

Regolamento - Griglie GAF







REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 0 - SEZIONE FEMMINILE

Categorie	FA 2015 - 2014 - 2013 FB 2013*- 2012 - 2011 *(8 anni compiuti) FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 - 2006 FE dal 2005 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Bassa Volteggio (tappetoni h 0,60 cm) Mini trampolino
Fasi e Classifiche	1 Regionale 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
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2021
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	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: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase Regionale e Fase Nazionale - settembre/dicembre
Musica	Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 60 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) - Sospesa per l'anno 2021
Programma Tecnico	Griglia Livello 0 Femminile

LEGA GINNASTICA

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	BON US
			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 facoltativo della panca. Salti permessi valore 0,10 - 0,20 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 Ricolto Pennello divaricato Capovolta senza fase di volo	Pennello carpiato divaricato Capovolta con fase di volo Pennello 180°	Pennello carpiato unito Tuffo Pennello 360°	Salto Ricolto avanti Salto Carpio avanti Pennello 540°	
	Il volteggio sarà costituito da materassoni di 60 cm. Salti permessi valore 0,10. 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			
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 1,5 p) + 5 Elementi di maggior valore. 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 in estensione > 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 > 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 tesò > Salto indietro con ½ di giro raccolto/carpato/tesò > Salto avanti raccolto/carpato > Salto avanti con ½ di giro raccolto/carpato	<u>ENTRATE:</u> > Spinta + capovolta avanti > Divaricata 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 flessò 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 > Ribaltata a 1 > Flick smezato > Flick unito > Flick di panica > Rondata <u>USCITA:</u> > Salto Avanti tesò > Salto avanti tesò con ½ giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpato	<u>ENTRATE:</u> > Spinta + rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omereale <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro tesò smezato > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello tesò 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flessò 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Valdez > Piroetta 360° con gamba impugnata <u>USCITA:</u> > Salto avanti tesò con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato tesò	
	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 0,10. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 5 Elementi di maggior valore. Esigenze: > 1 rotolamento > 1 salto artistico > 1 elemento di scioltezza	> Rovesciata a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello tesò > 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/carpato > Ribaltata senza mani > Ruota senza mani > Costale > Rondata senza mani > Salto giro raccolto/carpato/tesò > Salto tempo	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee con cambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello tesò 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flessò 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/carpato > Salto giro dietro tesò 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Tesò avanti	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flessò 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 tesò 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 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

Fasi regionali e interregionali: Striscia Facilitante 14 m. Finali: Pedana

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

Musica: anche cantata

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

Classifica: 3 attrezzi su 4





LEGA GINNASTICA

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 1 - SEZIONE FEMMINILE

Categorie	FA 2015 - 2014 - 2013 FB 2013* - 2012 - 2011 *(8 anni compiuti) FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 - 2006 FE dal 2005 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Bassa Volteggio (tappetoni h 0,60 cm) Mini trampolino
Fasi e Classifiche	1 Regionale 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
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2021
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	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: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase Regionale e Fase Nazionale - settembre/dicembre
Musica	Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 60 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) - Sospesa per l'anno 2021
Programma Tecnico	Griglia Livello 1 Femminile

LEGA GINNASTICA

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	
 <p>La rincorsa è libera. E' prevista una penalità di 0.30 per l'uso della panca. Salti permessi valore 0,10 - 0,20 – 0,30 - 0,40</p>	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°	+ 0,20 Se si eseguono 2 salti del valore 0,40 differenti.
 <p>Il volteggio sarà costituito da materassoni di 60 cm. Salti permessi valore 0,10 e 0,20</p>	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore	Capovolta saltata Verticale spinta(arrivoscienza) Rondata (arrivo pancia) Ruota (arrivo laterale)	Ruota (arrivo spalle alla pedana) Rondata Ribaltata			+ 0,60 Se si eseguono 2 salti del valore 0,20 differenti.
<p>50 cm</p>  <p>Trave bassa con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. 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. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.</p>	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 6 Elementi di maggior valore. Esigenze: > 1 entrata e 1 uscita > 1 posizione di equilibrio > 1 elemento artistico	<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 in estensione > 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 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> > 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 illusione > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezzo > Flick unito > Flick di panca > 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 omale <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso smezzo > 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	+ 1.0 Se tutti i 6 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20.
 <p>Durata dell'esercizio min 30" max 60" 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. Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.</p>	Nota D = 0.5 x esigenza (max 1,5 p) + 6 Elementi di maggior valore. Esigenze: > 1 piroetta 180° > 1 salto artistico > 1 elemento acro	> 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 smezzo > 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 laterale > 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 con cambio > 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 > <u>Teso avanti</u>	<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	+ 1.0 Se tutti i 6 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20.

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

Fasi interregionali: Striscia Facilitante 14 m. Finali: Pedana

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

Musica: anche cantata

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





Classifica: 4 attrezzi su 4

LEGA GINNASTICA

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 2 - SEZIONE FEMMINILE

Categorie	FA 2015 - 2014 - 2013 FB 2013* - 2012 - 2011 *(8 anni compiuti) FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 - 2006 FE dal 2005 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave Bassa o Alta Volteggio (tappetoni h 0,80 cm) Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)
Fasi e Classifiche	1 prova Regionale 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
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2021
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	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: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase Regionale e Fase Nazionale - settembre/dicembre
Musica	Corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) - Sospesa per l'anno 2021
Programma Tecnico	Griglia Livello 2 Femminile

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	
	Il volteggio sarà costituito da materassoni di 80 cm. Salti permessi valore 0,10 e 0,20.	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore	Capovolta saltata Verticale spinta(arrivoscienza) Rondata (arrivo pancia) Ruota (arrivo laterale)	Ruota (arrivo spalle alla pedana) Rondata Ribaltata			+ 0,60 Se si eseguono 2 salti del valore 0,20 differenti con arrivo su tappeto supplementare da 0,40
	Ogni atleta dovrà presentare 6 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 1,0 p) + 6 Elementi di maggior valore Esigenze: > Movimento in avvicinamento o (anche non in verticale) > Cambio di direzione (dentro la gamba)	> Passaggio a piedi uniti o aperti da S.l. a S.S. gambe flesse o tese > Mezza volta dall'appoggio > Giro addominale > Giro arrosto a/d > Giro di pianta gambe tese/piagate > Entrata in capriola > Kippe infilo a una gamba > Bascule > Oscillazioni > Sottoscuire una gamba > Sottoscuire 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 tesò	<u>ENTRATE:</u> > Kippe con 1 giro > Spinta e salto in verticale <u>ELEMENTI:</u> > Fioretto stacco > 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		Bonus non previsto
	Trave bassa con possibilità di utilizzo della pedana per l'entrata. L'esercizio dovrà presentare minimo 2 passata. Ogni atleta dovrà presentare 7 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 2 p) + 7 Elementi di maggior valore Esigenze: > Serie artistica > 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 in estensione > 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 > Sfioricata > 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 carpiato > Salto indietro tesò > Salto indietro con ½ di giro raccolto/carpiato/tesò > 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 flessò 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 smezzoato > Flick unito > Flick di pancia Rondata <u>USCITA:</u> > Salto Avanti tesò > Salto avanti tesò 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 spinto 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro tesò smezzoato > Enjambee sul posto con ½ giro > Salto carpiato divaricato con ½ giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello tesò 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flessò 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata <u>USCITA:</u> > Salto avanti tesò con 1 avvitamento > 1 ½ avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato tesò	+ 1.0 Se tutti i 7 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20. + 1.0 Per chi esegue esercizio su trave alta
	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 valore 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 2 p) + 7 Elementi di maggior valore. Esigenze: > Serie artistica > 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 > Sfioricata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello tesò > 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 smezzoato > 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 > Ruota > 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 > Costate > Rondata senza mani > Salto giro dietro raccolto/ carpio/ tesò > Salto tempo	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee laterale con ½ giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee con cambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con ½ giro > Enjambee sul posto con ½ giro > Pennello tesò 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e ½ giro in volo > Pennello flessò 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 tesò 180°/360° > Salto tempo con ½ giro > Tesò Avanti	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Strug > Enjambee cambio con ½ giro > Enjambee cambio ad anello > Salto del gatto con 2 giri > Pennello flessò con 2 giri > Piroetta con 3 giri > Carpio con 1 giro (popa) > Enjambee sul posto con 1 giro > Enjambee ad anello > 1 ½ avvitamento con gamba a 90° con 1 giro > Pennello tesò con 2 giri <u>ELEM. ACRO:</u> > 1 ½ avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 ½ avvitamento avanti	+ 1.0 Se tutti i 7 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20.

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 60

Fasi interregionali: 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.

Musica: anche cantata

Classifica: 3 attrezzi su 4

LEGA GINNASTICA

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 3 - SEZIONE FEMMINILE

Categorie	FA 2015 - 2014 - 2013 FB 2013* - 2012 - 2011 *(8 anni compiuti) FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 - 2006 FE dal 2005 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave alta Volteggio (tavola 1 m) Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)
Fasi e Classifiche	1 prova Regionale 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
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2021
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	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: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase Regionale e Fase Nazionale - settembre/dicembre
Musica	Corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) - Sospesa per l'anno 2021
Programma Tecnico	Griglia Livello 3 Femminile

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	
	Tavola altezza 1m Una pedana valore del salto due pedane: -0.30 alla nota D Salti permessi valore 0,30	L'atleta dovrà presentare due salti uguali o diversi e verrà considerato il migliore			Ribaltata Ribaltata 180° Rondata Rondata 180° Rondata flick Rondata flick 180°	Ribaltata 360° Rondata 360° Rondata flick raccolto Rondata flick salto raccolto	+ 0,40 Se si eseguono 2 salti del valore 0,30 differenti.
	Ogni atleta dovrà presentare 7 elementi Elementi permessi: 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 1,5 p) + 7 Elementi di maggior valore Esigenze: > 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.l. a S.S. gambe flesse o tese > Mezza volta dall'appoggio > Giro addominale > Giro arrosto a/d > Giro di pianta gambe tese/piagate > Entrata in capriola > Kippe infilo a una gamba > Bascule > Oscillazioni > Sottostaccare una gamba > Slancio gb. Unite orizzontale > Fioretto > Guizzo > Dall'oscillazione dietro > Dall'appoggio dietro	<u>ENTRATE:</u> > Kippe con 1/2 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> > Guizzo con 1/2 giro > Salto raccolto dietro > Salto indietro carpiato > Salto indietro tesò	<u>ENTRATE:</u> > Kippe con 1 giro > Spinta e salto in verticale <u>ELEMENTI:</u> > Fioretto stacco > Slancio in verticale a gambe unite > Slancio in verticale a gambe unite con 1/2 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	+ 1,0 Se tutti i 7 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,20.	
1,20 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 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. 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> > Capovolta avanti > Ponte > Ponte spingo > Capovolta dietro > Verticale sagittale > Pennello in estensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulla pianta 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 1/2 giro > Pennello raggruppato > Ruota	<u>ENTRATE:</u> > Divaricata sagittale > Divaricata laterale > Frammezzo > Sforbiciata > 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 tesò > Salto indietro con 1/2 di giro raccolto/carpiato/tesò > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con 1/2 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 1/2 giro > Cosacco con 1/2 giro > Salto del gatto con 1/2 giro > Piroetta in passè 540° > 1/2 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 tesò > Salto avanti tesò con 1/2 giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > Twist carpiato > Salto ritornato raccolto/carpiato	<u>ENTRATE:</u> > Rovesciata avanti > Mezza ruota in presa omale <u>ELEMENTI ACRO E ARTISTICI:</u> > Salto avanti spinta 1 gamba > Salto indietro raccolto > Salto indietro carpiato > Salto indietro tesò smezato > Enjambee sul posto con 1/2 giro > Salto carpiato divaricato con 1/2 giro > Enjambee con cambio > Johnson > Montone > Pennello tesò 360° > Salto del gatto con 1 giro > Pennello flesso 360° > Piroetta 360° con gamba all'orizzontale > Piroetta 360° con gamba impugnata <u>USCITA:</u> > Salto avanti tesò con 1 avvitamento > 1 1/2 avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato tesò	+ 1,0 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,30.
	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 Nel caso vengano presentati elementi di maggior valore, nel conteggio finale verranno declassati come da richiesta.	acrobatico Nota D = 0.5 x esigenza (max 2 p) + 8 Elementi di maggior valore. 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 > Sforbiciata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello tesò > 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 1/2 giro > Verticale con 1 giro > Turfo > 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/ tesò > Salto tempo	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Enjambee laterale con 1/2 giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee con cambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con 1/2 giro > Enjambee sul posto con 1/2 giro > Pennello tesò 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e 1/2 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 1/2 giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro tesò 180°/360° > Salto tempo con 1/2 giro > Tesò avanti	<u>ELEM. ARTISTICI:</u> > Strag > Enjambee cambio con 1/2 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 tesò con 2 giri <u>ELEM. ACRO:</u> > 1 1/2 avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1 1/2 avvitamento avanti	+ 1,0 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,30.

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 90 secondi come da codice F.I.G

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

Fasi interregionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

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

Musica: anche cantata

Classifica: 4 attrezzi su 4





LEGA GINNASTICA

Via Achille Talarico, 2/Bis - 84100 Salerno, Italy ■ tel. 347.2617516 ■ www.legaginnastica.it ■ info@legaginnastica.it

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 4 - SEZIONE FEMMINILE

Categorie	FA 2015 - 2014 - 2013 FB 2013* - 2012 - 2011 *(8 anni compiuti) FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 - 2006 FE dal 2005 in su
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Trave alta Volteggio (tavola 1,25m) Parallele asimmetriche (paracalli non obbligatori)
Fasi e Classifiche	1 prova Regionale 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
Esclusioni	Ginnaste che partecipano al campionato Gold FGI nell'anno 2021
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	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: 70% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Interregionale 50% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.
Calendario Agonistico	Fase Regionale e Fase Nazionale - settembre/dicembre
Musica	Possibilità di fare il corpo libero con accompagnamento musicale anche cantato. Durata massimo 90 secondi. Il brano musicale, anche cantato, deve essere inciso su cd, salvato su chiavetta o lettore mp3 e deve essere come traccia unica. Predisporre sempre un cd/chiavetta di riserva
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) - Sospesa per l'anno 2021
Programma Tecnico	Griglia Livello 4 Femminile

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		
	Tavola altezza 1,25 m Una pedana valore del salto Due pedane: -0.30 alla nota D Salto permessi valore 0,30 - 0,40				Ribaltata Ribaltata 180° Rondata Rondata 180° Rondata flick Rondata flick 180°	Ribaltata 360° Rondata 360° Rondata flick 360° Rondata salto raccolto Rondata flick salto raccolto	+ 1,2 Se si eseguono 2 salti del valore 0,40 differenti.
	Ogni atleta dovrà presentare 8 elementi Elementi permessi: 0,10 - 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 2 p) + 8 Elementi di maggior valore Esigenze: > Movimento in avvicinamento (anche non in verticale) > Passaggio allo staggio superiore > Cambio di direzione (dentro la gamba) > Slancio unito all'orizzontale	> Passaggio a piedi uniti o aperti da S.I. a S.S. gambe flesse o tese > Mezza volta dall'appoggio > Giro addominale > Giro arrosto a/d > Giro di pianta gambe tese/piegate > Entrata in capriola > Kippe infilo a una gamba > Bascule > Oscillazioni > Sottocentrare una gamba > Sottoscure una gamba > Slancio gb. Unite orizzontale USCITE: > Fioretto > Guizzo > Dall'oscillazione dietro > Dall'appoggio dietro	ENTRATE: > Kippe con 1/2 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 addominale staccato > Giro in infilata a 2 avanti > Giro in infilata a 2 indietro USCITA: > Fioretto con 1/2 giro > Guizzo con 1/2 giro > Salto raccolto dietro > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso	ENTRATE: > Kippe con 1 giro > Spinta e salto in verticale ELEMENTI: > Fioretto stacco > Slancio in verticale a gambe unite > Slancio in verticale a gambe unite con 1/2 giro > Granvolta di petto > Granvolta di dorso Capovolta sopra l'orizzontale Piantata sopra l'orizzontale Stalder sopra l'orizzontale USCITE: > Fioretto salto avanti > Doppio salto indietro > Dallo staggio alto spinta con le braccia salto dietro raccolto		+ 1,0 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,30.
1,20 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 2,5 p) + 8 Elementi di maggior valore + l'uscita. Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > 1 piroetta 360° > 1 elementi acrobatici con differente direzione (avanti, laterali, dietro), differente da quelli svolti in serie. > 1 entrata e 1 uscita > 1 serie acro	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 in estensione > Pennello raggruppato > Pennello 180° > Candela > Verticale > Passe sulla pianta del piede > equilibrio sulla pianta del piede > equilibrio sulla pianta del piede e gamba libera > equilibrio con gamba in passè e relevè > piroetta in passè 180° USCITA: > Rondata con o senza mani > Pennello carpio/divaricato > Pennello con 1/2 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 > Sissione > Salto del gatto > Cosacco > Piroetta in passè 360° > Scale tenuta 2° > Verticale tenuta 2° > Salto indietro con 1/2 di giro raccolto/carpiato/teso > Salto avanti raccolto/carpiato > Salto avanti con 1/2 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 flessio con 1/2 giro > Cosacco con 1/2 giro > Salto del gatto con 1/2 giro > Piroetta in passè 540° > X Illusion > Verticale + capovolta avanti > Capovolta avanti senza mani > Capovolta indietro alla verticale > Valdez > Ribaltata a 1 > Flick smezato > Flick unito > Flick di panica > Rondata USCITA: > Salto Avanti teso > Salto avanti teso con 1/2 giro > Salto avanti raccolto con 1 giro > Twist raccolto > 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 con 1/2 giro > Salto indietro carpiato > Salto indietro teso smezato > Enjambee sul posto con 1/2 giro > Salto carpiato divaricato con 1/2 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 USCITA: > Salto avanti teso con 1 avvitamento > 1/2 avvitamento indietro > Doppio avvitamento indietro > Salto ritornato teso	+ 1,0 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	Nota D = 0.5 x esigenza (max 2,5 p) + 8 Elementi di maggior valore Esigenze: > Serie artistica come da codice FIG > Piroetta 360° + piroetta 360° > Elementi acrobatici con volo con o senza mani, nelle differenti direzioni (avanti o dietro) > Salto Raccolto avanti > Salto Raccolto dietro Nota: Gli elementi del requisito 4 e 5 devono essere eseguiti in una diagonale acrobatica	> Rovesciate a/d > Sforbicata a gambe tese > Piroetta 180° > Pennello teso > Raccolto > Carpiato anche 180° > Ruota > Verticale > Verticale + capovolta avanti > Capovolta a/d > Candela > Ponte > Ponte + spinta in rovesciata > 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 1/2 giro > Verticale con 1 giro > Tutto > 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 1/2 giro > Salto girato > Sissione ad anello > Butterfly > Johnson > Enjambee con cambio > Montone > Salto carpiato/divaricato con 1/2 giro > Enjambee sul posto con 1/2 giro > Pennello teso 360° > Salto del gatto 360° > Spinta con gamba orizzontale e 1/2 giro in volo > Pennello flessio 360° > Cosacco 360° > Piroetta 720° > Piroetta gamba orizzontale > 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 1/2 giro > Twist raccolto/carpiato > Salto giro dietro teso 180°/360° > Salto tempo con 1/2 giro > Teso avanti	ELEM. ARTISTICI: > Strng > Enjambee cambio con 1/2 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 ELEM. ACRO: > 1/2 avvitamento dietro > Doppio avvitamento indietro > 1 avvitamento avanti > 1/2 avvitamento avanti	+ 1,0 Se tutti i 8 elementi della composizione esercizio sono del valore di 0,40.

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 90 secondi come da codice F.I.G

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

Fasi interregionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

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

Musica: anche cantata

Classifica: 4 attrezzi su 4





LEGA GINNASTICA

Via Achille Talarico, 2/Bis - 84100 Salerno, Italy ■ tel. 347.2617516 ■ www.legaginnastica.it ■ info@legaginnastica.it

REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 5 - SEZIONE FEMMINILE

Categorie	FA 2015 - 2014 - 2013 FB 2013*- 2012 - 2011 *(8 anni compiuti) FC 2010 - 2009 FD 2008 - 2007 - 2006 FE dal 2005 in su
Attrezzatura	Come da codice F.I.G.
Fasi e Classifiche	1 prova Regionale 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
Esclusioni	Ginnaste del team Italia o che abbiano vestito la maglia azzurra
Ammissione alla Fasi Interregionali e Nazionali	La partecipazione ad una fase da diritto di partecipazione della fase successiva.
Calendario Agonistico	Fase Regionale e Fase Nazionale - settembre/dicembre
Musica	Come da codice F.I.G.
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) - Sospesa per l'anno 2021
Programma tecnico	Codice dei punteggi F.I.G. con specifiche Griglia Livello 5

Livello 5 – SEZIONE FEMMINILE Griglia Elementi

	FA	FB	FC	FD	FE
	NO	Richiesta 1 esigenza ; nota D : 10 + 1 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 2 esigenza ; nota D : 10 + 2 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 3 esigenza ; nota D : 10 + 3 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 4 esigenza ; nota D : 10 + 4 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi
	NO	Richiesta 1 esigenza ; nota D : 10 + 1 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 2 esigenza ; nota D : 10 + 2 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 3 esigenza ; nota D : 10 + 3 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 4 esigenza ; nota D : 10 + 4 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi
	NO	Richiesta 1 esigenza ; nota D : 10 + 1 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 2 esigenza ; nota D : 10 + 2 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 3 esigenza ; nota D : 10 + 3 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 4 esigenza ; nota D : 10 + 4 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi
	NO	Richiesta 1 esigenza ; nota D : 10 + 1 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 2 esigenza ; nota D : 10 + 2 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 3 esigenza ; nota D : 10 + 3 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi	Richiesta 4 esigenza ; nota D : 10 + 4 esigenza (2 punti) = 12.00 + Valore elementi

PER TUTTI GLI ATTREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2017-2020

Durata esercizio (trave e corpo libero) Max 90 secondi come da codice F.I.G

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

Fasi interregionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

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

Musica: anche cantata

Classifica: 4 attrezzi su 4

LEGA GINNASTICA