> <p>Classifica individuale per ogni fascia di età</p> <p>La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4.</p> <p>Classifica Generale: Primi 3 classificati</p> <p>Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All-Around</p> <p>Parimerito: premiati tutti i pari meriti</p>
Esclusioni	<p>Ginnaste che partecipano al campionato Gold J/S FGI nell'anno 2022 (Ammesse Gold Allievs 2022)</p>
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	<p>Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi.</p> <p>All-Around, per ogni livello e per ogni fascia.</p> <p>In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 80% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale</p> <p>Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.</p>
Calendario Agonistico	<p>Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022</p> <p>Fase Nazionale – Giugno/Luglio 2022</p>
Musica	<p>Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica.</p> <p>Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva</p>
Gara Internazionale	<p>Pozuelo (Spagna) giugno/Luglio 2022</p> <p>(ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 3 Femminile</p>

Livello 3 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	Il volteggio sarà costituito da materassoni di 80 cm. Salti permessi massimo valore 12,00.	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore	Capovolta saltata Verticale spinta (arrivo schiena) Rondata (arrivo pancia) Ruota (arrivo laterale)	Ruota (arrivo spalle alla pedana) Rondata Ribaltata			+ 0,50 Se si eseguono 2 salti differenti del valore di punti 12,00.
	Ogni atleta dovrà presentare 5 elementi Elementi permessi: 0,10 Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta	Nota D = 0.5 x esigenza (max 0,50 p) + 5 Elementi di maggior valore X1 Esigenze A SCELTA: > Movimento in avvicinamento (anche non in verticale) > Passaggio allo staggio superiore > Cambio di direzione (dentro la gamba)	> Passaggio a piedi uniti o aperti da S.I. a S.S. gambe flesse o tese > Mezza volta dall'appoggio > Giro addominale > Giro arrostato a/d > Giro di pianta gambe tese/piegate > Entrata in capriola > Kippe infilo a una gamba > Bascule > Oscillazioni > Sottoentrare una gamba > Sottoscuire una gamba > Slancio gb. Unite orizzontale USCITE: > Fioretto > Guizzo > Dall'oscillazione dietro > Dall'appoggio dietro	ENTRATE: > Kippe con ½ giro > Kippe staggio basso > Kippe staggio alto > Kippe infilata a 2 > Kippe stacco. ELEMENTI: > Giro di pianta avanti > Giro di pianta dietro > Slancio alla verticale a gambe aperte > Girolino Avanti > Stalderino in appoggio > Endo in appoggio > Giro in infilata a 2 avanti > Giro in infilata a 2 indietro USCITA: > Fioretto con ½ giro > Guizzo con ½ giro > Salto raccolto dietro > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso	ENTRATE: > Kippe con 1 giro > Spinta e salgo in verticale ELEMENTI: > Fioretto stacco > Slancio in verticale a gambe unite con ½ giro > Granvolta di petto > Granvolta di dorso USCITE: > Fioretto salto avanti > Doppio salto indietro > Dallo staggio alto spinta con le braccia salto dietro raccolto		+0,50 Se esegui una seconda esigenza.
H 50 cm H 1,25 m 	Trave bassa con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata, oppure trave alta (1,25m) con Bonus. L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare 6 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia. Elementi permessi valore 0,10 e 0,20 e 0,30. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 6 Elementi di maggior valore. X3 Esigenze: > 1 entrata e 1 uscita >> 1 posizione di equilibrio > 1 elemento artistico	ENTRATE: > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello inestensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulle piante del piede > equilibrio sulle piante del piede e gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° USCITA: > Rondata con o senzamani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennelloraggruppato > Ruota	ENTRATE: > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbicata > Arabesque ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee con flessione estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro USCITA: > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giro raccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planche > Spinta + ruota ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Enjambee gambe tese > Enjambee sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouette > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello flesso con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezizzato > Flick unito > Flick di panica > Rondata USCITA: > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	ENTRATE: > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omereale. ELEMENTI ACRO E ARTISTICI: > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro carpiato > Salto indietro raccolto > Salto indietro teso smezizzato > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Johnson > Montone > Pennello teso 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flesso 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata USCITA: > Salto avanti teso con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato teso	+ 0,50 Se tutti i 6 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,30. + 1.00 Per chi esegue l'esercizio su trave alta (1,25 cm)
	Durata dell'esercizio min 30" max 90" con o senza accompagnamento musicale. Ogni atleta dovrà presentare 6 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale Elementi permessi valore 0,10 e 0,20 e 0,30. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 6 Elementi di maggior valore. X3 Esigenze: > 1 piroetta 180° > 1 salto artistico > 1 elemento acrobatico	> Rovesciate a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezizzato > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite > Tenuta gamba avanti a 90° per 2" > Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouette > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° ELEM. ACRO: > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/carpio/teso > Salto tempo	ELEM. ARTISTICI: > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee concambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flesso 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusion 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° ELEM. ACRO: > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti/raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	ELEM. ARTISTICI: > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flesso con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello teso con 2 giri ELEM. ACRO: > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti 1 ½ avvitamento avanti	+ 0,50 Se tutti i 6 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,30.

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2021-2024 Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 90

Musica: anche cantata

Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

Classifica: 3 attrezzi su 4

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Nei 6 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

BONUS: Viene assegnato solo se tutti gli elementi richiesti vengono eseguiti senza errore.

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 4 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 4 – Sezione Femminile

Categorie	<p>FA 2014* – 2013 FB 2012– 2011 FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 FE dal 2006 in su *N.B.: Le Ginnaste 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Alta (m1,25) Volteggio (tavola h 100 cm) Parallele asimmetriche (paracalli obbligatori)</p>
Fasi e Classifiche	<p>2/3 prove Regionali 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All-Around Parimerito: premiati tutti i pari meriti</p>
Esclusioni	<p>Ginnaste che partecipano al campionato Gold J/S FGI nell’anno 2022 (Ammesse Gold Alliee 2022)</p>
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	<p>Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi All-Around, per ogni livello e per ogni fascia. In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 80% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.</p>
Calendario Agonistico	<p>Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022 Fase Nazionale – Giugno/Luglio 2022</p>
Musica	<p>Corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chlavetta di riserva</p>
Gara Internazionale	<p>Pozuelo (Spagna) Giugno/ Luglio 2022 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 4 Femminile</p>

Livello 4 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V – TRAMP 11.00	V – TRAMP 12.00	V – TRAMP 13.00	V – TRAMP 14.00	
	Il volteggio sarà costituito da tavola ad altezza 1m. Salti permessi massimo valore 13,00.	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore	Rondata	Riibaltata	Ribaltata 180° Rondata 180° Rondata flick		+ 0,50 Se si eseguono 2 salti differenti del valore di 13,00 punti
	Ogni atleta dovrà presentare 6 elementi Elementi permessi: 0,10 0,20 Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,0 p) + 6 Elementi di maggior valore X2 Esigenze A SCELTA: > Movimento in avvicinamento (anche non in verticale) > Passaggio allo staggio superiore > Cambio direzione (dentro la gamba)	> Passaggio a piedi uniti o aperti da S.I. a S.S. gambe flesse o tese > Mezza volta dall'appoggio > Giro addominale > Giro arrostato a/d > Giro di pianta gambetese/piegate > Entrata in capriola > Kippe infilo a una gamba > Bascule > Oscillazioni > Sottocentrare una gamba > Sottoscire una gamba > Slancio gb. Unite orizzontale <u>USCITE:</u> > Fioretto > Guizzo > Dall'oscillazione dietro > Dall'appoggio dietro	<u>ENTRATE:</u> > Kippe con ½ giro > Kippe staggio basso > Kippe staggio alto > Kippe infilata a 2 > Kippe stacco <u>ELEMENTI:</u> > Giro di pianta avanti > Giro di pianta dietro > Slancio alla verticale a gambe aperte > Girolino Avanti > Stalderino in appoggio > Endo in appoggio > Giro in infilata a 2 avanti > Giro in infilata a 2 indietro <u>USCITA:</u> > Fioretto con ½ giro > Guizzo con ½ giro > Salto raccolto dietro > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso	<u>ENTRATE:</u> > Kippe con 1 giro > Spinta e salgo in verticale <u>ELEMENTI:</u> > Fioretto stacco > Slancio in verticale a gambe unite > Slancio in verticale a gambe unite con ½ giro > Granvolta di petto > Granvolta di dorso <u>USCITE:</u> > Fioretto salto avanti > Doppio salto indietro Dallo staggio alto spinta con le braccia salto dietro raccolto		+0,50 Se tutti i 6 elementi della composizione dell'esercizio sono di valore 0,20.
H 1,25 m 	Trave Alta con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 2 passi di coreografia Elementi permessi valore 0,10 e 0,20. e 0,30 e 0,40. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 2 p) + 7 Elementi di maggior valore X4 Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > 1 piroetta 180° > 1 elemento acrobatico con differente direzione > 1 entrata e 1 uscita	<u>ENTRATE:</u> > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello inestensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulle piante del piede > equilibrio sulle piante del piede e gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° <u>USCITA:</u> > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennelloraggruppato > Ruota	<u>ENTRATE:</u> > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbicata > Arabesque <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Enjambee con flessione estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciata avanti > Rovesciata dietro <u>USCITA:</u> > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giro raccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	<u>ENTRATE:</u> > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planche > Spinta + ruota <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Enjambe gambe tese > Enjambe sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouette > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello fesso con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusione > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezato > Flick unito > Flick di panica > Rondata <u>USCITA:</u> > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato Salto ritornato raccolto/carpiato	<u>ENTRATE:</u> > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omerale <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Salto avanti spinta 1gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso smezato > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello teso 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello fesso 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata <u>USCITA:</u> > Salto avanti teso con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato teso	+ 0,50 Se tutti i 7 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,40.
	Durata dell'esercizio min 60" max 90" con accompagnamento musicale anche cantato. Ogni atleta dovrà presentare 7 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale. Elementi permessi di valore 0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 2 p) + 7 Elementi di maggior valore. X4 Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > > Piroetta 360° > Elemento acrobatico con volo con o senza mani, avanti, > Elemento acrobatico con volo con o senza mani, dietro. Nota: Gli elementi del requisito 3 e 4 devono essere eseguiti in una diagonale	> Rovesciate a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezato > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite > Tenuta gamba avanti a 90° per 2" > Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouette > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° <u>ELEM. ACRO:</u> > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/carpio/teso > Salto tempo	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee concambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello fesso 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > Illusione 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° <u>ELEM. ACRO:</u> > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello fesso con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (papa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello teso con 2 giri <u>ELEM. ACRO:</u> > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	+ 0,50 Se tutti i 7 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,40.

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2021-2024

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 90 Musica: anche cantata Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m. Finali: Pedana

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Nei 7 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

BONUS: Viene assegnato solo se tutti gli elementi richiesti vengono eseguiti senza errore.

Classifica: 3 attrezzi su 4

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 5 - SEZIONE FEMMINILE

Regolamento Tecnico Livello 5 – Sezione Femminile

Categorie	<p>FA 2014* - 2013 FB 2012- 2011 FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 FE dal 2006 in su *N.B.: Le Ginnaste 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave alta (1,25m) Volteggio (tavola 1,25 m) Parallele asimmetriche (paracalli obbligatori)</p>
Fasi e Classifiche	<p>2/3 prove Regionali 1 finale Nazionale Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 4 punteggi su 4. Classifica Generale: Primi 3 classificati Classifica per Attrezzo: il primo classificato escluso il podio All-Around Parimerito: premiati tutti i pari meriti</p>
Esclusioni	<p>Ginnaste che partecipano al campionato Gold J/S FGI nell'anno 2022 (Ammesse Gold Allieve 2022)</p>
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	<p>Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 4 migliori punteggi All-Around, per ogni livello e per ogni fascia. In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 80% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.</p>
Calendario Agonistico	<p>Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022 Fase Nazionale – Giugno/Luglio 2022</p>
Musica	<p>Corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva</p>
Gara Internazionale	<p>Pozuelo (Spagna) Giugno/ Luglio 2022 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 5 Femminile</p>

Livello 5 - SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	P-TR-CL 0.10	P-TR-CL 0.20	P-TR-CL 0.30	P-TR-CL 0.40	BONUS
			V - TRAMP 11.00	V - TRAMP 12.00	V - TRAMP 13.00	V - TRAMP 14.00	
	Tavola altezza 1.25 m Una pedana valore del salto due pedane: -0,30 alla nota D Salti permessi massimo valore 14,00	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore	Rondata	Ribaltata	Ribaltata 180° Rondata 180° Rondata flick	Ribaltata 360° Rondata 360° Rondata salto raccolto Rondata flick salto raccolto Rondata salto carpiato Rondata flick salto carpiato	+ 0,50 Se si eseguono 2 salti differenti del valore di punti 14,00.
	Ogni atleta dovrà presentare 7 elementi Elementi permessi: 0,10 e 0,20 - 0,30 Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 7 Elementi di maggior valore X 3 Esigenze: > Movimento in avvicinamento (anche non in verticale) > Passaggio allo staggio superiore > Cambio di direzione (dentro la gamba)	> Passaggio a piedi uniti o apertida S.I. a S.S. gambe flesse o tese > Mezza volta dall'appoggio > Giro addominale > Giro arrotto a/d > Giro di pianta gambe tese/plegate > Entrata in capriola > Kippe infilo a una gamba > Bascule > Oscillazioni > Sottoentrare una gamba > Sottoscire una gamba > Slancio gb. Unite orizzontale <u>USCITE:</u> >Fioretto >Guizzo >Dall'oscillazione dietro >Dall'appoggio dietro	<u>ENTRATE:</u> > Kippe con ½ giro > Kippe staggio basso > Kippe staggio alto > Kippe infilata a 2 > Kippe stacco. <u>ELEMENTI:</u> > Giro di pianta avanti > Giro di pianta dietro > Slancio alla verticale a gambe aperte > Girolino Avanti > Stalderino in appoggio > Endo in appoggio > Giro in infilata a 2 avanti > Giro in infilata a 2 indietro <u>USCITA:</u> > Fioretto con ½ giro > Guizzo con ½ giro > Salto raccolto dietro > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso	<u>ENTRATE:</u> > Kippe con 1 giro > Spinta e salgo in verticale <u>ELEMENTI:</u> > Fioretto stacco > Slancio in verticale a gambe unite > Slancio in verticale a gambe unite con ½ giro > Granvolta di petto > Granvolta di dorso <u>USCITE:</u> > Fioretto salto avanti > Doppio salto indietro > Dallo staggio alto spinta con le braccia salto dietro raccolto	+ 0,50 Se tutti i 7 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,30.	
H 1,25 m 	Trave Alta con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 2 passate. Ogni atleta dovrà presentare 8 elementi. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia Elementi permessi: 0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Nel caso si presentino elementi di maggior valore nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta	Nota D = 0.5 x esigenza (max 2 p) + 8 Elementi di maggior valore. X4 Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG >> > 1 piroetta 180° >> > 2 elementi acrobatici con differente direzione (avanti, laterali, dietro) > 1 entrata e 1 uscita	<u>ENTRATE:</u> > Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata > Salire con piedi alternati con arrivo in squadra <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello inestensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulla piante del piede > equilibrio sulla piante del piede e gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° <u>USCITA:</u> > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con ½ giro > Pennello raggruppato > Ruota	<u>ENTRATE:</u> > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbicata > Arabesque <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Enjambee con flesso estensione della gamba > Salto carpiato unito > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passe 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Ruota > Rovesciate avanti > Rovesciate dietro <u>USCITA:</u> > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso > Salto indietro con ½ di giroraccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpiato	<u>ENTRATE:</u> > Spinta + capovolta avanti > Verticale d'impostazione > Planche > Spinta + ruota <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Enjambee gambe tese > Enjambee sul posto > Salto carpiato sul posto > Fouette > Sissione ad anello > Cervo ad anello > Pennello flesso con ½ giro > Cosacco con ½ giro > Salto del gatto con ½ giro > Piroetta in passè 540° > ½ illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezzzato > Flick unito > Flick di panica > Rondata <u>USCITA:</u> > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	+ 0,50 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,40.	
	Durata dell'esercizio min 60" max 90" con accompagnamento musicale anche cantato. Ogni atleta dovrà presentare 8 elementi. Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale ed una finale Elementi permessi valore 0,10 - 0,20 - 0,30 - 0,40 Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 2 p) + 8 Elementi di maggior valore. X4 Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > Piroetta 360° > Elemento acrobatico con volo con o senza mani, avanti. > Elemento acrobatico con volo con o senza mani, dietro. Nota: Gli elementi del requisito 3 e 4 devono essere eseguiti in una diagonale	> Rovesciate a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta alla verticale > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > Staccata sagittale/frontale > Flick smezzzato > Da seduti flessione avanti del busto gambe divaricate o unite >> Tenuta gamba avanti a 90° per 2" > Tenuta passè sulla pianta del piede 2"	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee > Enjambee laterale > Carpio unito > Salto carpiato/divaricato > Sissione > Salto del cervo > Salto del gatto > Fouette > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Piroetta con gamba perno piegata 360° <u>ELEM. ACRO:</u> > Verticale con ½ giro > Verticale con 1 giro > Tuffo > Capovolta alla verticale con 360° > Ribaltata a 1 > Ribaltata a 2 > Flick avanti > Rondata > Flick unito dietro > Salto giro avanti raccolto/carpio > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani Salto giro dietro raccolto/carpio/teso > Salto tempo	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > butterfly > Johnson > Enjambee concambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flesso 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale 360° > Piroetta 360° gamba flessa avanti/dietro all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata > illusion 360° > Piroetta con gamba perno piegata 720° <u>ELEM. ACRO:</u> > Verticale 720° > Capovolta alla verticale 540°/720° > Flick unito dietro con 1 giro > Salto giro avanti raccolto 180°/360° > Salto giro avanti carpiato con ½ giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Teso avanti	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flesso con 2 giri > Piroetta con 2 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > Salto con una gamba a 90° con 1 giro > Pennello teso con 2 giri <u>ELEM. ACRO:</u> > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	+ 0,50 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,40.

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2021-20204

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 90 secondi

Musica: anche cantata

Nota D (Trave e Corpo Libero) = Negli 8 elementi di maggior valore, devono essere rispettate le esigenze sopra indicate.

Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana Classifica: 4 attrezzi su 4

BONUS: Viene assegnato solo se tutti gli elementi richiesti vengono eseguiti senza errore.