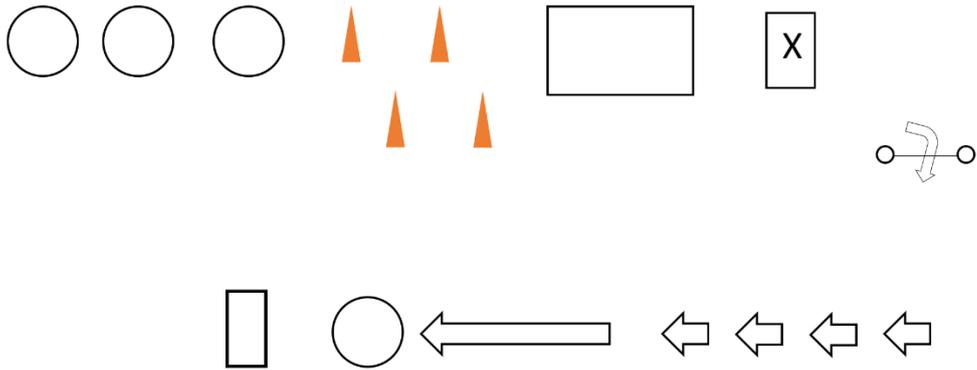


**OPES ITALIA**  
**GINNASTICA ARTISTICA**



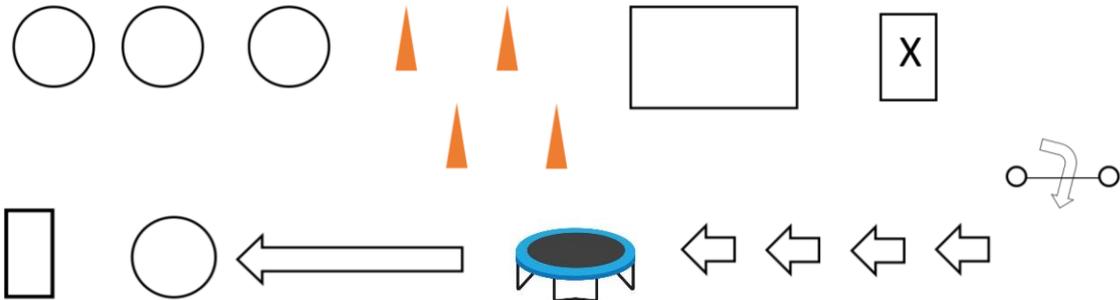
**PROGRAMMA TECNICO PROMOZIONALE**  
**2023/2024**

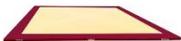
<b>PROGRAMMA</b>	
<b>LIVELLO COCCINELLE (GAF e GAM)</b>	<b>Fascia A (2020 - 2019)</b>
<b>PERCORSO - COREOGRAFIA DI GRUPPO</b>	
<b>PERCORSO (Nota D = Massimo 15 punti)</b>	
<p><b>ELEMENTI</b></p> 	<p>Eseguire il percorso seguendo l'ordine predefinito nel miglior modo possibile.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 salti in estensione consecutivi in 3 cerchi posti uno davanti all'altro</li> <li>▪ Slalom tra 4 coni</li> <li>▪ Un rotolamento su un tappetino</li> <li>▪ Scavalcare uno <i>step</i> liberamente (ad esempio con saltello/ruota)</li> <li>▪ Passare sotto 1 ostacolo</li> <li>▪ 4 passi in quadrupedia (gambe tese e divaricate)</li> <li>▪ Rincorsa + battuta a piedi pari e uniti nel cerchio (Preparazione volteggio)</li> <li>▪ Saluto al pubblico in piedi su uno step</li> </ul> 
<b>ATTREZZATURA</b>	<p>Area del percorso di 6x12mt  Materiale: Coni, cerchi, step e Tappeto.</p>
<b>SPECIFICHE</b>	<p>Falli di esecuzione da considerare, ciascuno con una penalità di 0,50:  dinamismo, sicurezza, precisione e urtare un attrezzo.</p>
<b>COREOGRAFIA DI GRUPPO (facoltativa)</b>	
<p>Esercizio collettivo da eseguire, se si vuole, con la partecipazione dell'insegnante</p>	

#### NOTE GENERALI

**PERCORSO:** NOTA D = max 15 punti

Coreografia di gruppo: Accompagnamento musicale max 60"

<b>PROGRAMMA</b>											
<b>LIVELLO COCCINELLE (GAF e GAM)</b>	<b>Fascia B (2018 - 2017)</b>										
<b>PERCORSO – TRAMPOLINO – TRAVE o CORPO LIBERO (per la maschile)</b>											
<b>PERCORSO (Nota D = Massimo 15 punti)</b>											
<b>ELEMENTI</b> 	<p>Eeguire il percorso seguendo l'ordine predefinito nel miglior modo possibile.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 salti in estensione consecutivi in 3 cerchi posti uno davanti all'altro</li> <li>▪ Slalom tra 4 coni</li> <li>▪ Un elemento a corpo libero (es. coniglietto, capovolta avanti, indietro, ruota, etc)</li> <li>▪ Scavalcare uno <i>step</i> liberamente (ad esempio con saltello/ruota)</li> <li>▪ Passare sotto 1 ostacolo</li> <li>▪ Mini trampolino (eseguire una piccola rincorsa e un salto a piacere)</li> <li>▪ 4 passi in quadrupedia (gambe tese e divaricate)</li> <li>▪ Rincorsa + battuta a piedi uniti nel cerchio (preparazione volteggio)</li> </ul> 										
<b>ATTREZZATURA</b>	Area del percorso di 6x12mt - Materiale: Coni, cerchi, step e Tappeto.										
<b>SPECIFICHE</b>	Falli di esecuzione da considerare, ciascuno con una penalità di 0,50: dinamismo, sicurezza, precision e urtare un attrezzo.										
<b>TRAMPOLINO</b>											
<b>ELEMENTI</b> 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Pennello corpo teso</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">2 punti</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Pennello divaricato</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">2 punti</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Pennello raccolto</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">2 punti</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Battuta + rotolamento arrivo disteso di schiena</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">3 punti</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Battuta + capovolta arrivo in piedi</td> <td style="text-align: right; padding: 5px;">5 punti</td> </tr> </tbody> </table>	Pennello corpo teso	2 punti	Pennello divaricato	2 punti	Pennello raccolto	2 punti	Battuta + rotolamento arrivo disteso di schiena	3 punti	Battuta + capovolta arrivo in piedi	5 punti
Pennello corpo teso	2 punti										
Pennello divaricato	2 punti										
Pennello raccolto	2 punti										
Battuta + rotolamento arrivo disteso di schiena	3 punti										
Battuta + capovolta arrivo in piedi	5 punti										
<b>ATTREZZATURA</b>	Rincorsa con panca + tappetoni di arrivo al livello del trampolino										
<b>SPECIFICHE</b>	Eeguire 2 salti differenti tra i 5 proposti. Verrà preso il migliore dei 2.										

TRAVE	
<b>ELEMENTI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entrata libera</li> <li>▪ 3 passi in avanzamento</li> <li>▪ Posizione di passé su pianta del piede</li> <li>▪ Posizione di contatto con la trave (es. posizione di massima accosciata e mani sull'attrezzo)</li> <li>▪ Salto in estensione</li> <li>▪ Una circonduzione con le braccia</li> <li>▪ Uscita: salto in estensione</li> </ul>
<b>ATTREZZATURA</b>	Trave bassa (h 50 cm). L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare l'esercizio obbligatorio. Gli elementi dovranno essere intervallati da semplici passi di coreografia
<b>SPECIFICHE</b>	Eseguire gli elementi in successione
CORPO LIBERO (per la maschile)	
<b>ELEMENTI</b> 	<b>Sequenza obbligatoria</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capovolta avanti arrivo seduta a gambe unite e tese</li> <li>▪ Chiusura del busto avanti 2"</li> <li>▪ Candela anche con l'aiuto delle mani</li> <li>▪ Rotolare per raggiungere la stazione eretta</li> <li>▪ Salto pennello 180 ° A/L</li> <li>▪ Rincorsa, battuta a piedi pari uniti e salto in estensione</li> </ul>
<b>SPECIFICHE</b>	Esercizio anche accompagnamento musicale max 45". Valore di partenza: 15 punti. Ogni elemento mancante avrà la penalità di 0,50 punti. Per ogni elemento invertito rispetto all'ordine obbligatorio l'atleta avrà la penalità di 0,20 sul punteggio finale
<b>ESIGENZE</b>	Sequenza obbligatoria.

### NOTE GENERALI

**PERCORSO:** NOTA D = max 15 punti

**TRAMPOLINO (max 15 punti):** NOTA D = 10 + VALORE DEL SALTO MIGLIORE

Penalità per caduta = 0,50

**TRAVE:** NOTA D = max 15 punti

Saranno decurtati 0,20 punti per ciascun elemento richiesto non eseguito.

**CORPO LIBERO (solo per la maschile):** NOTA D = max 15 punti

Saranno decurtati 0,20 punti per ciascun elemento richiesto non eseguito.

<b>PROGRAMMA</b>		
<b>LIVELLO PROMESSE A</b>	<b>Anno 2020 - 2019 - 2018 - 2017- 2016</b>	
<b>TRAMPOLINO - TRAVE - CORPO LIBERO</b>		
<b>TRAMPOLINO</b>		
<b>ELEMENTI</b> 	Capovolta arrivo seduta a gambe tese	11 punti
	Pennello	
	Pennello raccolto	
	Verticale arrivo supine	12 punti
	Capovolta senza fase di volo arrivo in piedi	
	Salto Carpiato Divaricato	
	Pennello 180°	
<b>SPECIFICHE</b>	La rincorsa è libera ed è previsto l'uso della panca. Valore salti: 11 e 12 punti.	
<b>ESIGENZE</b>	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	
<b>TRAVE (altezza 50 cm)</b>		
<b>ELEMENTI</b> 	<b>Sequenza obbligatoria</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entrata laterale</li> <li>▪ 1 passo laterali sulla pianta del piede</li> <li>▪ Contatto con la trave minimo con le ginocchia</li> <li>▪ Salto in estensione</li> <li>▪ Passo e passè gamba dx /sx (tutto sulla pianta del piede)</li> <li>▪ 2 passi in avanti in relevè</li> <li>▪ Uscita: salto in estensione</li> </ul>	
<b>SPECIFICHE</b>	Trave bassa (50 cm) con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata. Ogni atleta dovrà presentare la sequenza obbligatoria. Valore di partenza: 12 punti Gli elementi potranno essere intervallati da passi di coreografia. Ogni elemento mancante avrà la penalità di 0,50 Per ogni elemento invertito rispetto all'ordine obbligatorio l'atleta avrà la penalità di 0,20 sul punteggio finale	
<b>ESIGENZE</b>	Eseguire gli elementi in successione	

## CORPO LIBERO

<b>ELEMENTI</b> 	<b>Sequenza obbligatoria</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pennello 180 °</li><li>▪ Salto in estensione</li><li>▪ Passè 2"</li><li>▪ Capovolta avanti arrivo seduta a gambe divaricate o unite</li><li>▪ Schiacciare il busto gambe unite o divaricate</li><li>▪ Ponte o candela</li></ul>
<b>SPECIFICHE</b>	Esercizio anche accompagnamento musicale max 45". Valore di partenza: 12 punti. Ogni elemento mancante avrà la penalità di 0,50 punti. Per ogni elemento invertito rispetto all'ordine obbligatorio l'atleta avrà la penalità di 0,20 sul punteggio finale
<b>ESIGENZE</b>	Sequenza obbligatoria.

<b>PROGRAMMA</b>		
<b>LIVELLO PROMESSE B</b>		<b>Anno 2019 - 2018 - 2017- 2016</b>
<b>TRAMPOLINO - TRAVE - CORPO LIBERO - PARALLELE</b>		
<b>TRAMPOLINO</b>		
<b>ELEMENTI</b> 	Capovolta senza fase di volo arrivo in piedi	11 punti
	Pennello	
	Pennello raccolto	
	Verticale arrivo supine	12 punti
	Capovolta con fase di volo arrivo in piedi	
	Salto Carpiato Divaricato	
	Pennello 180°	
<b>SPECIFICHE</b>	La rincorsa è libera ed è previsto l'uso della panca. Valore salti: 11 e 12 punti.	
<b>ESIGENZE</b>	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	
<b>TRAVE (altezza 50 cm)</b>		
<b>ELEMENTI</b> 	<b>Sequenza obbligatoria</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entrata laterale</li> <li>▪ 2 passi laterali sulla pianta del piede</li> <li>▪ Contatto con la trave minimo in posizione seduta</li> <li>▪ Salto in estensione</li> <li>▪ Passo e passè gamba dx + passo e passè gamba sx (tutto sulla pianta del piede)</li> <li>▪ 2 passi in avanti in relevè</li> <li>▪ Uscita: salto in estensione</li> </ul>	
<b>SPECIFICHE</b>	<p>Trave bassa (50 cm) con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata.  L'esercizio dovrà presentare minimo 1 passata.  Ogni atleta dovrà presentare la sequenza obbligatoria.  Valore di partenza: 12 punti  Gli elementi potranno essere intervallati da passi di coreografia.  Ogni elemento mancante avrà la penalità di 0,50  Per ogni elemento invertito rispetto all'ordine obbligatorio l'atleta avrà la penalità di 0,20 sul punteggio finale</p>	
<b>ESIGENZE</b>	Eseguire gli elementi in successione	

## CORPO LIBERO

<b>ELEMENTI</b> 	<b>Sequenza obbligatoria</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Capovolta avanti arrivo seduta a gambe divaricate o unite</li><li>▪ Schiacciare il busto gambe unite o divaricate</li><li>▪ Ponte</li><li>▪ Rotolino posare le mani al suolo e spinta degli arti inferiori per elevare il bacino verso la verticale (coniglietto gambe raccolte)</li><li>▪ Salto in estensione + salto in estensione</li><li>▪ Verticale sagittale (almeno 1 gamba in verticale)</li><li>▪ Salto del gatto</li><li>▪ 180° in relevè su due piedi</li></ul>
<b>SPECIFICHE</b>	Esercizio anche accompagnamento musicale max 60". Valore di partenza: 12 punti. Ogni elemento mancante avrà la penalità di 0,50 punti. Per ogni elemento invertito rispetto all'ordine obbligatorio l'atleta avrà la penalità di 0,20 sul punteggio finale
<b>ESIGENZE</b>	Sequenza obbligatoria.

## PARALLELE

<b>ELEMENTI</b> 	<b>Sequenza obbligatoria</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Entrata libera</li><li>▪ 3 slanci all'appoggio a gambe unite</li><li>▪ Capovolta avanti in uscita tenuta 2" in trazione con le braccia</li><li>▪ Abbandono della presa arrivo sul tappetone da 40 cm</li></ul>
<b>SPECIFICHE</b>	Valore di partenza: 12 punti Ogni atleta dovrà presentare una sequenza obbligatoria di 4 elementi. Ogni elemento mancante avrà la penalità di 0,50 sul punteggio finale.
<b>ESIGENZE</b>	Sequenza obbligatoria.

<b>PROGRAMMA</b>				
<b>LIVELLO ESORDIENTI INDIVIDUALI</b>		<b>Allieve (1,2,3,4) Junior (1,2,3) Senior</b>		
<b>LIVELLO ESORDIENTI A SQUADRE (GAF - GAM)</b>		<b>Giovani - Allieve - Junior/Senior</b>		
TRAMPOLINO - TRAVE o VOLTEGGIO (solo per la maschile) - CORPO LIBERO (punteggio massimo 11)				
<b>TRAVE (altezza 50 cm)</b>				
<b>ELEMENTI</b> (Valore degli elementi: 0,1 punto)				
<b>ENTRATE E USCITE</b>	<b>EQUILIBRI 2" E PIROETTE</b>	<b>ELEMENTI ACROBATICI CON CONTATTO</b>	<b>SALTI ARTISITICI</b>	<b>ELEMENTI ACROBATICI</b>
<b>E:</b> Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata (anche con con l'aiuto delle mani)	Passè sulla pianta del piede	Distendersi supini e tornare in piedi	Salto in estensione	Coniglietto (dalla posizione accosciata elevare il bacino alla verticale con le gambe raccolte)
<b>E:</b> Squadra divaricata anche con piedi alternati	Equilibrio sulla pianta del piede gamba libera 45°	Capovolta avanti (arrivo supino)	Salto raccolto	
<b>U:</b> Salto Raccolto	Piroette relevè 180°	Capovolta dietro (anche fermata)		
<b>U:</b> Salto Divaricato		Candela partenza e arrivo libero		
<b>U:</b> Salto Pennello 180°				
<b>SPECIFICHE</b>	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 (di cui 1 esigenza a scelta), intervallati da passi di coreografia, tra quelli presenti nella griglia. Ciascun elemento avrà un valore di 0,1 punti.			
<b>ESIGENZE</b>	1 Esigenza a scelta (valore esigenza: 0,5 punti): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 entrata e 1 uscita.</li> <li>▪ 1 posizione di equilibrio.</li> <li>▪ 1 posizione di contatto.</li> <li>▪ 1 salto ginnico.</li> </ul> Nota D = 0,5 per l'esigenza + il valore degli elementi (massimo 5)			

## CORPO LIBERO



### ELEMENTI (Valore degli elementi: 0,1 punto)

SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PIEDI	SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE	ELEMENTI DI SCIOLTEZZA	EQUILIBRIO 2" E PIROETTE	ELEMENTI ACROBATICI AVANTI	ELEMENTI ACROBATICI INDIETRO	ELEMENTI ACROBATICI LATERALI
Salto in estensione	Chassè	Ponte	Candela	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta indietro arrivo libero	Ruota partenza e arrivo laterali
Raccolto	Salto del gatto	Staccata sagittale o frontale	Tenuta gamba avanti libera (Minimo 45°)		Ponte + Rovesciata indietro	Ruota
Pennello 180°	Sforbiciata	Da seduti flessione del busto gambe divaricate o unite	Tenuta passè sulla pianta del piede			
			1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevè			

### SPECIFICHE

Durata dell'esercizio max 60" con accompagnamento musicale anche cantato.  
 Ogni atleta dovrà eseguire 5 elementi tra quelli presenti nella griglia.  
 Gli esercizi dovranno avere una posizione iniziale e finale.  
 Ciascun elemento avrà un valore di 0,1 punti.

### ESIGENZE

**1 Esigenza a scelta** (valore esigenza: 0,5 punti):

- 1 elemento acrobatico
- 1 salto artistico
- 1 elemento di scioltezza
- 1 elemento di equilibrio

Nota D = 0,5 per l'esigenza + il valore degli elementi (massimo 5)

## TRAMPOLINO

<b>ELEMENTI</b> 	Salto Pennello	11 punti
	Salto Pennello raccolto	
	Salto Carpiato Divaricato	
	Capovolta senza fase di volo arrivo in piedi	
<b>SPECIFICHE</b>	La rincorsa è libera ed è previsto l'uso della panca. Valore salti: 11 punti.	
<b>ESIGENZE</b>	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	

## VOLTEGGIO (solo per la maschile)

<b>ELEMENTI</b> 	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu	11 punti
	Battuta in pedana + Salto Pennello raccolto arrivo a ppu	
	Battuta in pedana + Salto Carpiato Divaricato arrivo a ppu	
	Battuta in pedana + Capovolta arrivo in piedi	
<b>SPECIFICHE</b>	Tappetoni altezza 40 cm. Valore salti: 11 punti.	
<b>ESIGENZE</b>	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore.	