



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 – 2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

NOTE TECNICHE

Il programma è rivolto a tutte le ginnaste tesserate OPES delle categorie Allieve (2016, 2015, 2014, 2013, 2012), Junior (2011, 2010, 2009) e Senior (2008 e precedenti) suddivise per fasce d'età. Sono previste competizioni individuali e di squadra. Per le gare di squadra sono previste due categorie: Allieve e Junior/Senior

Sono previste 5 schede di difficoltà crescente, utilizzate sia per le gare individuali che per quelle di squadra. Queste schede sono identificate come livello 1, livello 2, livello 3, livello 4 e la scheda specifica per il volteggio. Nelle schede 1, 2, 3 e 4, potrete selezionare elementi per trave, corpo libero e parallele, **uno per riga**. Per il volteggio, invece, esiste una scheda dedicata.

Se una ginnasta sceglie di competere su tutti i 4 gli attrezzi, sarà classificata nel livello Supremo. Se decide di non includere le parallele nella sua competizione, sarà nel livello Armonia. Infine, c'è il livello Open Specialità, in cui la ginnasta ha la libertà di decidere su quali attrezzi competere, uno o più, a sua scelta.

Per il campionato individuale: le ginnaste possono scegliere di gara in gara un livello superiore ma non un livello inferiore. È prevista una classifica generale il cui punteggio finale sarà dato dalla somma dei punteggi ottenuti su tutti gli attrezzi. Verranno premiate le prime 5 atlete di ogni categoria per ogni grado di difficoltà. I parimeriti verranno premiati.

Per il campionato a squadre: la squadra può ugualmente salire di livello ma non scendere. La squadra può comunque essere composta anche da ginnaste che individualmente hanno partecipato ad un livello superiore. È prevista una classifica generale il cui punteggio finale sarà dato dalla somma dei tre punteggi finali di ogni atleta della squadra. Verranno premiate le prime tre squadre per ogni grado di difficoltà. I parimeriti verranno premiati.
Composizione della squadra: minimo 3 – massimo 6 ginnaste; possono salire massimo 4 ginnaste ad ogni attrezzo. Si utilizzano i 3 migliori punteggi per ogni attrezzo.

La partecipazione alla Fase Nazionale sarà nel livello più alto presentato in Regione.

Parallele, Trave e Corpo Libero: l'atleta dovrà eseguire min 6 max 8 elementi, uno per riga. Nel caso in cui vengano eseguite meno di 6 celle verrà applicata una **penalità di 1,00**

CALCOLO PUNTEGGIO

Nota D = max 16,5 (10 + valore degli elementi + eventuale bonus di 0,5 punti)

Calcolo punteggio di partenza Volteggio: 10+ valore del salto + 0,5 punti se la ginnasta esegue 2 salti differenti di maggior valore).

Calcolo punteggio di partenza Parallele, Trave, Corpo libero: 10 + valore degli elementi + 0,5 punti se la ginnasta esegue 6 elementi di maggior valore.

Calcolo punteggio Finale: Punteggio di partenza meno penalità assegnate.

VOLTEGGIO

L'atleta dovrà eseguire 2 salti uguali o diversi verrà conteggiato il salto migliore.

PARALLELE

Alle Parallele le ginnaste devono usare i "Paracalli". Nel caso la ginnasta effettui l'esercizio alle Parallele senza i "Paracalli" il valore dell'esercizio sarà pari a zero punti.

La ginnasta che non termina il proprio esercizio con l'uscita incorre in una penalità di 0,5 punti.

Dove sono previsti dei gradi di esecuzione la ginnasta non incorrerà in alcuna penalità eseguendo il movimento con gradi superiori a quelli previsti. Es.: ginnasta L3 esegue uno Slancio d'gu superando i 45°; NO penalità eccetto quelle esecutive.

TRAVE/CORPO LIBERO	<p>In ogni tipo di “Serie” non è consentito invertire e/o modificare l’ordine degli elementi indicato nella cella.</p> <p>Non è possibile ripetere lo stesso elemento all’interno del medesimo esercizio anche se è contenuto in celle diverse. Dove non specificato i salti artistici con divaricazione si intendono con apertura di 180°. Dove non specificato gli Enjambeè si intendono spinta a 1 piede. Dove non specificato il Flic s’intende a gambe unite.</p>
TRAVE	<p>Entrata libera. Invece, la ginnasta che non termina il proprio esercizio con l’uscita incorre in una penalità di 0,5 punti.</p> <p>Livello 3: la Ruota può essere ripetuta solo per eseguire il movimento “Uscita: Ruota sulla trave + se”. Mentre il salto in estensione può essere ripetuto.</p> <p>Durata dell’esercizio: massimo 60 secondi. Per i livelli 1 e 2 è prevista una trave con un'altezza di 50 cm, mentre per i livelli 3 e 4 è prevista una trave con un'altezza di 1,25 metri.</p>
CORPO LIBERO	<p>Il brano musicale scelto per l’esercizio al Corpo Libero potrà essere anche cantato e dovrà rispettare la durata massima di 60” in tutti i Livelli.</p>
<p>L'istruttore dovrà consegnare alla giuria all'inizio della rotazione all'attrezzo la scheda di dichiarazione già in proprio possesso (non verranno consegnate schede vuote in campo gara) contrassegnata con gli elementi dichiarati. In caso di mancata dichiarazione dell’esercizio (scheda vuota) l’atleta verrà valutata all’attrezzo partendo da punti 10.00 come punteggio di partenza.</p>	



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

LIVELLO 1

TRAVE: Altezza 50 cm				CORPO LIBERO				PARALLELE: STAGGIO BASSO		
	0,5	1	1,5		0,5	1	1,5		1	1,5
1	Chassè destro o chassè sinistro	Chassè destro + chassè sinistro o viceversa	Salto raccolto	1	1/2 giro in relevè	1/2 giro in passé	1/2 giro in passé + passo 1/2 giro in passé sull'altra gamba	1	Entrata: in appoggio arf (anche con aiuto di un supporto)	Entrata: Salita in capovolta d arf (partenza libera)
2	Uscita: se	Uscita: Battuta a ppu +se	Uscita: Battuta a ppu + se raccolto	2	Salto del Gatto	Chassè + Salto del gatto	Enjambeè 90° + Salto del gatto	2	Uscita: Dall'appoggio discesa in capovolta a a gambe tese arrivo in piedi	Uscita: Dall'appoggio slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio
3	Tenuta in relevè 2"	1/2 giro in relevè	1/2 giro in relevè + passo 1/2 giro in relevèi	3	Se	Se con 1/2 giro	se raccolto con 1/2 giro	3	Dall'appoggio: Passaggio L di 1 gamba (s.s.m.)	Dall'appoggio: Passaggio L di 1 gamba (c.s.m.)
4	Se	Se + Se	Salto del gatto	4		Capovolta a	Verticale + capovolta a	4	Dall'appoggio passaggio laterale di ritorno di 1 gamba (s.s.m.)	Dall'appoggio passaggio laterale di ritorno di 1 gamba (c.s.m.)
5	Max accosciata tenuta 2"	Candela: partenza seduti e ritorno seduti	Candela: partenza in piedi e ritorno in piedi	5	Capovolta d arrivo in ginocchio	Capovolta d a braccia piegate	Capovolta d a braccia tese	5	Slanci d gu (piedi sotto staggio)	2 Slanci d gu (piedi sotto staggio)
6	Coniglietto non in verticale	Coniglietto in verticale	Slancio non in verticale con cambio di gamba	6		Ruota	ppu: Presalto + Ruota	6	Tenuta in appoggio con distacco alternato delle mani	Tenuta in appoggio con slancio L alternato delle gambe (piedi H staggio)
7		Distendersi supini e ritorno		7	Flessione del busto gambe divaricate o unite	Candela: partenza e ritorno in piedi	Ponte o Tic Tac	7	Tenuta in appoggio con slancio L alternato delle gambe (piedi sotto staggio)	Giro d con 1 g infilata in presa poplitea
8	Passo saltellato o Chassè destro o chassè sinistro	Passo saltellato + passo saltellato o Chassè destro + chassè sinistro o viceversa		8	Chassè sx o chassè dx	Chassè sx + chassè dx o viceversa	Sforbiciata a gambe tese	8	Dall'app. con 1 g tesa infilata 1/2 giro	Bascoule con 1 g infilata con risalita in presa poplitea



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

LIVELLO 2

TRAVE: Altezza 50 cm				CORPO LIBERO				PARALLELE: STAGGIO BASSO		
	0,5	1	1,5		0,5	1	1,5		1	1,5
1	Se + Se	Salto raccolto	Salto raccolto + Se	1	1/2 giro in passé	1 giro in passé o 1/2 giro (180°) con g libera tesa a 45°	1 g passé + passo a g tesa e slancio g a o 1/2 giro con gamba libera tesa a 90°	1	Entrata: Salita in capovolta d arf (partenza libera)	Entrata: Salita in capovolta d arf (partenza ppu senza spinta)
2	Uscita: Battuta a ppu + se raccolto	Uscita: Battuta a ppu + salto divaricato frontale (apertura 90°)	Uscita: Rondati mani all'estremità della trave o Verticale sul piano sagittale e arrivo laterale alla trave	2	Chassè + Salto del gatto	Enjambeè 90° + Salto del gatto	Enjambeè + Enjambeè oppure Enjambeè con ¼ di giro (90°)	2	Uscita: Posa successiva dei piedi a gd e spinta con arrivo in piedi davanti allo staggio o Posa successiva dei piedi e Fioretto a gd	Uscita: Slancio d posa dei piedi sullo staggio a gu e spinta con arrivo in piedi davanti allo staggio o Fioretto
3	1/2 giro in relevè	1/2 giro in relevè + passo 1/2 giro in relevè	1/2 giro in passé	3	Se con 1/2 giro	Se con 1 giro	Enjambeè sul posto o Salto Divaricato sul posto	3	Giro dietro con 1 g infilata in presa poplitea o Bascoule con 1 g infilata in presa poplitea	Giro dietro con una gamba tesa infilata o Giro addominale d a g tese
4	Salto del gatto	Salto del gatto + se	Enjambeè (ap. a 90°)	4	Capovolta a	Rovesciata a	Ribaltata 1 g	4	Giro avanti con una gamba infilata in presa poplitea	Giro addominale avanti a gambe piegate o Giro a con 1 g infilata Tesa
5		Capovolta dietro (partenza - arrivo liberi)	Verticale di slancio con cambio di gamba (sforbiciata)	5	Capovolta d a braccia tese	Rovesciata d	ppu: Presalto + Rondati + se	5	Dall'appoggio: Passaggio L di 1 gamba (c.s.m.)	Dall'appoggio con 1 gamba infilata ½ giro riunendo le gambe in arf
6	Candela: da in piedi e ritorno in piedi	Candela: da in piedi e ritorno in piedi su una g	Capovolta a (partenza - arrivo liberi)	6	Capovolta a + se	Verticale + capovolta a	Verticale + 1/2 giro	6	Slancio d gu (piedi sotto staggio)	Slancio d gu (piedi H dello staggio)
7	Distendersi supini e ritorno	Ponte (partenza libera)	Ponte + rovesciata d	7		Ruota	ppu filc d smezzato	7	Dall'appoggio con 1 g tesa infilata 1/2 giro riunendo le g in arf	
8		Enjambeè sul posto (ap, 90°)	Enjambeè sul posto (ap, 90°) +se	8	Salto del Gatto	Salto del gatto con 1/2 giro o Sissonne	Salto del gatto con 1 giro	8	Dall'appoggio con g infilata passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano arf	



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

LIVELLO 3

TRAVE: Altezza 125 cm				CORPO LIBERO				PARALLELE: STAGGIO ALTO		
	0,5	1	1,5		0,5	1	1,5		1	1,5
1	Salto del Cosacco o Salto del gatto	Salto del Cosacco + se o Salto del Gatto +se	Enjambeè sul posto (ap, 90°) o Salto Divaricato (ap 90°)	1	1 giro in passè	1 giro in passè + passo slancio o 1 giro con g libera	1 giro con gamba libera tesa a +45°	1	Kippe con 1 g infilata in presa poplitea con oscillazione	Kippe con 1 g infilata tesa
2	Uscita: Rondata con le mani all'estremità della trave	Uscita: Ruota sulla trave + se o Verticale sul piano sagittale e uscita laterale	Uscita: Salto a r o d r	2	Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Enjambeè con 1/4 di giro	Enjambeè con cambio + Salto del Gatto	2	Uscita SS: Dall'oscillazione abbandonare d l'impugnatura arrivo in piedi o Uscita SI: Fioretto a gu	Uscita SS: Fioretto a gambe unite o divaricate
3	1/2 giro in passè	1 giro (360°) in passè	1/2 giro con gamba libera tesa a +45°	3	se con 1/2 giro	se con 1 giro o Enjambeè sul posto	Enjambeè sul posto 1/2 giro	3	Slancio d gu (piedi sopra lo staggio)	Slancio d gu o gd (-45)
4		Sissonne + se o Salto raccolto +se	Enjambeè (ap. a 90°) + se	4	Ribaltata 1 g	Ribaltata 2 g + se	Salto avanti raccolto	4	Giro addominale o Bascoule a g tese	Tempo di Capovolta (min. -0)
5	Verticale di slancio con cambio di g (sforbiciata)	Verticale Sagittale	Ruota o Tic Tac	5	ppu: Presalto + Rondata + se	ppu: Presalto + Rondata + salto divaricato	Rondata + Salto dietro raccolto	5	Giro a con 1 g infilata Tesa	Giro addominale a a gambe tese (ochetta) o Giro di pianta d SI
6	Ponte	Ponte + rovesciata d	Rovesciata d	6	Flic smezzato	Da fermo: Flic dietro + se	Rondata + flic +se	6	Slancio dietro e posa dei piedi per portarsi in sospensione allo SS	Kippe
7	Verticale di slancio con cambio di gamba	Verticale Unita (min 30°)	Rovesciata a	7	Ribaltata ppu	Ruota senza mani o Flic (smezzato o unito)	Ribaltata 1 g + Rondata ppu + rim	7	Dall'oscillazione salire in capovolta d allo SS o SI: Giro d con 1 g tesa infilata	MVP
8	se	Se con 1/2 giro	Salto raccolto con 1/2 giro	8	Salto del Gatto con 1/2 giro (180°)	Salto del Gatto con 1 giro (360°)		8	Dall'appoggio con g infilata passaggio L di ritorno di 1 g con salto di mano all' arf	



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

LIVELLO 4

TRAVE: Altezza 125 cm				CORPO LIBERO				PARALLELE: STAGGIO ALTO	
	0,5	1	1,5		0,5	1	1,5	1	1,5
1	Se + Salto raccolto	Salto raccolto + Salto del cosacco	Enjambeè sul posto + Sissonne	1	1 giro in passè + passo slancio (tutto in relevè)	1 giro (360°) in passè + passo 1 giro (360°) in passè sull'altra gamba o 1 giro (360°) con g libera tesa a 45°	2 giri (720°) in passè o 1 giro (360°) con g libera tesa a 90°	Kippe SI o Kippe con 1 g infilata tesa	Kippe slancio a gambe unite sopra l'orizzontale
2	Uscita: Verticale sul piano sagittale e uscita laterale	Uscita: Salto a r o Ruota sulla trave + se	Uscita: Rondata + se o Salto d r	2	Chassè + Enjambeè cambio	Enjambeè cambio + Enjambeé	Enjambeè cambio + Johnson o Enjambeè Cambio + Enjambeè con 1/4 di giro	Uscita SS: Fioretto a gambe unite o divaricate	Uscita SS: Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro o dall'oscillazione salto dr
3	1 giro in passè	1 giro gamba libera	1 giro con gamba libera tesa a +45°	3	Enjambeè sul posto	Enjambeè sul posto con ½ giro	Salto Divaricato con 1 giro o Enjambeè con 1 giro	Slancio d gu o gd (-45)	Slancio d gu o gd (+45)
4	Enjambeè (ap. a 90°)	Enjambeè + se	Enjambeè con cambio di gamba	4	Ribaltata 2 g + se	Salto avanti raccolto o carpiato (anche con Ribaltata)	Salto avanti teso (anche con Ribaltata)	Tempo di Capovolta (-45) o Giro a con 1 g infilata Tesa o Giro addominale d a g tese	Tempo di Capovolta (+45)
5	Ponte + Rovesciata d	Rovesciata d	Flic smezzato o unito	5	ppu: Presalto + Rondata + salto divaricato	Rondata + Salto dietro raccolto o carpiato (anche con flic)	Rondata + Salto dietro teso (anche con flic)	Slancio dietro e posa dei piedi per portarsi in sospensione allo SS	Giro di pianta
6	Ponte	Rovesciata a	Rondata	6	Flic dietro + se	Rondata + flic +se	Rondata + 2 flic +se	Dall'oscillazione salire in capovolta d allo SS	SS: MVP
7	Ruota	Ruota + se	Ruota senza mani	7	Kippe di testa	Flic Flac a o Ruota senza mani	Ribaltata senza mani	Kippe breve o Giro addominale d a g tese	
8	Enjambeè sul posto (ap, 90°) o Salto Divaricato (ap 90°) o Se con 1/2 gito	Enjambeè sul posto o Salto Divaricato o Salto raccolto con 1/2 giro	Enjambeè sul posto o Salto Divaricato in pt	8	Enjambeè o Enjambeè con ¼ di giro o Cosacco con 1/2 giro	Enjambeè con Cambio con 1/2 giro o Cosacco con 1 giro o Johnson	Enjambeè ad Anello	Kippe SS	



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 – 2024
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

VOLTEGGIO

LIVELLO 1

TAPPETONI ALTEZZA 40 CM		TAPPETONI ALTEZZA 60 CM	
4 PUNTI		5 PUNTI	6 PUNTI
1	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu	Battuta in pedana + capovolta	Battuta in pedana + Capovolta saltata
2	Battuta in pedana + Salto Pennello raccolto arrivo a ppu	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu	Battuta in pedana + Verticale arrivo supino

LIVELLO 2

TAPPETONI ALTEZZA 60 CM		5 PUNTI	6 PUNTI
4 PUNTI			
1	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu	Battuta in pedana + Verticale arrivo supino	Battuta in pedana + Verticale Spinta su 60 cm. arrivo supino su rialzo da 1 metro o Battuta in pedana + Ribaltata
2	Battuta in pedana + Capovolta saltata	Battuta in pedana + Ruota arrivo laterale a gambe divaricate	Battuta in pedana + Verticale Spinta su 60 cm. arrivo supino su rialzo da retro o Battuta in pedana + Rondata

LIVELLO 3

TAPPETONI ALTEZZA 80 CM		5 PUNTI	6 PUNTI
4 PUNTI			
1	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu	Battuta in pedana + Verticale arrivo supino	Battuta in pedana + Verticale Spinta su 80 cm. arrivo supino su rialzo da 120 cm o Battuta in pedana + Ribaltata
2	Battuta in pedana + Capovolta saltata	Battuta in pedana + Ruota arrivo laterale a gambe divaricate	Battuta in pedana + Verticale Spinta su 80 cm. arrivo supino su rialzo da 120 cm o Battuta in pedana + Rondata

LIVELLO 4

TAPPETONI ALTEZZA 80 CM		CATEGORIA JUNIOR/SENIOR		
CATEGORIA ALLIEVE		5 PUNTI	6 PUNTI	
5 PUNTI	6 PUNTI			
1	Battuta in pedana + Rondata (Alt. 80 cm)	Battuta in pedana + Ribaltata (Alt. 80 cm)	Battuta in pedana + Rondata (Alt. 80 cm)	Battuta in pedana + Ribaltata (posa mani h. 120 cm e arrivo su Tapp. h. 80 cm)
2	Rondata in pedana + spinta arrivo supino (Alt. 80 cm)	Rondata in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (Alt. 80 cm)	Rondata in pedana + spinta arrivo supino (Alt. 80 cm)	Rondata in pedana + FLIC con arrivo piedi pari uniti (mani Tapp. h. 120 cm con arrivo su Tappetoni h. 80 cm)