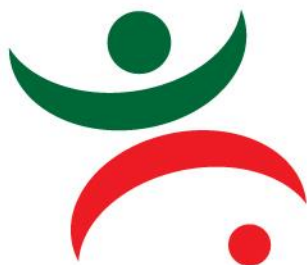


Regolamento - Griglie GAM





LIVELLI E REGOLE GENERALI DI GARA

➤ Il programma tecnico è suddiviso in 5 livelli: **Livello 0, Livello 1, Livello 2, Livello 3, e Livello 4.**

Ogni livello ha delle specifiche regole di gara.

➤ Il **Livello 0** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

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

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 3 punteggi.**

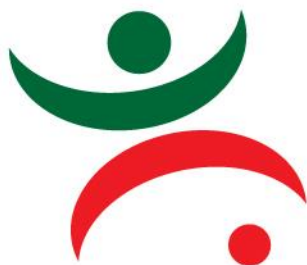
➤ Il **Livello 1** prevede l'utilizzo di 5 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=80 cm)
- Parallele Pari
- Mini Trampolino
- Sbarra bassa (h=160 cm dalla sommità dei tappeti)

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 4 punteggi.**

➤ Il **Livello 2** prevede l'utilizzo di 6 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (cubone h=100 cm e tappeto di arrivo h=20 cm)
- Parallele Pari
- Mini Trampolino
- Sbarra bassa (h=160 cm dalla sommità dei tappeti)



- Funghetto

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 5 punteggi**.

➤ Il **Livello 3** prevede l'utilizzo di 6 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (Tavola ad altezza variabile a seconda della fascia d'età)
- Parallele Pari
- Sbarra bassa (h=160 cm dalla sommità dei tappeti)
- Funghetto
- Anelli

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 5 punteggi**.

➤ Il **Livello 4** prevede l'utilizzo del **Codice Internazionale dei Punteggi** con facilitazione **Juniores** ai 6 attrezzi:

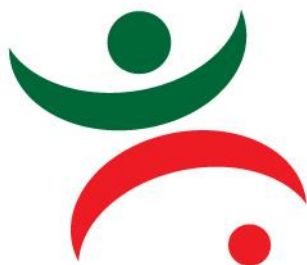
- Corpo Libero
- Cavallo con Maniglie
- Anelli
- Volteggio
- Parallele
- Sbarra

ed è rivolto solo agli atleti della **Fascia D**.

Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 6 punteggi**.

- I ginnasti che hanno partecipato ad un campionato federale Gold nell'anno in corso possono gareggiare solo nei livelli **L3 e L4** ad eccezione dei ginnasti della **Fascia B** che possono invece gareggiare anche negli altri livelli;
- I ginnasti del **Team Italia** o quelli che hanno partecipato nell'anno in corso ad incontri internazionali non possono partecipare a questo Campionato.

LEGA GINNASTICA



❖ FASCE D'ETÀ E LIVELLI

- Di seguito è mostrata la divisione delle fasce d'età relative all'anno in corso ed i corrispondenti livelli in cui è possibile gareggiare:

| Denominazione | Data di nascita | Livelli |
|-----------------|--------------------|-------------------------|
| Fascia A | 2015 - 2014- 2013* | L0, L1 e L2 |
| Fascia B | 2013* - 2012- 2011 | L0, L1, L2 e L3 |
| Fascia C | 2010 - 2009 - 2008 | L0, L1, L2, e L3 |
| Fascia D | 2007 in poi | Tutti |

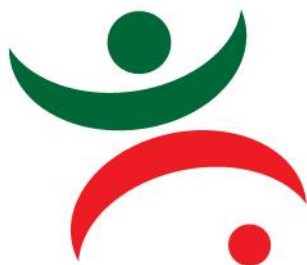
* I ginnasti del 2013 che compiono gli 8 anni durante il Campionato posso decidere se continuare a gareggiare nella fascia A oppure passare nella fascia B mantenendo lo stesso livello di gara.

❖ 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, ad eccezione del **Livello 4** che prevede l'utilizzo del **Codice Internazionale Juniores**.
- Ogni griglia è divisa in **righe** e **livelli** tecnici.
- Al **Corpo Libero**, alle **Parallele Pari**, alla **Sbarra** e agli **Anelli**,

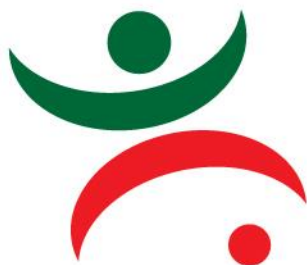
per ogni livello, sono specificati il numero di elementi richiesti per comporre un esercizio ed il numero di righe tecniche da ricoprire.

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 | PARALLELE PARI | SBARRA | ANELLI |
|------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| LIVELLO 0 | 8 elementi 5 righe | 8 elementi 5 righe | NO | NO |
| LIVELLO 1 | 8 elementi 6 righe | 8 elementi 6 righe | 8 elementi 5 righe | NO |
| LIVELLO 2 | 8 elementi 7 righe | 8 elementi 7 righe | 8 elementi 6 righe | NO |
| LIVELLO 3 | 10 elementi 8 righe | 10 elementi 8 righe | 10 elementi 7 righe | 10 elementi 6 righe |

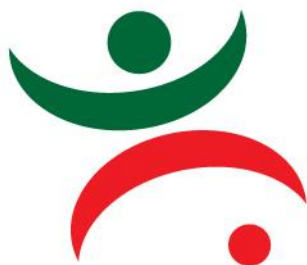
- Al **Funghetto** sono predisposti **6 esercizi obbligatori** con difficoltà e punteggio di partenza gradualmente. Anche per questa particolare griglia sono evidenziati gli sbarramenti di livello.
- Al **Mini Trampolino** a seconda del livello, ci sono specifiche regole:
 - nel livello **L0** si deve eseguire **2 volte lo stesso salto**. Per il punteggio finale verrà considerato il **tentativo migliore** tra i due. Utilizzo della panca facoltativo per tutte le fasce d'età;
 - nel livello **L1** si devono eseguire **2 salti diversi** di matrice tecnica differente o uguale. Il punteggio finale sarà scaturito dal **migliore dei due salti**. Utilizzo della panca è facoltativo per tutte le fasce d'età;
 - nel livello **L2** si devono eseguire **2 salti di matrice tecnica differente**. Il punteggio sarà scaturito dalla **media dei due salti**. Utilizzo della panca è facoltativo per tutte le fasce d'età.
- Al **Volteggio**, in tutti i livelli si deve eseguire **un solo salto**.
Per ogni livello è prevista un'attrezzatura differente:



- per il livello **L0** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **60 cm**;
- per il livello **L1** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **80 cm**;
- per il livello **L2** è previsto l'utilizzo del **Cubone** ad altezza pari a **100 cm** con **tappeto di arrivo di 20 cm**;
- per il livello **L3** è previsto l'utilizzo della **Tavola** ad altezze differenti per fascia d'età: **per la Fascia B, h=1,15m**; **per la Fascia C, h=1,25m**; **per la Fascia D, h=1,35m**);
- per il Livello **L4** è previsto l'utilizzo della **Tavola** ad altezza **1,35m** come previsto dal **Codice Internazionale Juniores**.

➤ Di seguito è riportata una **tabella riassuntiva** di tutte le regole di gara dei vari livelli ai vari attrezzi:

| Campionati Individuali | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | Corpo Libero | Volteggio | Mini Trampolino | Parallele Pari | Sbarra | Funghetto/Cavallo con Maniglie | Anelli |
| LIVELLO 0 (3 attrezzi su 4) | - 8 elementi - 5 righe | -1 salto -Tappetoni, h=60cm | - 2 volte lo stesso salto - Miglior tentativo | -8 elementi -5 righe | NO | NO | NO |
| LIVELLO 1 (4 attrezzi su 5) | -8 elementi -6 righe | -1 salto -Tappetoni, h=80cm | - 2 salti diversi - migliore dei 2 salti | -8 elementi -6 righe | -8 elementi -5 righe | NO | NO |
| LIVELLO 2 (5 attrezzi su 6) | - 8 elementi - 7 righe | -1 salto -cubo, h=100cm -arrivo, h=20cm | - 2 salti matrice diversa - media dei 2 salti | -8 elementi -7 righe | -8 elementi -6 righe | - max obbligatorio 3 | NO |
| LIVELLO 3 (5 attrezzi su 6) | - 10 elementi - 8 righe | -1 salto -Tavola, h= variabile con età | NO | -10 elementi -8 righe | -10 elementi -7 righe | - max obbligatorio 6 | -10 elementi -6 righe |
| LIVELLO 4 (6 attrezzi su 6) Cod.Int.Pt.J. | - 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup | - 1 salto - Tavola, h = 1,35m | NO | - 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup | - 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup | - 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup | - 8 elementi - 3 esigenze + max exig. uscita C o Sup |



❖ PUNTEGGI DI PARTENZA E PENALIZZAZIONI

- Al **Corpo Libero**, alle **Parallele Pari**, alla **Sbarra** e agli **Anelli**:

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 7 ai 10 elementi.**

Nel caso in cui un esercizio possiede meno di 7 elementi presentati e riconosciuti dalla giuria, si attuerà la penalizzazione di **Esercizio Corto** come da **Codice Internazionale**.

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

| Numero di elementi | Penalità |
|---------------------------|-----------------|
| Da 10 a 7 | 0.00 punti |
| Da 6 a 5 | 4.00 punti |
| Da 4 a 3 | 6.00 punti |
| Da 2 a 1 | 8.00 punti |
| 0 | 10.00 punti |

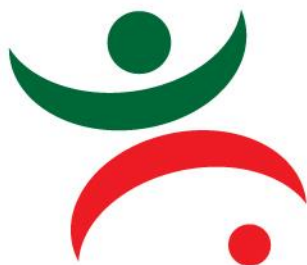
È prevista una penalizzazione di **-0.5 punti per ogni riga in meno** rispetto al numero di righe da ricoprire per il proprio livello di appartenenza.

- Al **Corpo Libero**:

nel livello **L0**, **non è possibile** terminare l'esercizio con un elemento delle **righe 1, 2 e 3** o con un elemento evidenziato in **rosso**. In caso contrario si attuerà una **penalizzazione di 0.5 punti** come se non fosse stata ricoperta una riga;

Nei livelli **L1, L2, e L3**, è **obbligatorio terminare** l'esercizio con un elemento delle **righe 7, 8, 9 e 10**, esclusi gli elementi evidenziati in **rosso**. in caso contrario si attuerà una **penalizzazione di 0.5 punti**, come per la regola precedente;

Gli elementi evidenziati sulla griglia con un **asterisco (*)**, se eseguiti senza ulteriore elemento consecutivo, dovranno terminare con un pennello e ricerca dell'arrivo, altrimenti verrà applicata una **penalizzazione di 0.3 punti**.



➤ **Precisazione al Corpo libero:**

gli esercizi possono essere eseguiti su una pedana regolamentare 12mX12m oppure su una striscia di pedana lunga massimo 17m.

➤ **Alle Parallele Pari, alla Sbarra e agli Anelli**, 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.

➤ **Precisazione alle Parallele Pari:**

lo **slancio** dietro perfettamente **all'orizzontale** (linea del busto e dei piedi parallela agli stagi) sarà considerato come uno **slancio sopra gli stagi** e quindi **non aumenterà il valore dell'elemento**. L'aumento di valore si avrà quando lo slancio supera l'orizzontale.

➤ **Precisazione alla Sbarra:**

è ammesso l'utilizzo di pedane o altri rialzi per iniziare l'esercizio.

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

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

➤ **Precisazione al Volteggio:**

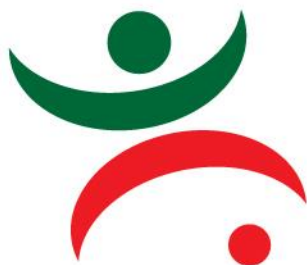
nei livelli **L0** e **L1** i salti che terminano in piedi possono essere seguiti da **2 passi** nel verso di arrivo del salto, se c'è un evidente eccesso di spinta. Gli ulteriori passi verranno penalizzati dalla giuria come errori del salto.

➤ **Al Funghetto:**

i valori degli **esercizi Obbligatorii** proposti sono già espressi sulla griglia, ad eccezione degli **Obbligatorii** di difficoltà superiore al livello di appartenenza. In quel caso, come per **Volteggio e Mini Trampolino**, il **Punteggio di Partenza dell'Obbligatorio (P. P. O.)** non sarà quello indicato dalla griglia ma sarà il valore massimo possibile per quel livello;

Nel caso in cui **un elemento** dell'obbligatorio **non si esegue o non viene riconosciuto** dalla giuria, ci sarà una penalizzazione di **-0.50 ogni volta**;

N.B.: La regola di **Esercizio Corto** per il **Funghetto** non verrà applicata.



➤ **Precisazione al Funghetto:**

gli elementi degli esercizi obbligatori non devono per forza essere eseguiti nell'ordine indicato. Inoltre, è possibile eseguire più mulinelli rispetto a quelli indicati sull'obbligatorio.

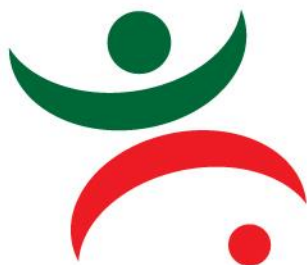
❖ GRIGLIE TECNICHE E REGOLE DI COMPILAZIONE

- È **obbligatorio compilare** e consegnare alla giuria le **griglie di compilazione** prima della gara. La mancata osservazione di questa regola comporterà **una penalizzazione di 1.00 punti** per ogni attrezzo sprovvisto di griglia di compilazione.
- Su tutte le Griglie Tecniche sono evidenziati gli sbarramenti relativi ai diversi livelli. Lo sbarramento di livello non è però vincolante, nel senso che **il ginnasta può presentare elementi di difficoltà superiore al suo livello di appartenenza ottenendo per quell' elemento il valore massimo di sbarramento.**

Ad esempio, se si partecipa ad una competizione di livello **L1**, dove gli elementi di valore massimo sono le **D = 0.4**, e si presenta un elemento di valore **E**, tale elemento avrà lo stesso valore di una **D**, ovvero **0.4**, invece di **0.5** come dovrebbe essere per una competizione di livello superiore.

Stessa considerazione vale, ovviamente, anche per gli obbligatori al **Funghetto** e per i salti al **Volteggio** e al **Mini Trampolino**.

- Sulla **griglia di compilazione** si dovranno evidenziare solo **gli 8/10 elementi di più alto valore** presenti nell'esercizio, anche se l'esercizio presenta **ulteriori elementi di valore inferiore**. Quest' ultimi **non contribuiscono ad aumentare il punteggio di partenza dell'esercizio**, salvo il caso in cui non si eseguano o non vengano riconosciuti alcuni elementi evidenziati sulla griglia, allora verranno presi in considerazione dalla giuria gli ulteriori elementi per calcolare il punteggio di partenza dell'esercizio.
- Se il **ginnasta** esegue uno o più **elementi** che **non sono stati evidenziati** sulla **griglia di compilazione**, oppure **modifica un elemento** (per esempio, invece di una kippe slancio, segnata sulla griglia, esegue una kippe slancio all'orizzontale), o ancora **non esegue** uno o più elementi segnati sulla griglia di compilazione, **la giuria potrà modificare** la compilazione della griglia per determinare il **nuovo Punteggio di Partenza dell'Esercizio senza nessuna penalizzazione**.



Se però il **ginnasta** esegue un salto al **Volteggio** o al **Mini Trampolino** oppure un esercizio **completamente diverso** da quello segnato sulla **griglia di compilazione**, ovvero **maggiore o uguale al 50%** rispetto a ciò che è stato evidenziato sulla griglia, verrà applicata una **penalizzazione di 1.00 punti** come se non fosse stata consegnata alcuna griglia.



LEGA GINNASTICA

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



CORPO LIBERO



| Nome Atleta: | | | | Fascia: | | | | Società: | | |
|---|--------|--|---|--|---|---|--|--|---|--|
| Cognome Atleta: | | | | Livello: | | | | | | |
| valore | | A | B | C | D | E | F | G | | |
| | | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | | |
| elementi non acrobatici | 1 | statici | Equilibrio sui glutei gambe flesse | Equilibrio sui glutei gambe tese (45°) | Squadra unita 2" | Squadra divaricata | Squadra massima | Squadra Manna | | |
| | | | Massima flessione del busto a gambe unite e tese 2" | Massima flessione del busto a gambe divaricate e tese 2" | Staccata sagittale | Staccata frontale | Orizzontale divaricata | | | |
| | | | Candela 2" con pressione delle mani a terra tese | Ponte 2" | Candela 2" con braccia poggiata a terra sopra la testa | Verticale 2" | | | | |
| | 2 | dinamici (forza) | Da corpo proteso avanti con appoggio delle mani a terra, mezzo giro arrivo corpo proteso dietro (o viceversa) | Da seduti g. uni. e tese, retropulsione delle mani a terra per spingeresi a corpo proteso avanti | Da squadra unita, retropulsione delle braccia per portarsi a corpo proteso avanti passando per la squadra max | Da in piedi, salita a gambe divaricate in verticale 2" | Da corpo proteso dietro gambe unite, salita a gambe div. in verticale 2" | Da squadra divaricata 2", Salita in verticale 2" | Da in piedi, salita in croce verticale 2" | |
| | | | Pennello 180° | Pennello 360° | | | Dalla staccata, verticale di impostazione 2" | Da in piedi, salita a gambe unite in verticale 2" | | |
| | 3 | circolari | 1 Premulinello | 2 Premulinelli consecutivi | Premulinello + verticale di passaggio | Premulinello + verticale ferma 2" | 2 mulinelli | 1 mulinello russo | 2 mulinelli Thomas | |
| rotolamenti | 4 | avanti | Capovolta avanti arrivo seduto | Capovolta avanti arrivo in piedi | Capovolta avanti saltata | tuffo | Endo in verticale 2" | Endo a gambe unite in verticale 2" | | |
| | | | dondolino sulla schiena con presa delle ginocchia con le mani e salire in piedi | | Capovolta avanti + salita in verticale di passaggio a gambe flesse o divaricate | Capovolta avanti + salita in verticale 2" a gambe unite e tese + capovolta avanti | | | | |
| 5 | dietro | Capovolta dietro arrivo gambe divaricate | Capovolta dietro arrivo in piedi a gambe tese | Capovolta dietro braccia tese e gambe tese | Capovolta dietro in verticale braccia tese | Capovolta dietro in vert. braccia tese + perno 180° | Capovolta dietro in vert. braccia tese + perno 360° | | | |
| rovesciamenti | 6 | avanti | Ruota arrivo laterale | Ruota con 1/4 di giro avanti | Ruota + ruota arrivo laterale | Perno 180° in verticale | Perno 360° in verticale in 4 appoggi + capovolta | Perno 360° in verticale in 3 appoggi + capovolta | | |
| | | | Verticale di passaggio + capovolta arrivo seduto | Verticale di passaggio + capovolta arrivo in piedi | Verticale + capovolta arrivo in piedi a gambe tese | | | | | |
| ribaltamenti | 7 | avanti | Verticale con rimbalzo sulle braccia (passo verticale spinta) + capovolta | Kippe di testa | Partenza piedi uniti, verticale con rimbalzo sulle braccia + capovolta | Flic avanti* | Ribaltata a 2 gambe + flic avanti* | Rondata con 1/4 di giro avanti + flic avanti* | 2 flic avanti consecutivi* | |
| | | | Ribaltata a 1 gamba | Ribaltata a 2 gambe* | Ribaltata a 1 gamba + ribaltata a 2 gambe* | | | Ribaltata a 1 g. + ribaltata a 2 g. + flic avanti* | | |
| 8 | dietro | Rondata* | Flic dietro arrivo a corpo proteso dietro | Flic dietro* | 2 flic dietro consecutivi* | Flic tempo* | Flic tempo + flic dietro (o viceversa)* | 2 flic tempo consecutivi* | | |
| salti acrobatici | 9 | avanti | | | Salto giro raccolto avanti | Salto giro raccolto avanti con avvitamento 180° | Salto carpio avanti con avvitamento 180° | Salto teso avanti con avvitamento 180° | Salto teso avanti con avvitamento 180° | |
| | | | | | Salto giro carpio avanti | Salto giro teso avanti | Salto raccolto avanti avvitamento 360° | Salto raccolto + salto raccolto | Salto carpio + salto carpio | Salto teso avanti con avvitamento 360° |
| | | | | | | Salto giro raccolto dietro | Salto giro teso dietro | Salto teso dietro con avvitamento 180° | | Salto teso avanti + raccolto o carpio avanti |
| | 10 | dietro | | | Salto giro carpio dietro | Salto raccolto dietro con avvitamento 180° o twist raccolto | Twist carpiato | Salto teso dietro con avvitamento 360° | Salto teso dietro con avvitamento 540° | |
| Livello 0 (8 elementi; 5 righe) | | | | | | | | | | |
| Livello 1 (8 elementi; 6 righe) | | | | | | | | | | |
| Livello 2 (8 elementi; 7 righe) | | | | | | | | | | |
| Livello 3 (10 elementi; 8 righe) | | | | | | | | | | |

| P.P.E. | nota E | Pen. | nota F |
|--------|--------|------|--------|
| | | | |



MINI TRAMPOLINO



| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------------|-----------------------------|----------------------------------|---|--------------------------------|--|--|--|---|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Nome Atleta: | | | | | | Fascia: | | | | | | Società: | |
| Cognome Atleta: | | | | | | Livello: | | | | | | | |
| valore | | 10,8 | 11 | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 12 | 12,6 | 13,2 | 13,6 | 13,8 | 14 | |
| 1 | Avanti | Pennello | Pennello raccolto | Capovolta saltata | Pennello 1 giro | Tuffo | Flic avanti | Salto giro raccolto con avvitamento 180° | Salto giro teso | Salto giro teso con avvitamento 180° | Salto giro teso con avvitamento 360° | Salto teso con avvitamento 540° | |
| | | | Pennello gambe divaricate | Pennello 1/2 giro | | Verticale spinta arrivo supino | Salto giro raccolto | | Salto giro carpio con avvitamento 180° | | | | Salto giro carpio con avvitamento 360° |
| 2 | Dietro | Rondata + pennello | Rondata + pennello raccolto | Rondata + rimbalzo arrivo supino | Rondata + flic arrivo mani a terra e corpo proteso dietro | Rondata + flic dietro | Rondata + salto carpio | Rondata + salto teso | Rondata teso con avvitamento 180° | Rondata + twist carpio con avvitamento 180° | Rondata + teso con avvitamento 360° | Rondata teso con avvitamento 540° | |
| | | | | | | Rondata + salto raccolto | Rondata + twist raccolto o raccolto con avvitamento 180° | Rondata + twist carpio | | | | | |
| Livello 0 (2 volte lo stesso salto) | | | | | | | | | | | | | |
| Livello 1 (2 salti diversi di matrice tecnica differente o uguale; vale il migliore dei due salti) | | | | | | | | | | | | | |
| Livello 2 (2 salti di matrice tecnica differente; vale la media dei due salti) | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | |
|---------------|--------|--------|------|--------|
| primo salto | P.P.S. | nota E | Pen. | nota F |
| | | | | |
| secondo salto | P.P.S. | nota E | Pen. | nota F |
| | | | | |



PARALLELE PARI



| Nome Atleta: | | | | Fascia: | | | | Società: | | |
|---|-----------|---|--|--|---|---|---|---|--|---------------------------------|
| Cognome Atleta: | | | | Livello: | | | | | | |
| valore | | A | B | C | D | E | F | G | | |
| | | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | | |
| elementi in appoggio | 1 | senza capovolgimenti | Squadra gambe unite e flesse 2" | Squadra gambe unite e tese 2" | Squadra gambe unite 2" su uno stagio | Squadra gambe divaricate 2" | Squadra massima 2" | Da terra o dall'appoggio, controstaccata avanti arrivo in appoggio in squadra gambe divaricate 2" | Contropiegamento e controstaccata | |
| | | | Con spinta dei piedi, salita in appoggio braccia tese e corpo teso 2" | Con spinta dei piedi, salita in appoggio in squadra gambe unite tese 2" | | Da seduti o squadra gambe div. , passando per l'orizzontale a g. div. , unire le gambe dietro per continuare in oscillazione avanti | Da terra o dall'appoggio, controstaccata dietro arrivo in squadra gambe unite tese 2" | | | |
| | 2 | con capovolgimenti | Da seduti gambe div. , capovolta sugli omeri e arrivo seduto gambe div. | Da squadra uni. o div. , capovolta sugli omeri arrivo seduto a gambe div. | Da squadra uni. o div. , verticale sugli omeri 2" | Da verticale 2", scendere in verticale sugli omeri 2" | Da squadra divaricata o unita, salita a gambe div. in verticale 2" | Da squadra divaricata o unita, salita a gambe div. in verticale 2" | Da verticale 2", cambio esterno | Da verticale 2", cambio interno |
| | | | | Da seduti gambe div. , Verticale sugli omeri 2" | | | | | | |
| | 3 | slancio | Da seduti gambe div. , spostamento delle mani avanti per unire le gambe dietro in oscillazione | Oscillazione completa con piedi sopra gli stagi | Oscillazione completa sopra l'orizzontale | Oscillazione in verticale 2" | | Oscillazione in verticale + cambio esterno | Oscillazione in verticale + cambio interno | |
| | | | Oscillazione avanti e sedia su uno stagio | Da sedia su uno stagio, mezzo giro in quadrupedia + oscillazione avanti | | | | | | |
| elementi in presa brachiale | 4 | avanti | Oscillazione completa in presa brachiale con il corpo sotto gli stagi | Oscillazione brachiale completa con il corpo all'altezza degli stagi (avanti e dietro) | Oscillazione brachiale completa con il corpo sopra gli stagi (avanti e dietro) | Kippe brachiale gambe unite + oscillazione sopra gli stagi | Kippe brachiale + oscillazione dietro sopra l'orizzontale | Kippe brachiale + oscillazione in verticale 2" | Kippe brachiale + oscillazione in verticale 2" | |
| | | | | Colpo di petto gambe divaricate | Kippe brachiale gambe divaricate | Colpo di petto gambe unite + oscillazione sopra gli stagi | Colpo di petto g. uni. + oscillazione dietro sopra l'orizzontale | Colpo di petto g. uni. + oscillazione in verticale 2" | Colpo di petto e controstaccata | |
| | 5 | dietro | Slanciappoggio dietro arrivo corpo proteso dietro con i piedi poggiati sugli stagi | Slanciappoggio dietro sopra gli stagi | Slancio dietro in app. brachiale e giro completo sugli omeri (rollou avanti) | Slanciappoggio dietro sopra l'orizzontale | Slanciappoggio con controstaccata dietro | Slanciappoggio in verticale | | |
| elementi in sospensione rovesciata | 6 | kippe brevi | Kippe breve a gambe divaricate | Kippe breve gambe unite e slancio sopra gli stagi | Kippe breve gambe unite e slancio sopra l'orizzontale | Kippe breve arrivo in squadra unita 2" | Kippe breve e slancio in verticale 2" | Kippe breve e controstaccata | | |
| | 7 | impennate e controkippe | Oscillazione completa in sospen. rovesc. gambe unite e tese in faccia | da appoggio o squadra unita, semirovesciamento con gambe tese in faccia dietro alla sospensione corpo teso | Impennata arrivo brachiale | Controkippe in sospensione | Controkippe in arrivo brachiale | Impennata arrivo in appoggio braccia tese | Controkippe in appoggio braccia tese | |
| elementi in sospensione | 8 | Kippe lunga | Kippe lunga a gambe divaricate | Kippe lunga gambe unite e slancio sopra gli stagi | Kippe lunga gambe unite e slancio sopra l'orizzontale | Kippe lunga arrivo in squadra unita 2" | Kippe lunga e slancio in verticale 2" | Kippe lunga e controstaccata | | |
| | 9 | Moy | Oscillazione completa in sospensione (anche a gambe flesse durante la frustata) | Oscillazione completa con corpo all'altezza degli stagi (anche a gambe flesse durante la frustata) | Moy brachiale dall'oscillazione in sospensione | Moy brachiale dall'appoggio con passaggio in sosp. a corpo teso (anche gambe flesse) | Moy dall' appoggio con caricamento arco/squadro | Moy dalla verticale passaggio a corpo teso, anche gambe flesse (Moy B) | Moy dalla verticale con caricamento arco/squadro (Moy C) | |
| uscite | 10 | avanti | | Oscillazione avanti con spostamento laterale agli stagi con 1/2 giro esterno (bandiera) | Bandiera all'orizzontale | Bandiera sopra l'orizzontale | Salto giro avanti raccolto o carpiato laterale agli stagi | Salto giro avanti carpiato con 1/2 giro laterale agli stagi o Salto teso avanti | | |
| | | dietro | Oscillazione dietro e saltare a terra tra gli stagi | Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli stagi | Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli stagi con 1/2 giro esterno | Oscillazione in verticale e spostamento laterale agli stagi | Salto giro dietro raccolto laterale agli stagi | Salto giro dietro carpiato laterale agli stagi | Salto giro dietro teso laterale agli stagi | |
| | | Livello 0 (8 elementi; 5 righe) | | | | | | | | |
| | | Livello 1 (8 elementi; 6 righe) | | | | | | | | |
| | | Livello 2 (8 elementi; 7 righe) | | | | | | | | |
| | | Livello 3 (10 elementi; 8 righe) | | | | | | | | |

| P.P.E. | nota E | Pen. | nota F |
|--------|--------|------|--------|
| | | | |



VOLTEGGIO



| Nome Atleta: | | Fascia: | | | | | Società: | | | | | | | |
|-----------------|--|---|-------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|---|------------------------|----------------------------------|---|---|--|---|
| Cognome Atleta: | | Livello: | | | | | | | | | | | | |
| valore | 10,6 | 11 | 11,6 | 12,2 | 12,8 | 13,2 | 13 | 13,2 | 13,6 | 14 | 14,6 | 15,4 | 16,2 | 17 |
| 1 | Rovesciamenti Avanti | Posa delle mani + posa dei piedi + pennello | Capovolta saltata | Verticale e capovolta arrivo in piedi | Verticale spinta con arrivo supino | Flic avanti | | Ribaltata | Ribaltata con 1/2 giro | Ribaltata con 1 giro | Ribaltata salto raccolto | Ribaltata salto raccolto + 1/2 giro | Ribaltata carpio | Ribaltata carpio 1/2 giro |
| 2 | Volteggio con 1/4 o 1/2 avv. Nella prima fase di volo | | | Ruota arrivo laterale gambe aperte | Rondata | Rondata per Kasamatsu | Rondata | Rondata per Kasamatsu | | Tsukahara raccolto (solo per L3) | Tsukahara carpio | rondata per Kasamatsu + salto raccolto avanti | Kasamatsu raccolto o Tsukahara raccolto con avvitamento 360° | Tsukahara tesoro |
| 3 | Volteggio dalla rondata sulla pedana | | | Rondata arrivo supino sui tappeti | | Rondata + flic dietro arrivo in 4 appoggi prono | | Rondata + flic dietro sui tappeti arrivo in piedi | | Rondata + flic dietro | | Yurchenko raccolto | Yurchenko carpio | Yurchenko tesoro Yurchenko raccolto con avvitamento 360° |
| | | Livello 0 (tappetone 60 cm) | | | | | | | | | | | | |
| | | Livello 1 (tappetone 80 cm) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Livello 2 (cubone 1 m) | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Livello 3 (tavola altezza variabile: F.B h= 1,15m; F.C h= 1,25m; F.D h= 1,35m) | | | |

| P.P.S. | nota E | Pen. | nota F |
|--------|--------|------|--------|
| | | | |



SBARRA (altezza 1,60 m)



| Nome Atleta: | | | | Fascia: | | | | Società: | | | |
|--|----|---|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|---|
| Cognome Atleta: | | | | Livello: | | | | | | | |
| valore | | | A 0,1 | B 0,2 | C 0,3 | D 0,4 | E 0,5 | F 0,6 | G 0,7 | | |
| elementi in appoggio | 1 | slanci, sott'entrate e sott'uscite delle gambe e cambi di fronte | Slancio sotto orizzontale | Mezzo giro e sott'uscita della gamba | | Slancio all'orizzontale | Slancio sopra l'orizzontale | Slancio in verticale | | | |
| | | | Sott'entrata della gamba tra le braccia per arrivare in appoggio sagittale | Da appoggio dorsale, mezzo giro e arrivo in app. frontale | | | | | | | |
| | | | Sott'uscita della gamba per arrivare in appoggio frontale o sagittale | Da app. sagitt. sott'entrata della gamba arrivo in app. dorsale | | | | | | | |
| elementi in avvicinamento alla sbarra | 2 | infilate e giri con una o due gambe tra le mani | Basculle in presa poplitea | Infilata in presa poplite e nel secondo slancio arrivo in app. sagittale | Girarrostro avanti | Girarrostro dietro | Infilata con una gamba tesa tra le mani | Infilata a due gambe tra le mani | Giro dorsale con le gambe unite e tese tra le mani | | |
| | 3 | piantate | Slancio avanti - dietro con piedi alla sbarra a gambe div. | Slancio avanti - dietro con piedi alla sbarra a gambe uni. | Giro di pianta gambe divaricate | Giro di pianta gambe unite | Giro di pianta gambe unite all'orizzontale | Giro di pianta gambe unite sopra l'orizzontale | Giro di pianta gambe unite in verticale | | |
| | 4 | kippe lunghe | | | Kippe lunga | Kippe lunga e slancio | Kippe lunga e slancio all'orizzontale | Kippe lunga e slancio sopra l'orizzontale | Kippe lunga e slancio in verticale | | |
| | 5 | kippe brevi | | | kippe breve | Kippe breve e slancio | Kippe breve e slancio all'orizzontale | Kippe breve e slancio sopra l'orizzontale | Kippe breve e slancio in verticale | | |
| | 6 | capovolte avanti e dietro | Capovolta all'appoggio con spinta dei piedi a terra | Capovolta all'appoggio con partenza piedi a terra o gambe in squadra | Giro addominale | Giro addominale staccato dalla sbarra | Giro addominale staccato all'orizzontale | Giro addominale staccato sopra all'orizzontale | Capovolta in verticale | | |
| | | | Giro addominale avanti gambe flesse | Giro addominale avanti gambe tese (ochetta) | Ochetta e slancio sotto orizzontale | Ochetta e slancio all'orizzontale | Ochetta e slancio sopra l'orizzontale | Ochetta e slancio in verticale | | | |
| | 7 | giri a gambe divaricate | | Slancio avanti - dietro a gambe divaricate | | Giro Stalder | Giro Stalder all'orizzontale | Giro Stalder sopra orizzontale | Giro Stalder in verticale | | |
| elementi in sospensione | 8 | corpo squadrato | | Tempo di fucs dalla sospensione | Fucs dall'appoggio | Fucs da uno slancio in orizzontale | Fucs da uno slancio sopra l'orizzontale | Fucs dalla verticale | | | |
| elementi con fase di volo | 9 | | | | | | Infilata e controstaccata | | Giro dorsale a gambe unite + controstaccata | | |
| uscite | 10 | avanti e dietro | Slancio dietro e salto a terra | Slancio dietro all'orizzontale e salto a terra | Fioretto gambe divaricate | Fioretto gambe unite | Fioretto gambe unite con 1/2 giro | | | | Infilata a gambe unite per scavalcare la sbarra e saltare a terra |
| | | | | Guizzo | Guizzo con 1/2 giro | | | | | | |
| | | | Livello 1 (8 elementi 5 righe) | | | | | | | | |
| | | | | | | Livello 2 (8 elementi 6 righe) | | | | | |
| | | | | | | Livello 3 (10 elementi 7 righe) | | | | | |

| P.P.E. | nota E | Pen. | nota F |
|--------|--------|------|--------|
| | | | |

**FUNGHETTO**

Nome Atleta:

Fascia:

Società:

Cognome Atleta:

Livello:

| obbligatorio 1 | obbligatorio 2 | obbligatorio 3 | obbligatorio 4 | obbligatorio 5 | obbligatorio 6 |
|---|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| punti 12,5 | punti 13 | punti 14 | punti 15 | punti 16 | punti 17 |
| Partenza gambe unite, spinta dei piedi per eseguire 1 mulinello gambe unite | Partenza gambe unite, spinta dei piedi per eseguire 1 mulinello gambe unite | Partenza gambe unite, spinta dei piedi per eseguire 1 mulinello gambe unite | Partenza gambe unite, 1 mulinello | Partenza gambe unite, 1 mulinello | Partenza gambe unite, 1 mulinello |
| 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | Russo 180° | 1 mulinello Thomas |
| 1 mulinello | 1 mulinello | Stokly d A | Stokly d A | 1 mulinello | 1 mulinello Thomas |
| 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | 1 pivot | 1 mulinello |
| 1 mulinello | pelle | pelle | 1/2 pivot | 1 mulinello | Russo 360° |
| 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | Stokly d A | 1 pivot |
| 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | Stokly d A |
| 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | Pelle | 1 mulinello | 1 mulinello |
| 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello | Pelle | Pelle |
| mulinello e spinta delle mani per arrivare a terra fronte al fungo | mulinello + 1/4 di giro per scavalcare il fungo e saltare a terra | Tedesco | 1 mulinello | 1 mulinello | 1 mulinello |
| | | | Tedesco | Tedesco | Tedesco |
| Livello 2 | | | Livello 3 | | |

| P.P.O. | nota E | Pen. | nota F |
|--------|--------|------|--------|
| | | | |



ANELLI



| Nome Atleta: | | Fascia: | | Società: | | | | | |
|---------------------------|---|------------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| Cognome Atleta: | | Livello: | | | | | | | |
| valore | | A 0,1 | B 0,2 | C 0,3 | D 0,4 | E 0,5 | F 0,6 | G 0,7 | |
| Elementi di slancio | 1 | votabraccia di petto | Votabraccia di petto corpo squadrato | Votabraccia di petto corpo teso | | Votabraccia di petto con le spalle all'altezza degli anelli | Votabraccia di petto con le spalle sopra gli anelli | Votabraccia di petto in verticale di passaggio | |
| | 2 | votabraccia di dorso | Votabraccia di dorso corpo squadrato | Votabraccia di dorso corpo teso | | Votabraccia di dorso con le spalle all'altezza degli anelli | Votabraccia di dorso con le spalle sopra gli anelli | Votabraccia di dorso in verticale di passaggio | |
| | 3 | oscillazioni e slanciappoggi | Presenza di slancio | Dall'appoggio, capovolta avanti alla sospensione | Slanciappoggio dietro braccia tese | Slanciappoggio dietro all'orizzontale | Honma gambe flesse Kippe all'appoggio | Honma carpio Kippe dorsale all'appoggio | Yamawaky |
| Elementi di forza | 4 | sospensione | Orizzontale prona a gambe divaricate 2" | Orizzontale supina a gambe divaricate 2" | Orizzontale prona a gambe unite 2" | Orizzontale supina a gambe unite 2" | | | |
| | | | Da sosp. Salita in candela a corpo squadrato | Da sosp. Salita in candela a corpo teso | | | | | |
| | | | Dalla sosp. Rovesciata salire a corpo squadrato in candela | | Da sosp. Traslocata lenta dietro a corpo squadrato per arrivare in candela | Da orizz. prona unita 2" salita in candela a corpo teso | | | |
| | | | Dalla candela, scendere a corpo squadrato in sosp. Rovesciata | Dalla candela, scendere a corpo teso in sosp. Rovesciata | | | | | |
| | 5 | appoggio | Squadra gambe flesse 2" | Squadra unita 2" | Squadra divaricata 2" | Tenuta ad uovo 2" | | Orizzontale divaricata 2" | Croce 2" |
| Elementi di slancio-forza | 6 | sospensione | Slancio dietro e arrivo in orizzontale prona in sospensione gambe divaricate 2" | Slancio avanti e arrivo in orizzontale supina in sospensione gambe divaricate 2" | Slancio dietro e arrivo in orizzontale prona in sospensione gambe unite 2" | Slancio avanti e arrivo in orizzontale supina in sospensione gambe unite 2" | | | |
| | 7 | appoggio | | | | | Slanciappoggio avanti in squadra 2" | Honma in squadra 2" | |
| uscite | 8 | Avanti | | Salto raccolto avanti | Salto carpio avanti | Salto carpio avanti con 1/2 giro | Salto teso avanti o Salto teso avanti con 1/2 giro | Salto teso avanti con avvitemento 360° | Salto teso avanti con avvitemento 540° |
| | | Dietro | Oscillazione dietro e abbandono degli anelli per arrivare a terra | Salto raccolto dietro | Salto carpio dietro | Salto teso dietro | Salto teso dietro con avvitemento 360° | Capovolta dietro all'appoggio a braccia tese e gambe flesse e con continuità salto raccolto dietro | Doppio raccolto dietro |

Livello 3 (10 elementi 6 righe)

| P.P.E. | nota E | Pen. | nota F |
|--------|--------|------|--------|
| | | | |