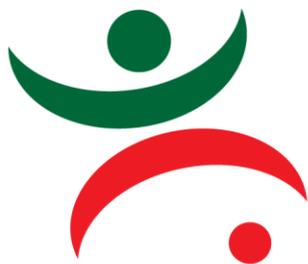


Regolamento - Griglie GAF



Antonello Di Cejbo





LIVELLI E REGOLE GENERALI DI GARA

- Il programma tecnico è suddiviso in 4 livelli: **Livello BASE, Livello INTERMEDIO, Livello AVANZATO e Livello ÉLITE.**

Ogni livello ha delle specifiche regole di gara.

- Il **Livello BASE** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=40/60 cm a scelta)
- Trave
- Mini Trampolino

Ai fini della **classifica generale** il punteggio totale sarà dato dalla **somma dei punteggi di tutti e 4 gli attrezzi.**

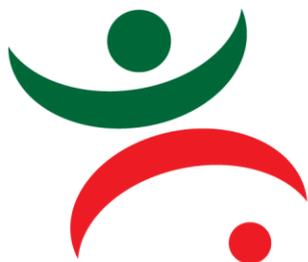
- Il **Livello INTERMEDIO** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=60 cm)
- Trave
- Mini Trampolino

Ai fini della **classifica generale** il punteggio totale sarà dato dalla **somma dei punteggi di tutti e 4 gli attrezzi.**

- Il **Livello AVANZATO** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=60/80 cm a scelta)
- Parallele Asimmetriche
- Trave



Ai fini della **classifica generale** il punteggio totale sarà dato dalla **somma dei punteggi di tutti e 4 gli attrezzi**.

➤ Il **Livello ÉLITE** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=80 cm)
- Parallele Asimmetriche
- Trave

Ai fini della **classifica generale** il punteggio totale sarà dato dalla **somma dei punteggi di tutti e 4 gli attrezzi**.

➤ Le ginnaste che hanno partecipato ad un campionato federale Gold nell'anno in corso possono gareggiare solo nei livelli **ÉLITE**

❖ FASCE D'ETÀ E LIVELLI

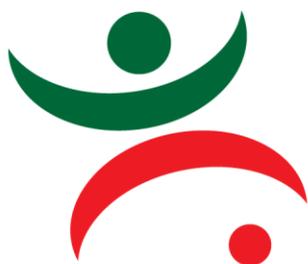
➤ Di seguito è mostrata la divisione delle fasce d'età ed i corrispondenti livelli in cui è possibile gareggiare:

Denominazione	Anno di nascita	Livelli
Fascia A	2019-2018-2017*	Base, Intermedio e Avanzato
Fascia B	2017*-2016-2015	Tutti i Livelli
Fascia C	2014-2013-2012	Tutti i Livelli
Fascia D	2011 in poi	Tutti i Livelli

* Le ginnaste anno **2017** che compiono gli 8 anni **ENTRO** la Fase Nazionale rientreranno nella fascia B per tutte le prove del Campionato; mentre le ginnaste anno **2017** che compiono gli 8 anni **DOPO** la Fase Nazionale rientreranno nella fascia A per tutte le prove del Campionato.

LEGA GINNASTICA





❖ REGOLE DI COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI

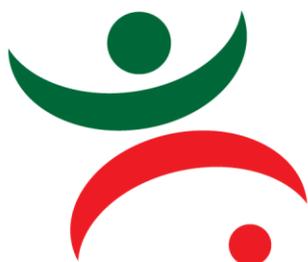
- Il presente programma tecnico prevede, per ogni attrezzo, specifiche **griglie tecniche** sulle quali sono indicati gli elementi con cui è possibile costruire un esercizio di gara.
- Ogni griglia è divisa in **righe** e **livelli** tecnici.
- Al **Corpo Libero**, alle **Parallele Asimmetriche**, alla **Trave**, al **Volteggio** e al **Mini Trampolino**,

per ogni livello, sono specificati il numero di elementi richiesti per comporre un esercizio. È possibile scegliere massimo una cella per riga (ad esclusione delle parallele asimmetriche dove è possibile scegliere gli elementi liberamente all'interno della griglia).

È possibile ripetere un elemento se in combinazione con celle differenti ed è inoltre permesso invertire gli elementi di una serie.

Di seguito sono illustrate tutte le combinazioni N° elementi / N° righe per la costruzione degli esercizi ad ogni attrezzo e per ogni livello:

	CORPO LIBERO	TRAVE	PARALLELE ASIMMETRICHE
LIVELLO BASE	6 elementi	6 elementi	NO
LIVELLO INTERMEDIO	6 elementi	6 elementi	NO
LIVELLO AVANZATO	Min 6 max 8 elementi	Min 6 max 8 elementi	Min 6 max 8 elementi
LIVELLO ÉLITE	Min 6 max 8 elementi	Min 6 max 8 elementi	Min 6 max 8 elementi



- Al **Mini Trampolino** a seconda del livello, ci sono specifiche regole:
 - nel livello **BASE ed INTERMEDIO** si devono eseguire **2 salti uguali o diversi** di matrice tecnica differente o uguale. Il punteggio finale sarà scaturito dal **migliore dei due salti**. Utilizzo della panca facoltativo sia per il livello base che per quello intermedio.
- Al **Volteggio**, in tutti i livelli si devono eseguire 2 salti uguali o differenti.

Per ogni livello è prevista un'attrezzatura differente:

- per il livello **BASE** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **40/60 cm a scelta**;
- per il livello **INTERMEDIO** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **60 cm**;
- per il livello **AVANZATO** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **60/80 cm a scelta**;
- per il livello **ÉLITE** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **80 cm**.

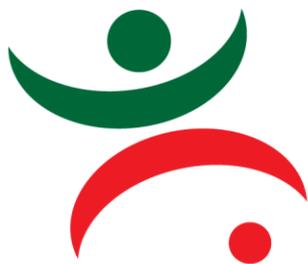
❖ PUNTEGGI DI PARTENZA E PENALIZZAZIONI

- Al **Corpo Libero**, alla **Trave**, alle **Parallele**, al **Volteggio** e al **Mini Trampolino** il **Punteggio di Partenza dell'Esercizio (P.P.E.)** sarà dato dalla **somma degli elementi presentati e riconosciuti dalla giuria + 10 punti se si eseguono dai 6 ai 8 elementi**.

Nel caso in cui un esercizio possiede meno di 6 elementi presentati e riconosciuti dalla giuria, si attuerà la penalizzazione di **Esercizio Corto**.

Di seguito è riportata la tabella delle penalità per **Esercizio Corto**:

Numero di elementi	Penalità
Da 8 a 6	0.00 punti
Da 5 a 4	4.00 punti
Da 4 a 3	6.00 punti
Da 3 a 1	8.00 punti
0	10.00 punti



È prevista una penalizzazione di **-0.5 punti per ogni esigenza non rispettata come impone la griglia.**

➤ **Precisazione al Corpo Libero:**

gli esercizi, nelle Fasi Interregionali e nella Fase Nazionale, possono essere eseguiti su una pedana regolamentare 12mX12m oppure su una striscia di pedana lunga massimo 17m. La decisione sarà a discrezione della società organizzatrice di ciascuna tappa, che ne darà comunicazione al momento dell'uscita degli ordini di lavoro.

In ogni caso, si consiglia la preparazione degli esercizi sulla striscia facilitante di 17m, più semplicemente reperibile.

➤ **Alle Parallele e alla Trave:**

la riga uscita non può essere sostituita con nessun'altra. Quindi un esercizio deve terminare sempre con un elemento di tipo uscita per non incorrere nella **penalità di 0.5 punti** per mancata riga.

Alla Trave, livello avanzato, è possibile scegliere la trave media (50cm) o la trave alta (1,25). Verrà assegnato un bonus di +0,50 per chi utilizzerà la trave alta.

Per le parallele è obbligatorio l'utilizzo dei paracalli.

➤ **Al Volteggio e al Mini Trampolino:**

il **Punteggio di Partenza del Salto (P. P. S.)** è già espresso sulla griglia, ad eccezione dei bonus. In quel caso il **P.P.S.** non sarà quello indicato dalla griglia ma sarà il valore massimo possibile per quel livello.

Per ottenere il bonus al volteggio nel Livello Avanzato ed Élite è necessario che i 2 salti scelti (uguali o differenti) vengano eseguito senza caduta.

❖ GRIGLIE TECNICHE E REGOLE DI COMPILAZIONE

- È **obbligatorio compilare** e consegnare alla giuria le **griglie di compilazione** (inserendo anche il valore della NOTA D ed eventuale Bonus) prima della gara. La mancata osservazione di questa regola comporterà **una penalizzazione di 1.00 punti** per ogni attrezzo sprovvisto di griglia di compilazione.

VOLTEGGIO



VOLTEGGIO								
Nome Atleta:				Fascia:				Società:
Cognome Atleta:				Livello:				
	1	1,5	2	2,5	3	3,5	bonus	
Livello Base tappetoni 40/60 cm a scelta <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i>	Breve rincorsa battuta in pedana + salto in estensione con arrivo a piedi pari uniti	Breve rincorsa battuta in pedana + salto in estensione a X o raccolto (ginocchia al petto)	Breve rincorsa battuta in pedana + salto in estensione/raccolto con 1/2 giro	Breve rincorsa battuta in pedana + capovolta senza fase di volo	Breve rincorsa battuta in pedana + capovolta con fase di volo	Breve rincorsa battuta in pedana + verticale con arrivo supino oppure ruota con arrivo libero		
Livello Intermedio tappetoni 60 cm <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i>			Breve rincorsa battuta in pedana + capovolta con fase di volo	Breve rincorsa battuta in pedana + verticale con arrivo supino	Breve rincorsa battuta in pedana + ruota con arrivo libero	Breve rincorsa battuta in pedana + rotonda con arrivo a piedi pari uniti		
Livello Avanzato tappetoni 60/80 cm a scelta <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i>		Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + tuffo capovolta	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + verticale con spinta + arrivo supino	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ruota con arrivo libero	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + rotonda arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ribaltata arrivo a piedi pari uniti	+0,50 PER ESECUZIONE DI ELEMENTO DELLA CELLA 3-3,50	
Livello Élite tappetoni 80 cm <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i>	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + verticale con spinta + arrivo supino	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ruota con arrivo libero	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + rotonda con arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ribaltata con arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa max 20 mt rotonda in pedana con arrivo supino	Rincorsa max 20 mt rotonda in pedana + Flic con arrivo a piedi pari uniti	+0,50 PER ESECUZIONE DI ELEMENTO DELLA CELLA 3-3,50	

P.P.E.	nota E	Pen.	Bonus	nota F

TRAVE 											
Nome Atleta:					Fascia:					Società:	
Cognome Atleta:					Livello:						
		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1
esigenza 0,5	Salti artistici	pennello	pennello con cambio di gamba nella fase di volo	salto del gatto oppure salto raccolto	salto del gatto + pennello	pennello + raccolto	cosacco + pennello	enjambée apertura 90° con arrivo in arabesque	enjambée apertura 180°	enjambée apertura 180° + cosacco	enjambée con cambio di gamba + enjambée sul posto 180°
esigenza 0,5	equilibrio	Posizione in passè 2" su pianta del piede	Posizione gamba tesa + 45° su pianta del piede	Tenuta sugli avampiedi in relevè 2"	Gamba impugnata avanti o laterale + 90° su pianta del piede o in relevè	gamba tesa 90° o 180° tenuta 2" su pianta del piede	posizione arabesque tenuta 2"	Posizione a l apertura 180° tenuta 2"	gamba tesa 90° tenuta 2" in relevè	gamba impugnata avanti 180° tenuta 2" su pianta del piede o in relevè	
esigenza 0,5	entrata	entrata laterale salire con piedi alternati con arrivo in accosciata	entrata in punta alla trave con un passo in arabesque o gamba tesa	partenza laterale con posa delle mani sulla trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi in framezzo	entrata in squadra divaricata	entrata in squadra divaricata 2"	entrata staccata frontale	entrata framezzo alla seduta	entrata in capovolta avanti in punta alla trave	entrata in arabesque in punta alla trave	Verticale d'Impostazione discesa libera
		candela partenza e arrivo liberi	candela partenza da in piedi ritorno in piedi	ponte partenza arrivo liberi	capovolta avanti partenza e arrivo liberi	verticale di slancio con cambio gamba	verticale unita tenuta 2"	verticale divaricata sagittale 180° tenuta 2"	tic tac	rondata	ruota senza mani o salto dietro o ribaltata senza
		posizione accosciata spinta ppu (bacino verso la verticale) partenza e arrivo liberi	verticale unita di passaggio	verticale in divaricata sagitale (prima gamba oltre la verticale)	ponte con una gamba sollevata 2"	ponte + rovesciata dietro	ruota	rovesciata dietro	rovesciata avanti	ruota +pennello	flick dietro smezato o flick + flick in serie
		salto raccolto	sforbiciata - 45°	sforbiciata + 45°	enjambée ppu apertura 90°	enjambée ppu apertura 180° + pennello	pennello 1/2 giro partenza trasversale	cosacco + pennello	sissonne + sissonne	enjambée apertura 180° ppu + pennello	enjambée con cambio di gamba
		posizione libera su 1 piede in tenuta relevè 2"	1/2 giro su due piedi in relevè	1/2 giro su due piedi in relevè + passo 1/2 giro su due piedi in relevè	mezzo giro in passè	mezzo giro gamba tesa a 45°	1/2 giro in passè + passo 1/2 giro in passè		1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) con gamba tesa a 45°	1/2 giro in accosciata o 1 giro gamba tesa a 90°
		da in piedi, scendere con un ginocchio piegato indietro o avanti 2' (contatto con la trave) + RITORNO in piedi	da in piedi, scendere in posizione prona 2" (contatto con la trave) + RITORNO in piedi	da in piedi, scendere in posizione supina 2" (contatto con la trave) + RITORNO in piedi	passaggio coreografico in posizione trasversale con almeno due spostamento laterali						
	uscite	salto pennello o raccolto all'estremità della trave	battuta ppu + salto a X oppure salto pennello	battuta ppu + salto raccolto	ruota arrivo libero oppure verticale con arrivo laterale	rondata mani in appoggio estremità della trave		salto avanti raccolto spinta a 2 piedi	salto dietro partenza da fermo in punta alla trave	Rondata sulla trave + pennello in uscita	Rondata sulla trave + salto raccolto dietro in uscita
max x livello				LIVELLO BASE (da 0.1 a 0.3)		LIVELLO INTERMEDIO (da 0.1 a 0.5)		LIVELLO AVANZATO (da 0.1 a 0.7)			LIVELLO ÉLITE (da 0.1 a 1.00)
attrezzatura				<u>trave 50 cm</u>		<u>trave 50 cm</u>		<u>trave 50 cm o alta 1,25 cm</u>			<u>trave alta 1,25 cm</u>

COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO
LIVELLO BASE ED INTERMEDIO 6 ELEMENTI COMPRESSE LE 3 ESIGENZE
LIVELLO AVANZATO ED ÉLITE MIN 6 MAX 8 ELEMENTI COMPRESSE LE 3 ESIGENZE

P.P.E.	nota E	Pen.	Bonus	nota F

CORPO LIBERO 											
Nome Atleta:					Fascia:						
Cognome Atleta:					Livello:						
		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1
<i>esigenza 0.5</i>	Serie artistica	chassè + chassè	chassè + battuta pennello	chassè + salto del gatto	chassè + enjambée apertura 90°	chassè + enjambée apertura 90° + arrivo in arabesque	chassè + enjambée apertura 180° con arrivo libero o in arabesque	chassè + enjambée + enjambée apertura 180° con arrivo libero	chassè + enjambée + enjambée laterale apertura 180° con arrivo libero	enjambée con cambio + enjambée apertura 180° con arrivo libero	enjambée con cambio + enjambée ad anello con arrivo libero
<i>esigenza 0.5</i>	acrobatica	capovolta avanti partenza arrivo liberi	capovolta dietro partenza arrivo liberi	ruota	verticale + capovolta	rondata	capovolta avanti + fletto stendo in verticale	capovolta avanti + gambe unite tese in verticale	capovolta dietro alla verticale braccia tese	verticale + 1\2 giro	verticale + 1 giro
<i>esigenza 0.5</i>	giri	1\2 su 2 piedi in relevée	1\2 giro in passè	1\2 giro gamba a 45°	1\2 giro in passè + passo 1\2 giro in passè	1 giro in passè	1\2 giro gamba tesa a 45°	1\2 giro gamba tesa a 90°	1 giro e mezzo (540°) in passè	2 giri (720°) in passè	1 giro (360°) gamba impugnata 180° o 1 giro (360°) gamba tesa 90°
		rotolamento in candela + flessione del busto in avanti 2" (gambe unite o divaricate)	dalla stazione eretta rotolamento in candela + pennello	capovolta avanti + pennello 1\2 giro + capovolta dietro	ponte	ponte + rovesciata dietro	Rovesciata dietro partenza gamba 90°	rovesciata avanti	ribaltata 1	ribaltata 2	ribaltata 1 + ribaltata 2
		capovolta avanti + bacino verso la verticale "coniglietto"	capovolta dietro arrivo a gambe divaricate	ruota a 1 mano	Tic Tac	rovesciata dietro	rondata + enjambée sul posto	rondata + flic + pennello	rondata + 2 flic + pennello	rondata + salto dietro raccolto	rondata + flic + salto dietro raccolto o teso
		pennello	pennello 1\2 giro	pennello 1 giro (360°)	cosacco	enjambée sul posto spinta ppu 90°	salto del gatto con 1/2 giro	salto del gatto con 1 giro (360°)	enjambée ppu + sissonne	salto raccolto con 1 giro	salto divaricato o enjambée sul posto con 1/2 giro
			slancio alla verticale con cambio di gamba		ppu + ruota "spinta"		flic avanti	salto avanti raccolto	salto avanti carpio	salto avanti teso	salto avanti raccolto + salto avanti raccolto
		Staccata sagittale dx o sx 2" braccia fuori	Staccata frontale 2" braccia fuori		partenza libera capovolta dietro arrivo corpo proteso			Flic smezzato		Flic smezzato + Flic Unito	Ruota senza mani o Ribaltata senza mani
max x livello				LIVELLO BASE (da 0.1 a 0.3)		LIVELLO INTERMEDIO (da 0.1 a 0.5)		LIVELLO AVANZATO (da 0.1 a 0.7)			LIVELLO ÉLITE (da 0.1 a 1.00)
Attrezzatura				<i>STRISCIA</i>		<i>STRISCIA</i>		<i>DIAGONALE, QUADRATO O STRISCIA</i>			<i>DIAGONALE, QUADRATO O STRISCIA</i>
accompagnamento musicale				facoltativo max 60 secondi		facoltativo max 60 secondi		obbligatorio max 1.30			obbligatorio max 1.30

COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

LIVELLO BASE ED INTERMEDIO 6 ELEMENTI COMPRESSE LE 3 ESIGENZE

LIVELLO AVANZATO ED ÉLITE MIN 6 MAX 8 ELEMENTI COMPRESSE LE 3 ESIGENZE

P.P.E.	nota E	Pen.	Bonus	nota F

PARALLELE ASIMMETRICHE



Nome Atleta:				Fascia:				Società:		
Cognome Atleta:				Livello:						
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1
<i>entrate</i>	saltare in appoggio	capovota dietro partenza libera	capovolta di forza		kippe infilata a 1 gamba in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata a 1 in presa poplitea	kippe infilata a 1 gamba tesa	kippe staggio basso	1\2 giro + kippe	kippe staggio alto
	dall'appoggio passaggio laterale di una gamba senza salto di mano, arrivo con gamba infilata	dall'appoggio passaggio laterale di una gamba con salto di mano, arrivo con gamba infilata	Posa dei piedi alternati sullo staggio	slancio appoggio gambe divaricate	slancio appoggio gambe unite	da ritti saltare alla sospensione	fucks	da 2 oscillazioni capovolta all'appoggio SS	da 1 oscillazione capovolta all'appoggio SS	kippe breve
	con una gamba tesa infilata 1/2 giro riunendo le gambe	dall'appoggio con due gambe tese inflatate 1\2 giro e arrivo in appoggio ritto frontale	slancio dietro gambe unite - 0°	slancio dietro gambe unite - 45°	slancio dietro gambe divaricate corpo squadrato - 0°	slancio dietro gambe divaricate corpo squadrato - 45°	slancio dietro gambe divaricate corpo squadrato + 45°	slancio dietro gambe unite + 45°		slancio a gambe divaricate in verticale o gambe unite
		bascule con una gamba infilata con risalita in resa poplitea con 2 oscillazioni	bascule con una gamba infilata con risalita in resa poplitea con 1 oscillazione	bascule con una gamba infilata tesa e risalita senza oscillazione	giro avanti con una gamba inflata in presa poplitea	giro dietro con una gamba inflata in presa poplitea	giro avanti con una gamba inflata tesa	giro dietro con una gamba inflata tesa	ochetta a gambe piegate	ochetta a gambe tese
				giro addominale	tempo di capovolta a - 0°	tempo di capovolta a - 45°	tempo di capovolta a + 45°	mezza volta di petto		granvolta di petto
<i>uscite</i>	dall'appoggio staggio inferiore slancio dietro e arrivo a terra fronte allo staggio	dall'appoggio staggio inferiore capovolta in avanti arrivo a terra piedi pari uniti	posa successiva dei piedi sullo staggio a gambe divaricate e uscita in fioretto	posa successiva dei piedi sullo staggio + uscita salto pennello in avanti	fioretto gambe divaricate	fioretto gambe unite	fioretto con 1\2 giro (gambe divaricate o unite)	dall'oscillazione con frustata abbandonare le impugnature	2 oscillazioni con frustata + uscita salto dietro raccolto	dall'appoggio discesa con slancio dietro + salto dietro raccolto o salto tesato

Il programma delle parallele è rivolto esclusivamente ai livelli : Avanzato ed Élite
Costruzione esercizio min 6 max 8 elementi presi liberamente nella griglia

P.P.E.	nota E	Pen.	Bonus	nota F

MINI TRAMPOLINO



Nome Atleta:		Fascia:		Società:			
Cognome Atleta:		Livello:					
	1	1,5	2	2,5	3	3,5	bonus
Livello Base tappetoni 40 cm CON UTILIZZO DI PANCA (facoltativo) <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i>	Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto in estensione arrivo a piedi pari uniti	da fermi eseguire la seguente sequenza: salto pennello + salto a x + uscita salto raccolto	Breve rincorsa battuta sul trampolino + capovolta avanti con fase di volo arrivo seduti o salto carpiato divaricato	Breve rincorsa battuta sul trampolino + capovolta con fase di volo arrivo in piedi	Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto in estensione con 1 giro (360°)	Breve rincorsa battuta in pedana + verticale con arrivo supino o ruota con arrivo libero o rotonda	
Livello Intermedio tappetoni 40 cm CON UTILIZZO DI PANCA (facoltativo) <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i>	Breve rincorsa battuta sul trampolino + capovolta con fase di volo arrivo in piedi	Breve rincorsa battuta sul trampolino + verticale + arrivo supino	Breve rincorsa battuta sul trampolino + tuffo capovolta	Breve rincorsa battuta sul trampolino + rotonda	Breve rincorsa battuta sul trampolino + flic avanti o flic unito partenza da fermi	Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto avanti raccolto o carpio o teso	

P.P.E.	nota E	Pen.	Bonus	nota F