



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GAM

PROGRAMMI TECNICI LIBERI E OBBLIGATORI



Quadriennio Olimpico 2017-2020

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

PROGRAMMA TECNICO GOLD
Quadriennio olimpico 2017 - 2020

A cura del DTNM Maurizio Allievi

Hanno collaborato per la realizzazione degli esercizi obbligatori

Giovanni Innocenti

Fulvio Traverso

Luigi Rocchini

Angelo Radmilovich

Paolo Siviero

Carlo Nobili

Diego Lazzarich

Francesco Schiavo

Marco Fortuna

Fabio Fedozzi

Paolo Pedrotti

Seguei Oudalov

Andrea Sacchi

Sergiy Kaspersky

LEGENDA

CL: Corpo Libero

CcM: Cavallo con Maniglie

F: Fungo

Cva: Cavallina

A: Anelli

TV: Tavola da Volteggio

PP: Parallele Pari

S: Sbarra

PTC: Preparazione Tenuta Corporea

PT-FGI: Programma Tecnico Federale

CdP-FIG: Codice di Punteggio Internazionale

PF: Preparazione Fisica (generale G, ausiliaria A, speciale S_e e specifica S_a)

PT: Preparazione Tecnica

TE: Telo Elastico

Configurazione

Rielaborazioni disegni CdP-FIG, Codice di Complemento FGI e Obbligatori FGI 2009; curatela tipografica e di video produzione realizzata da Giovanni Innocenti e Nicola Costa.

INDICE

Introduzione e ringraziamenti	pag. 3
Note normative	pag. 4
Note di giuria	pag. 5
Corpo Libero	pag. 12
Cavallo con Maniglie	pag. 13
Cavallina	pag. 14
Anelli	pag. 15
Volteggio	pag. 16
Parallele	pag. 20
Sbarra	pag. 21
Esercizi obbligatori suggeriti Campionato Individuale GOLD	pag. 22
Esercizi obbligatori suggeriti Campionato di serie C2 e C3	pag. 44

INTRODUZIONE

Il presente programma tecnico è stato elaborato per rispondere alle attese di un sempre più ampio numero di società (ASD), concernenti la pratica competitiva e soprattutto le linee guida per l'alta specializzazione.

Gli esercizi proposti per ciascuno dei sei attrezzi GAM sono stati studiati per poter essere impiegati, tanto negli ambiti concorsuali di squadra, quanto in quelli individuali del settore GOLD e la loro modulazione prevede un graduale incremento di difficoltà che viene rispettato anche nella presentazione delle specifiche schede illustrative. E' data inoltre facoltà agli allenatori di realizzare esercizi liberi secondo le indicazioni del seguente programma tecnico.

Le regolamentazioni tecniche e di giuria si prefiggono l'obiettivo di coniugazione interattiva fra le indicazioni didattico-metodologiche, altresì oggetto dei nuovi piani di qualificazione tecnica, e l'impianto normativo del Codice di Punteggio FIG-MAG. È per questo motivo che la valutazione degli esercizi avverrà secondo il dispositivo internazionale di cui sopra.

Auspichiamo di poter ulteriormente facilitare - nel tempo - l'evoluzione dei programmi in oggetto, utilizzando l'esperienza agonistica acquisita e in divenire, e promuovendone una condivisione sinergica con i vari attori del percorso pertinente alla costruzione dei ginnasti: allenatori, giudici, atleti, fisioterapisti, responsabili tecnici e dirigenti. Noi ci auguriamo che tutti i vostri ginnasti possano esprimersi attraverso questi nuovi programmi.

RINGRAZIAMENTI

A tutti i membri della Commissione Tecnica GAM.

Agli allenatori che ci hanno fornito preziosi osservazioni durate la stesura del PT-FGI GAM.

Ai ginnasti che si sono resi disponibili per la produzione video.

Ai dirigenti federali.

**NOTE NORMATIVE**

1. Nelle competizioni che prevedono l'utilizzo di questo programma tecnico, il ginnasta potrà scegliere se presentare l'esercizio obbligatorio previsto per il suo livello ricevendo un bonus di 0,5 p. ad ogni attrezzo (eccezion fatta per la Categoria A3 del Campionato Individuale GOLD e in generale al Volteggio), o l'esercizio di libera composizione.
2. Il programma libero si basa sul CdP GAM modificato con l'aggiunta di elementi preparatori. Gli elementi del CdP avranno un valore maggiorato di 0.20 punti (A=0.30, B=0.40 e così via). Gli elementi preparatori P, inseriti nell'apposita griglia, hanno valori da 0.10 a 0.30. Inoltre si precisa che:
 - In funzione della tipologia di gara, anche se il ginnasta esegue elementi di valore superiore a quanto richiesto, il punteggio che ad esse viene attribuito corrisponde al livello massimo previsto per quella gara (Tabelle 1 e 2).
 - Le esigenze specifiche (EGE) ed i Gruppi Strutturali richiesti, variano in funzione del livello di appartenenza e della tipologia della gara (Tabelle 1 e 2).
 - Per la categoria allievi non potrà essere presentato nessun nuovo elemento
3. Per ognuna delle specialità GAM sono stati inoltre predisposti 6 esercizi obbligatori di indirizzo: 3 per il Campionato di Serie C (denominati E1,E2,E3) e 3 per quello di Categoria (denominati A1, A2, A3); attenersi al regolamento "Gold & Silver" per entrambi i settori.
4. Al CCM sono stati inoltre predisposti due esercizi obbligatori aggiuntivi denominati "Esercizi obbligatori speciali cavallina A1 - C1" utilizzabili nella serie C1 e nel campionato individuale GOLD categoria A1.
5. Nel Campionato Individuale Gold A1 e A2 e A3, a ciascun attrezzo, il ginnasta che scegliesse di presentare l'esercizio obbligatorio, dovrà eseguire quello relativo alla sua categoria. I ginnasti della categoria A2 possono presentare l'esercizio obbligatorio del livello A1 senza ricevere alcun bonus e con la Nota D decurtata di 1.0 p.to.
6. Nel Campionato di serie C2 e C3 Gold, a ciascun attrezzo, il ginnasta che scegliesse di presentare l'esercizio obbligatorio, potrà spaziare tra le diverse proposte previste per la tipologia di gara.
7. Nel Campionato di serie C1, a ciascun attrezzo, il ginnasta che scegliesse di presentare l'esercizio obbligatorio, dovrà presentare quello relativo alla categoria A2 del Campionato Individuale Gold.
8. Il ginnasta potrà invertire, parzialmente o completamente, l'esecuzione dell'esercizio obbligatorio in relazione alla propria lateralizzazione.
9. L'esercizio obbligatorio dovrà essere presentato solo se il ginnasta è in grado di eseguire tutti gli elementi e le combinazioni che lo compongono.
10. A Corpo Libero il ginnasta, laddove non sia disponibile la regolamentare pedana di gara, potrà eseguire l'esercizio anche su di una sola linea, spostandosi avanti-indietro (disposizione valevole per qualsiasi età, categoria e livello).
11. Per quanto concerne la parte relativa alla giuria, le specifiche note applicative saranno debitamente aggiornate in riferimento al modello di valutazione normato dal CdP.
12. Nel caso di incongruenza tra descrizioni testuali degli esercizi obbligatori e loro rappresentazioni grafiche, faranno fede i video allegati in ipertesto.
Per quanto riguarda invece i punteggi di partenza fanno fede quelli inseriti nelle apposite tabelle del presente documento.
13. Le regole specifiche per ogni competizione/categoria sono illustrate nelle tabelle 1 e 2.
14. Le categorie Allievi sono così suddivise (l'anagrafica vincola alla categoria):
 - A1 (8, 9 e 10 anni = U10);
 - A2 (11-12 anni = U12);
 - A3 (13-14 anni = U14).

NOTE GENERALI DI GIURIA

- A. Il sistema di valutazione dei nuovi esercizi obbligatori si basa sul Codice Internazionale dei Punteggi, prevedendo disposizioni applicative adattate, tanto alle varie categorie, quanto ai singoli attrezzi previsti dai regolamenti delle diverse tipologie di gara.
- B. In generale il punteggio scaturirà dalla somma delle due Note: Nota D (ND) più Nota E (NE), quest'ultima decurtata dei falli d'esecuzione.
- C. Per il programma obbligatorio la ND è predeterminata al netto del riconoscimento di tutti gli elementi e addizionata di un bonus di 0,5 punti per ciascun esercizio (eccezion fatta per la Categoria A3 del Campionato Individuale GOLD e in generale al Volteggio).
- D. Per il programma libero la ND sarà calcolata come da codice dei punteggi e quindi ricavata dalla sommatoria tra i seguenti fattori:
- il valore delle 7 migliori difficoltà e dell'uscita.
 - Il valore delle esigenze specifiche presentate.
- E. La NE varrà p.ti 10.00, fermo restando la corrispondenza alle specifiche previste dall'impianto generale del CdP-FIG.
- F. In merito ad esercizi liberi composti con un numero di elementi inferiori a 7, saranno applicate le seguenti penalità neutre :

Elementi	Penalità neutra
7 elementi o più	0.00 p.ti
5-6 elementi	4.00 p.ti
3-4 elementi	6.00 p.ti
1-2 elementi	8.00 p.ti
Nessun elemento	10.00 p.ti

- G. Le richieste concernenti le esigenze specifiche, sono differenti per categoria e riassunte nelle Tabelle 1 e 2.
- H. Ciascuna difficoltà del CdP-FIG, utile alla composizione sia degli esercizi obbligatori sia degli esercizi liberi in argomento, dovrà essere addizionata di p.ti 0.20; Sono esclusi da questa regola gli esercizi obbligatori e liberi della categoria A3 del Campionato Individuale Gold.
- I. Per quanto riguarda gli esercizi obbligatori, nel caso di errore compositivo, la giuria applicherà la penalità neutra di p.ti 0.50 (fiches errata), ogni volta. Nel caso di un elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D, verrà sottratto dalla nota D il valore dell'elemento.
- J. Sarà obbligatorio presentare alle giurie le apposite schede dichiarative: **GOLD & SILVER CdS (Composizione della Squadra) e DEI (Dichiarazione Esercizi Individuali)**. Tali format saranno pubblicati sul website della FIGI.

- K.** Non sono previsti punteggi suppletivi per alcun tipo di collegamento e a nessun attrezzo (eccezion fatta per la categoria A3 che utilizza il CdP Junior).
- L.** Le note emesse da ogni Giudice dell'esecuzione, esclusa la più alta e la più bassa nel caso di 4 giudici, o tutte le note emesse per le giurie composte da 3 o 2 giudici, dovranno rispettare le seguenti tolleranze:

Penalità finale del Ginnasta	Note	Differenza massima del Giudice
>0,00 – 0,40	9,60 – 10,00	0,10
>0,40 – 0,60	9,40 – <9,60	0,20
>0,60 – 1,00	9,00 – <9,40	0,30
>1,00 – 1,50	8,50 – <9,00	0,40
>1,50 – 2,00	8,00 – <8,50	0,50
>2,00 – 2,50	7,50 – <8,00	0,60
>2,50	<7,50	0,70

M. Le detrazioni di penalità dalla NE, ove non indicato, seguiranno le norme del CpP-FIG.

N. Le detrazioni di penalità neutre dalla ND, ove non indicato, seguiranno le norme del CpP-FIG.

O. Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI, farà riferimento il CdP-FIG GAM.

Ai fini della trascrizione degli esercizi afferenti al PT-FGI, si raccomanda l'utilizzo di una simbologia stenografica simil CdP.

NOTA GENERALE PER GLI ELEMENTI "ROVESCIAE"


































Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare.

TABELLA 1 – GARE INDIVIDUALI

NOME GARA	GINNASTI INTERESSATI					PROGRAMMA TECNICO Nelle categorie A1 e A2 il ginnasta ad ogni attrezzo ha facoltà di presentare o l'esercizio libero o l'obbligatorio (nota D + 0,5 p. bonus)	CLASSIFICA	SPECIFICHE	ATTREZZI					
	A1	A2	A3	J1	J2				Volteggio	Parallele	Trave	Barra	Alt. Libera	Alt. Tappeti
INDIVIDUALE GOLD A1	A1					ESERCIZIO LIBERO 7 ELEMENTI + USCITA	ALL AROUND	Volteggio I ginnasti dovranno presentare 2 salti di matrice diversa. Per la classifica AA verrà preso in considerazione il salto migliore						
INDIVIDUALE GOLD A2	A2					ESERCIZIO LIBERO 7 ELEMENTI + USCITA	ALL AROUND	Volteggio I ginnasti dovranno presentare 2 salti di matrice diversa. Per la classifica AA verrà preso in considerazione il salto migliore. E' possibile l'utilizzo di 2 pedane.						
INDIVIDUALE GOLD A3		A3				ESERCIZIO LIBERO 7 ELEMENTI + USCITA CdP 2017 con note Junior	ALL AROUND	Volteggio I ginnasti dovranno presentare 2 salti con matrice e 2° fase di volo differenti. Per la classifica AA verrà fatta la media tra i due salti. E' possibile l'utilizzo di 2 pedane.						
INDIVIDUALE GOLD JUNIOR 1° FASCIA JUNIOR 2° FASCIA			J1	J2		ESERCIZIO LIBERO CdP 2017 Junior	ALL AROUND	Volteggio I ginnasti dovranno presentare 2 salti con matrice e 2° fase di volo differenti. Per la classifica AA verrà considerato il primo salto presentato.						
							SPECIALITA'	Specialità Volteggio I ginnasti dovranno presentare 2 salti con matrice e 2° fase di volo differenti. Per la classifica AA verrà fatta la media tra i due salti.						
INDIVIDUALE GOLD SENIOR					S	ESERCIZIO LIBERO CdP 2017	ALL AROUND	Volteggio I ginnasti dovranno presentare 2 salti con matrice e 2° fase di volo differenti. Per la classifica AA verrà considerato il primo salto presentato.						
							SPECIALITA'	Specialità Volteggio I ginnasti dovranno presentare 2 salti con matrice e 2° fase di volo differenti. Per la classifica AA verrà fatta la media tra i due salti.						

Tipo di gare	Elem. Preparatori			A	B	C	D	E	F	G	H	VOLTEGGIO Valore massimo salto permesso (vedi tabelle specifiche)	EGE		Esigenza Uscita
	0,1	0,2	0,3	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2		Tutti gli attrezzi	Cavallina	
Individuale Gold A1				0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	2,4 + bonus specifici	2x0,5	1x0,5+bonus 0,5	P=0,3 A o sup=0,5
Individuale Gold A2							max 0,5					3,2 + bonus specifici	3x0,5	1x0,5+bonus 0,5	A=0,3 B o sup=0,5
Individuale Gold A3				Cdp 2017 con note Junior							vedi codice FIG 2017 NO SALTI PREPARATORI	3x0,5		B=0,3 C o sup=0,5	
Individuale Gold J				Cdp 2017 con note Junior							vedi codice FIG 2017	3x0,5		B=0,3 C o sup=0,5	
Individuale Gold S				Cdp 2017							vedi codice FIG 2017	3x0,5		C=0,3 D o sup=0,5	

TABELLA 2 – GARE DI SQUADRA

NOME GARA	GINNASTI INTERESSATI					PROGRAMMA TECNICO		CLASSIFICA	SPECIFICHE	ATTREZZI								
	Il ginnasta ad ogni attrezzo ha facoltà di presentare o l'esercizio libero o l'obbligatorio					Il ginnasta ad ogni attrezzo ha facoltà di presentare o l'esercizio libero o l'obbligatorio												
SERIE C3 Composizione squadra: 6-2-2	A1					ESERCIZIO LIBERO 7 ELEMENTI + USCITA	ESERCIZIO OBBLIGATORIO Esercizi Serie C E1 - E2	2 PUNTEGGI PER ATTREZZO TOT 8 PUNTEGGI	A sbarra si può ripetere 1 elemento									
														CUBONE H=100cm	TAVOLA H=115cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SABARRA ALTA	
SERIE C2 Composizione squadra: 6-3-3	A1	A2	A3				ESERCIZIO LIBERO 7 ELEMENTI + USCITA	ESERCIZIO OBBLIGATORIO Esercizi Serie C E1 - E2 - E3	3 PUNTEGGI PER ATTREZZO TOT 12 PUNTEGGI	A sbarra si può ripetere 1 elemento								
															CUBONE H=100cm	TAVOLA H=115cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SABARRA ALTA
SERIE C1 Composizione squadra: 6-3-3	A1	A2	A3					ESERCIZIO LIBERO 7 ELEMENTI + USCITA	ESERCIZIO OBBLIGATORIO Esercizi Individuale Gold A2 + esercizio speciale cavallina	3 PUNTEGGI PER ATTREZZO TOT 18 PUNTEGGI	Al volteggio è possibile usare 2 pedane							
															TAVOLA H=125cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SABARRA ALTA	
SERIE B1 SERIE BN Vedi Norme Tecniche 2017				A3	J1	J2			S	ESERCIZIO LIBERO CdP 2017 Junior								
SERIE A1 SERIE A2 Vedi Norme Tecniche 2017				A3	J1	J2	S		ESERCIZIO LIBERO CdP 2017									

Tipo di gare	Elem. Preparatori			A	B	C	D	E	F	G	H	VOLTEGGIO Valore massimo salto permesso (vedi tabelle specifiche)	EGE		Esigenza Uscita
	0,1	0,2	0,3	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2		Tutti gli attrezzi	Cavallina	
Serie C3	max 0,3											2,4 + bonus specifici	2x0,5		P o sup=0,5
Serie C2	max 0,4											2,4 + bonus specifici	2x0,5		P o sup=0,5
Serie C1	max 0,5											3,2 + bonus specifici	3x0,5	1x0,5+bonus 0,5	A=0,3 B o sup=0,5
Serie B1 - B Naz	Cdp 2017 con note Junior											vedi codice FIG 2017	3x0,5		B=0,3 C o sup=0,5
Serie A1 - A2	Cdp 2017											vedi codice FIG 2017	3x0,5		C=0,3 D o sup=0,5

PRECISAZIONI GENERALI

Vestiario	Per gli allievi è permesso a tutti gli attrezzi, l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze. Sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammessi a tutti gli attrezzi
Posa dei piedi sugli attrezzi.	Permessa solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.
Contatto degli arti con l'attrezzo.	Permesso solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.
Ripetizioni	Nessun elemento ripetuto sarà preso in considerazione nel calcolo del valore della nota D salvo alcune eccezioni: al cavallo con maniglie dove un elemento eseguito a Ds/Sn potrà essere ripetuto nella direzione opposta, alla cavallina dove salvo alcune eccezioni indicate nella relativa tabella ogni elemento potrà essere ripetuto una volta per il calcolo della nota D. Alla sbarra, nel Campionato di Serie C2 e C3 Gold è possibile ripetere un elemento ai fini del conteggio della nota D.
Uscite	Se indicate con spinta dei piedi sull'attrezzo nelle tabelle degli elementi, si possono eseguire.
Apertura atipica delle gambe	Tutte le aperture delle gambe previste dagli elementi indicati nelle tavole sono concesse.
Oscillazioni semplici complete o slanci intermedi	Se previsto dagli elementi indicati nelle tavole, sono concessi. Gli altri saranno penalizzati come da codice.
Abbassamenti	Sono ammessi a tutti gli attrezzi dove il PT lo concede. In particolar modo per le categorie A1 e A2 del Campionato individuale Gold e per la serie C.

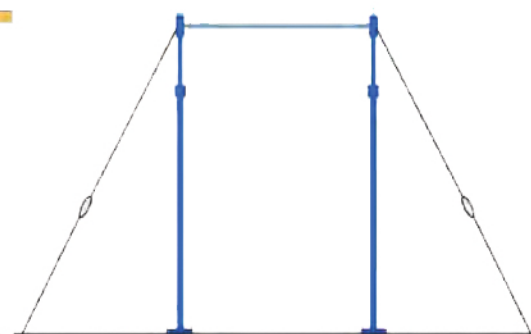
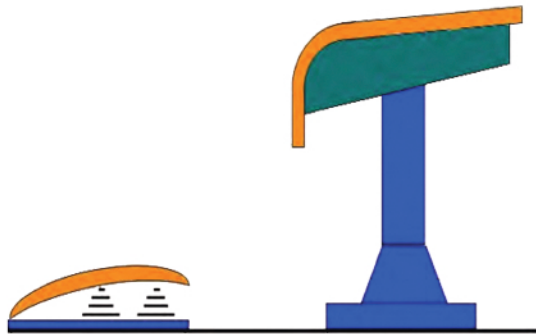
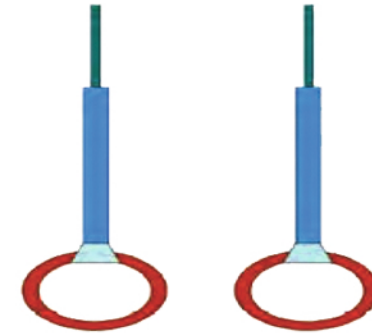
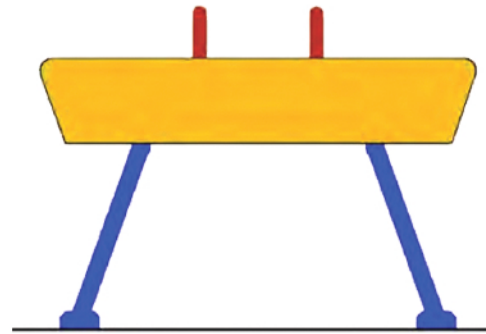
La regola di un massimo di 5 elementi per ogni gruppo vale solo per tutte le gare della categoria Gold. Al corpo libero l'uscita viene considerata come il primo elemento.

NOTE RELATIVE AI SINGOLI ATTREZZI (Programma Libero)

Si precisa che nelle gare dove si utilizza il cdp 2017 (o cdp2017 Junior) le seguenti precisazioni non hanno valore ma il riferimento è esclusivamente quanto scritto nel cdp 2017

Attrezzo	Regola
Corpo libero	Le ribaltate, i flic avanti o dietro, le rondate, eseguite nell'esercizio o per uscita, possono essere seguite da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento. Nella Serie C Gold l'esercizio non ha limite di tempo. L'esercizio deve terminare con un elemento acrobatico che finisce in arrivo al suolo con appoggio sui due piedi (le capovolte non sono consentite). Per la categoria Allievi l'esercizio può terminare con un rimbalzo (pennello) che segue un ribaltamento, un flic flac avanti e dietro o una rondata. Precisazione: La ruota non è consentita poiché termina lateralmente con piedi che non toccano terra contemporaneamente.
Cavallo con Maniglie	Ogni elemento del gruppo 1 si può eseguire su ognuna delle 3 parti del cavallo senza costituire ripetizione. E' possibile l'utilizzo di una pedana per salire all'attrezzo. Non è necessario toccare le 3 parti del cavallo. Le uscite che non passano dalla verticale hanno penalità di 0,1 sotto i 30° e di 0,3 sotto l'orizzontale.
Fungo	A questo attrezzo sono previsti esercizi di valore diverso come indicato nella tavola specifica. Per la valutazione della nota E il giudice suddividerà ogni esercizio in elementi singoli (mulinello o altro) applicando le relative penalità.
Cavallina	A questo attrezzo (nelle competizioni dove ne è previsto l'utilizzo) si possono comporre esercizi di 7 elementi più l'uscita. Per il calcolo della nota D ogni elemento potrà essere ripetuto una volta. In un esercizio potranno essere presenti solo 2 pivots diversi fra loro (indicati con i numeri 3-4-5-6) e 2 russi diversi fra loro (indicati con i numeri 3-4-5-6). I pivot e i russi di diverso valore dovranno essere eseguiti con almeno un mulinello intermedio. Poiché l'EGE possibile (esclusa la finale) è solo una, per le categorie A1 e A2 del Campionato Individuale Gold e per la serie C1 sarà accordato un bonus alla nota D pari a 0,5 p. Sono stati inoltre predisposti due esercizi obbligatori aggiuntivi denominati "Esercizi obbligatori speciali cavallina A1 - C1" utilizzabili nella serie C1 e campionato individuale GOLD categoria A1.
Anelli	Gli abbassamenti indietro non sono penalizzati. Gli elementi di slancio possono anche non terminare in verticale tesa. Dove indicato nelle tavole, gli elementi di slancio si possono eseguire anche a braccia piegate.
Volteggio	I volteggi passanti dall'orizzontale e la ribaltata, si possono eseguire anche sul cubone all'altezza di m. 1,00 a seconda della competizione e avranno il valore indicato nella apposita tabella. L'altezza dell'attrezzo varia per le diverse categorie in base al programma regolamento. Per la categoria A2 e A3 del campionato individuale Gold e per la Serie C1 è possibile l'utilizzo della doppia pedana. Nel Campionato Individuale Gold e nella Serie C1 non possono essere presentati i volteggi preparatori. (Vedi tabella specifica). Nei campionati individuali GOLD A1 e A2 i ginnasti dovranno presentare 2 salti con differente matrice tecnica. Ai fini della classifica AA sarà preso in considerazione il salto migliore. Nel campionato individuale GOLD A3 i ginnasti dovranno presentare due salti con differente matrice tecnica e 2° fase di volo. Ai fini della classifica AA sarà fatta la media tra i due salti. Nei campionati individuali GOLD, Junior (1° e 2° fascia) e Senior, i ginnasti dovranno presentare due salti con differente matrice tecnica e 2° fase di volo. Ai fini della classifica AA varrà il punteggio del primo salto presentato; ai fini della classifica di Specialità Volteggio sarà fatta la media tra i due salti.
Parallele	Le oscillazioni, ove non specificato diversamente, devono essere eseguite con ampiezza all'orizzontale sia avanti che dietro. In riferimento agli elementi preparatori "oscillazione completa in appoggio" e "oscillazione completa in appoggio oltre i 45°", gli stessi si possono eseguire dietro avanti o viceversa. Si precisa che i suddetti elementi possono essere eseguiti indistintamente 2 sole volte di seguito; la terza e successive oscillazioni consecutive saranno penalizzate ogni volta con 0,3 per errore di composizione. Esempio 1: Kippe lunga oscillazione dietro e avanti (1^), oscillazione dietro a 45° e avanti (2^), oscillazione dietro alla verticale fermata 2", nessuna penalità. Se dopo l'ultima oscillazione in verticale senza arresto, si continua con oscillazione avanti, scatta la penalità di 0,3 e se si continua con oscillazioni successive, la penalità sarà assegnata per ogni ulteriore oscillazione. Esempio 2: dalla verticale, oscillazione avanti e dietro alla verticale (senza arresto) (1^), oscillazione avanti e dietro alla verticale (senza arresto) (2^), oscillazione avanti per eseguire direttamente un elemento nessuna penalità, se si continua con oscillazione avanti e dietro senza arresto in verticale o altro elemento finito, si incorre nella suddetta penalità. Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati. Altezza PP variabile eccetto che per la categoria A3 (Campionato Individuale Gold).
Sbarra alta	Abbassamento indietro ammesso. Nel Campionato di Serie C2 e C3 Gold è possibile ripetere un elemento ai fini del conteggio della nota D.

TABELLE ELEMENTI COMPLEMENTARI



CORPO LIBERO

Gruppi strutturali		Elementi					
		P 0,1	P 0,2	P 0,3	A* (alcuni esempi) 0,3	B* (alcuni esempi) 0,4	C* 0,5
1	ELEMENTI NON ACROBATICI	Candela/Verticale 3 appoggi/Equilibrio in max chiusura in appoggio sui glutei	Ponte	Squadra unita o divaricata 2"	Staccata sagittale o frontale	Squadra con gambe verticali 2"	VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
		Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2"	Tutti i salti semplici con arrivo prono a terra		Verticale 2"	Croce verticale 2"	
		Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2"			Cambio in verticale		
		Sforbiciata	Dalla posizione di massima flessione del busto avanti divaricata, sfilare le gambe per fuori dietro con arrivo in posizione prona		Orizzontale		
		Salto in alto carpiato o carpiato divaricato	Da seduti con azione di kippe portarsi a corpo proteso avanti in appoggio sulle mani		Rovesciata avanti	Capovolta avanti passando dalla squadra div. Salita alla vert 2" (endo)	
		Salto pennello con giro 180°	Salto pennello con giro 360°		2 mulinelli gambe unite o div.	Facciale russo 720°	
		Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o in appoggio su un piede per arrivare a terra in posizione prona sulle mani a braccia piegate			Da posizione eretta verticale d'impostazione 2"	Da una massima div. o dalla squadra o corpo proteso dietro verticale d'impostazione 2"	
		Salto del cervo			Capovolta indietro con 1/2 giro alla verticale	Capovolta indietro con 1 giro saltato alla verticale	
		Da posizione supina a terra 1/2 giro e arrivo in posizione prona					
		Premulinello a sn o a dx					
2	ELEMENTI ACROBATICI AVANTI ED ELEMENTI IN ROTOLAMENTO	Capovolta avanti a gambe flesse con partenza e arrivo libero	Capovolta avanti saltata		Tuffo		
			Verticale di passaggio e capovolta con arrivo libero	Ribaltata a 1 gamba	Ribaltata a 2 o Flic flac avanti	Salto raccolto avanti con 1 avv.	
			Dalla verticale di passaggio o tenuta, scendere in ponte 2"	Kippe sulla nuca	Salto raccolto o carpiato	Salto teso	
					Salto raccolto o carpiato con 1/2 avv.	Salto teso con 1/2 avv.	
3	ELEMENTI ACROBATICI DIETRO E SALTI DIETRO CON 1/2 AVV. E SALTO GIRO AVANTI	Capovolta indietro a gambe flesse con partenza e arrivo in appoggio sui piedi	Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate		Flic flac	Flic tempo	
		Ruota	Rondata		Salto raccolto o carpiato	Salto teso	
			Dalla posizione ponte slanciare una gamba e arrivare in posizione verticale		Salto raccolto o carpiato con 1/2 avv.	Salto teso con 1/2 avv.	
* alcuni esempi. Sono possibili tutti gli elementi presenti nel cdp 2017-2020 con le dovute restrizioni.		Ind. + Serie D 4 [^] Divisione SILVER					
		Ind. + Serie D 3 [^] - 2 [^] Divisione SILVER + Serie C3 GOLD					
		Ind. + Serie D 1 [^] Divisione SILVER + Ind. A1 GOLD + Serie C2 GOLD					
		Ind. A2 + Serie C1 GOLD					



CAVALLO CON MANIGLIE

Gruppi strutturali		Elementi					
		P	P	P	A* (alcuni esempi)	B* (alcuni esempi)	C*
		0,1	0,2	0,3	0,3	0,4	0,5
1	SLANCI PENDOLARI E FORBICI	Oscillazione semplice in appoggio frontale	Pre-forbice frontale a sn o dx		Forbice frontale	Forbice front. con spostamento laterale saltato (anche 1/2 giro)	VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
		Oscillazione semplice in appoggio dorsale	Pre-forbice dorsale a sn o dx		Forbice dorsale	Forbice front. con spostamento laterale saltato (anche 1/2 giro)	
		Oscillazione frontale completa (sottentrare una gamba e nell'oscillazione di ritorno sottuscire la stessa gamba)			Forbice frontale con 1/2 giro	Doppia forbice frontale (1/4 di giro av. e 1/4 di giro d.)	
		Oscillazione dorsale completa (sottentrare una gamba e nell'oscillazione di ritorno sottuscire la stessa gamba)			Forbice dorsale con 1/2 giro	Doppia forbice frontale (1/4 di giro av. e 1/4 di giro d.)	
		Oscillazione frontale alternata (sottentrare una gamba e riunire l'altra avanti)					
		Oscillazione dorsale alternata (sottuscire una gamba e riunire l'altra dietro)					
2	MULINELLI A G. UNITE O DIV. CON O SENZA PIVOT, PASSAGGI DORS. E FRONT., FLOPS	1/2 mulinello (front-dors o viceversa) partenza libera	Mulinello sulle maniglie. Partenza con una gamba sopra le maniglie		Mulinello in appoggio longitudinale	Pelle	VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
		Tchequè semplice pendolare			Perno frontale 180°	SDA (stockli diretto A)	
					Mulinello frontale in appoggio trasversale	Mulinello su 1 maniglia	
					Mulinello dorsale in appoggio trasversale	SDB (stockli diretto B)	
3	TRASPORTI INCLUSI KROLLS, TONG FEI, WU GOUNIANG E TRASPORTI CON PIVOT	Trasporto pendolare frontale sella- groppa	Trasporto pendolare dorsale sella- groppa		Trasporto in app. longitudinale laterale frontale	Trasporto in app. longitudinale laterale frontale 2 volte (3/3)	VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
		Trasporto pendolare frontale groppa-sella	Trasporto pendolare dorsale groppa-sella		Trasporto in app. longitudinale laterale dorsale	Trasporto trasversale front. 2/3	
		Trasporto pendolare alternato			Trasporto dorsale 1/3	Trasporto trasversale dors. 2/3	
4	USCITE	Dall'oscillazione frontale saltare a terra con 1/4 di giro	Dalla pre-forbice frontale saltare a terra fronte al cavallo	Dal mulinello longitudinale saltare a terra con 1/4 di giro esterno	Tedesco	Perno di petto e tedesco	VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
		Sottentrare una gamba e nell'oscillazione avanti unire le gambe con 1/4 di giro	Dalla pre-forbice frontale saltare a terra con 1/4 di giro al cavallo	Dal mulinello longitudinale saltare a terra con 1/4 di giro interno		Doppio frontale russo 360° o 540° di rot. su una estremità e tedesco	
		Dall'oscillazione dorsale saltare a terra con 1/4 di giro				Dal mulinello salita alla verticale	
* alcuni esempi. Sono possibili tutti gli elementi presenti nel cdp 2017-2020 con le dovute restrizioni.		Ind. + Serie D 1^ Divisione SILVER + Ind. A1 GOLD →					VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
		Ind. A2 + Serie C1 GOLD →					

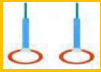


CAVALLINA

Gruppi strutturali		Elementi						
		P	P	P	A	B*	C	D
		0,1	0,2	0,3	0,3	0,4	0,5	0,6
2	MULINELLI A G. UNITE O DIV CON O SENZA PIVOT, PASSAGGI DORS. E FRONT., FLOPS				Mulinello (Cavallina in appoggio longitudinale)			
					Mulinello (Cavallina in appoggio trasversale)			
				Stockli diretto A	Tedesco (Pelle)			
					Russo 180° o 270°	Russo 360° o 540°	Russo 720° o 900°	Russo 1080°
				1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli) in appoggio longitudinale o trasversale		1 pivot (numero indefinito di mulinelli) in appoggio longitudinale o trasversale *P 0,40		1 pivot (inizio e fine in 2 rotazioni) in appoggio longitudinale o trasversale
						1/2 pivot inizio e fine in una rotazione in appoggio longitudinale o trasversale		
4	USCITE	Dal mulinello (in appoggio longitudinale, solo per cavallina) saltare dietro a terra	Dal mulinello in appoggio longitudinale con 1/4 di giro o dal mulinello in appoggio trasversale, uscita frontale superando la cavallina		Tedesco	Dal mulinello salire alla verticale e con 1/4 di giro saltare a terra superando la cavallina	Dal mulinello salire alla verticale compiere una rotazione di 360° e con 1/4 di giro saltare a terra superando la cavallina	
		Dal mulinello saltare dietro a terra (Fungo)	Dal mulinello in appoggio longitudinale saltare a terra con 1/4 di giro esterno					
		Ind. A1 GOLD (Cavallina) + Silver Serie D e Individuale 1° Divisione (Fungo) →						
		Ind. Gold A2 + Serie C1 GOLD (Cavallina) →						

GLI ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE A QUELLO PERMESSO SONO CONCESSI MA VALUTATI NELLA NOTA D CON IL MASSIMO CONSENTITO DALLA CATEGORIA

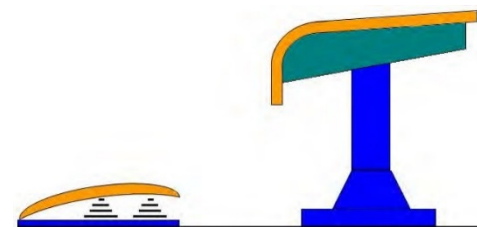
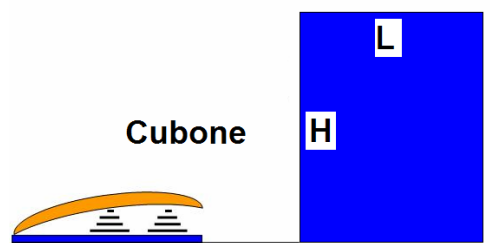
ESERCIZI OBBLIGATORI SPECIALI CAVALLINA A1 / C1		
	DESCRIZIONE	VALORE
CAVALLINA ESERCIZIO OBBLIGATORIO 1	7 MULINELLI IN APPOGGIO LONGITUDINALE + USCITA DIETRO	11.00
CAVALLINA ESERCIZIO OBBLIGATORIO 1	7 MULINELLI IN APPOGGIO TRASVERSALE + USCITA DIETRO	11.00



ANELLI

Gruppi strutturali		Elementi					
		P	P	P	A* (alcuni esempi)	B* (alcuni esempi)	C*
		0,1	0,2	0,3	0,3	0,4	0,5
1	KIPPE ED ELEMENTI DI SLANCIO, SLANCI PER O ALLA VERTICALE 2"	Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti. Minimo all'orizzontale		Granvolta dietro o capovolta a braccia piegate alla verticale 2"	Traslocazione dietro a corpo carpiato o teso	Capovolta dietro con braccia ritte alla verticale di passaggio o granvolta di passaggio	VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
		Dalla squadra in appoggio capovolgarsi in avanti alla verticale in sospensione		Granvolta avanti o slanciappoggio a braccia piegate alla verticale tesa 2"	Traslocazione avanti a corpo carpiato o teso	Slanciappoggio con braccia ritte alla verticale di passaggio o granvolta di passaggio	
		Salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione	Salire con corpo teso alla verticale in sospensione		Slanciappoggio dietro	Slanciappoggio dietro alla squadra con gambe divaricate 2"	
		Dalla verticale in sospensione scendere a corpo squadrato alla sospensione dorsale	Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale		Capovolta dietro all'appoggio	Honma	
		Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione			Dalla sospensione traslocazione avanti lenta		
2	ELEMENTI DI FORZA E POSIZIONI STATICHE MANTENUTE 2"	Squadra in sospensione 2"	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea)		Squadra a gambe unite o divaricate 2"	Squadra massima 2"	
			Verticale in appoggio a braccia flesse con o senza appoggio alle funi	Dalla verticale tesa scendere lentamente, piegando le braccia, alla verticale in sospensione	Dall'appoggio giro avanti carpiato per ritornare all'appoggio	Orizzontale prona in appoggio con gambe divaricate 2"	
			Orizzontale in sospensione dorsale a gambe divaricate 2"		Orizzontale in sospensione dorsale 2"		
			Orizzontale in sospensione frontale a gambe divaricate 2"		Orizzontale in sospensione frontale 2"		
3	ELEMENTI DI SLANCIO AD UNA POSIZIONE STATICA DI FORZA MANTENUTA 2"	Slancio avanti all'orizzontale frontale in sospensione a gambe divaricate 2"	Slancio avanti all'orizzontale frontale in sospensione a gambe unite 2"		Slanciappoggio dietro arrivo orizzontale gambe raccolte 2" (P 0,40)		
		Slancio indietro all'orizzontale dorsale in sospensione a gambe divaricate 2"	Slancio indietro all'orizzontale dorsale in sospensione a gambe unite 2"		Slanciappoggio avanti alla squadra 2"		
4	USCITE	Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature e saltare a terra			Salto indietro carpiato o teso	Doppio salto indietro raccolto o carpiato	
		Dall'oscillazione indietro, abbandono delle impugnature e saltare a terra	Salto avanti raggruppato		Salto avanti carpiato o teso	Salto avanti carpiato o teso con 1/2 giro	
		Dall'oscillazione in appoggio salto indietro raggruppato		Dall'oscillazione in appoggio salto indietro teso			
* alcuni esempi. Sono possibili tutti gli elementi presenti nel cdp 2017-2020 con le dovute restrizioni.		Ind. A1 GOLD					
		Ind. A2 + Serie C1 GOLD					

VOLTEGGIO



Altezza per tutte le gare che prevedono il CdP 2017:
135cm da terra

TIPOLOGIA DI GARA	CUBONE (in cm)	TAVOLA (in cm)	SALTO PERMESSO CON VALORE CDP MASSIMO	SPECIFICHE		
Serie C3	H100	H115	2,4			
Serie C2	H100	H115	2,4			
Serie C1		H125	3,2	possibilità 2 pedane		
Individuale Gold A1		H115	2,4		NO salti preparatori	2 salti con diversa matrice. <u>Per la classifica AA verrà preso in considerazione il migliore.</u>
Individuale Gold A2		H125	3,2	possibilità 2 pedane	NO salti preparatori	2 salti con diversa matrice. <u>Per la classifica AA verrà preso in considerazione il migliore.</u>
Individuale Gold A3		H135	valori CdP 2017	possibilità 2 pedane	NO salti preparatori	2 salti con diversa matrice e 2° fase di volo. <u>Per la classifica AA verrà fatta la media.</u>

BONUS per la categoria allievi - escluso il campionato individuale Gold A3

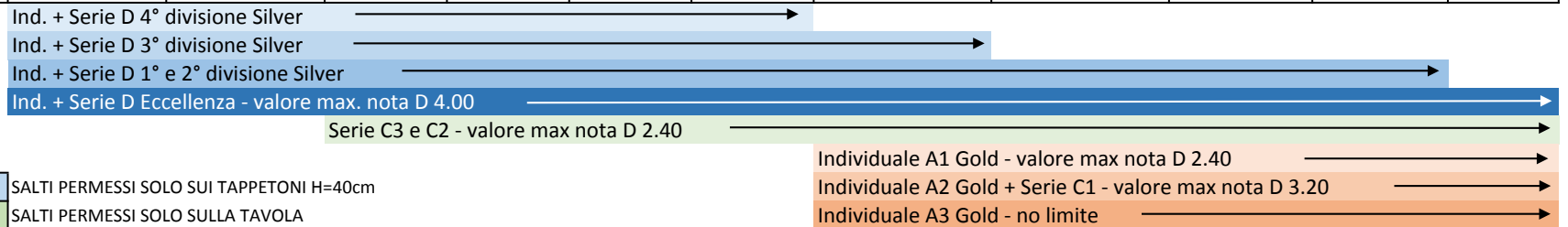
Salti sul cubone	Valore salto + 1,0p.
Salti sulla tavola	Valore salto + 1,5p.



VOLTEGGIO

GRUPPO		10	10,2	10,4	10,6	10,8	11	11,6	11,8	12	12,2	12,2 e sup.
SALTI PREPARATORI				Framezzo con posa dei piedi	Framezzo a gambe piegate	Staccata	Framezzo teso					
		Pennello	Pennello con 1/2 avv									
				Capovolta saltata	Verticale e cado di schiena		Flic avanti					
							Ruota					
1	ROVESCIAIMENTI AVANTI							Ribaltata	RIBALTATA CON 1/2 AVV	RIBALTATA CON 1 AVV	RIBALTATA CON 1 AVV E 1/2	
2	VOLTEGGI CON 1/4 O 1/2 AVVITAMENTO NELLA 1° FASE DI VOLO							Rovesciamento laterale con 1/4 di avv a dx o sx	Rovesciamento laterale con 3/4 di avv	Rovesciamento laterale con 1 avv e 1/4 a dx o sx	Tsukahara raccolto	
3	VOLTEGGI DALLA RONDATA SULLA PEDANA						Rondata e flic flac (tappeti 40cm)	Rondata e flic flac	Rondata e flic flac con 1/2 avv	Rondata e flic flac con 1 avv	Yurchenko raccolto	
4	VOLTEGGI DALLA RONDATA SULLA PEDANA CON 1/2 AVV NELLA 1° FASE DI VOLO								Rondata 1/2 avv e ribaltata	rondata 1/2 avv e ribaltata carpiata	Rondata 1/2 avv e ribaltata con 1/2 avv	
5	VOLTEGGI DALLA RONDATA SULLA PEDANA CON 1 AVV NELLA 1° FASE DI VOLO										Rondata flic con 1 avv	

VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
i salti con rotazione sull'asse trasversale nella 2° parte del salto sono permessi solo sulla tavola



NOTE PER IL CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD

- A1** I ginnasti dovranno presentare 2 salti con diversa matrice. Per la classifica AA verrà preso in considerazione il migliore.
- A2** I ginnasti dovranno presentare 2 salti con diversa matrice. Per la classifica AA verrà preso in considerazione il migliore.
- A3** I ginnasti dovranno presentare 2 diversi con diversa matrice e 2° fase di volo. Per la classifica AA verrà la media tra i due.

Tavola riepilogativa dei Volteggi

Gr. I	Rovesciamenti avanti	Val.	Gr. II	Volteggi con ¼ o ½ avv. nella p1ª fase di volo	Val.	Gr. III	Volteggi dalla rondata sulla pedana	Val.	Gr. IV	Volteggi dalla rondata sulla pedana con ½ avv. nella 1ª fase di volo	Val.	Gr. V	Volteggi dalla rondata sulla pedana 1 avv. nella 1ª fase di volo	Val.
101	Ribaltata	1,6	7	Rovesc. lat. , ¼ avv. a sn. o a ds.	1,6	335	Rondata e flic flac.	1,6	450	Rondata, ½ avv. e rib.	1,8	560	Rond., flic flac con 1 avv.	2,2
102	Ribaltata con ½ avv.	1,8	221	Rovesc. lat. , ¼ avv.	1,8	336	Rondata e flic flac con ½ avv.	1,8	451	Rond., ½ avv. e rib. carpiata	2,0	561	Rond., flic flac con 1 avv. rovesc. d. con ½ avv.	2,4
103	Ribaltata con 1 avv.	2,0	222	Rovesc. lat. , 1¼ avv. a sn. o a ds.	2,0	337	Rondata e flic flac con 1 avv.	2,0	452	Rond., ½ avv. e rib. con ½ avv.	2,2	562	Rond., flic flac con 1 avv. rovesc. d. con 1 avv.	2,6
104	Ribaltata con 1½ avv.	2,2	223	Rovesc. lat. , ¼ avv. e salto av. racc.	2,4	338	Rondata e flic flac, salto d. racc. (Yurchenko)	2,2	453	Rond., ½ avv. e rib. salto av. racc.	2,6	563	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. racc.	2,8
105	Ribaltata con 2 avv.	2,4	224	Rovesc. lat. , ¼ avv. e salto av. carp.	2,8	339	Yurchenko racc. con ½ avv.	2,4	454	Rond., ½ avv. e rib. salto av. racc. con ½ avv.	3,0	564	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. carpio	3,0
106	Ribaltata con 2 ½ avv.	2,6	225	Rovesc. lat. , ¼ avv. e s. d. racc. (Tsukahara)	2,2	340	Yurchenko racc. con 1 avv.	2,8	455	Rond., ½ avv. e rib. salto av. carp.	3,0	565	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. racc. con ½ avv.	3,0
107	Ribaltata salto av. racc.	2,4	226	Tsukahara carp.	2,4	341	Yurchenko racc. con 1½ avv.	3,2	456	Rond., ½ avv. e rib. salto av. carp. con ½ avv. (Nemov)	3,4	566	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. racc. con 1 avv.	3,4
108	Rib. s. av. racc. con ½ avv. o Cuervo racc.	2,8	227	Tsukahara racc., ½ avv.	2,4	342	Yurchenko racc. con 2 avv.	4,0				567	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. racc. con 1½ avv.	3,8
109	Rib. s. av. racc. con 1 avv. o Cuervo racc. con ½ avv.	3,2	228	Rov. lat. , ¼ avv. e s. av. racc. con ½ avv. (Kasamatsu)	2,8	343	Yurchenko carp.	2,4						
110	Rib. s. av. racc., 1½ avv. o Cuervo racc. con 1 avv. (Kroll)	4,0	229	Tsuk. racc. con 1½ avv. o Kasamatsu racc. con ½ avv.	3,2									
111	Rib. s. av. racc., 2 avv. o Cuervo racc., 1½ avv. (Cambas)	4,4	230	Tsukahara racc. con 2 avv. (Barbieri) o Kasamatsu racc. con 1 avv.	4,0									
112	Rib. salto av. carp.	2,8												
113	Rib. salto av. carp. con ½ avv. o Cuervo carp.	3,2												
114	Rib. salto av. carp. con 1 avv. o Cuervo carp. con ½ avv.	3,6												
115	Rib. salto av. carp. con 1½ avv. o Cuervo carp., 1 avv.	4,0												
116	Rib. con 1 avv. e salto av. racc. (Behrend)	4,0												
117	Rib. con 1 avv. e salto av. carp. (Rehm)	4,4												
118	Rib. con 1 avv. e salto av. carp. con ½ avv. (Arican)	4,8												



Tavola riepilogativa dei Volteggi

Gr. I	Rovesciamenti avanti	Val.	Gr. II	Volteggi con ¼ o ½ avv. nella p1ª fase di volo	Val.	Gr. III	Volteggi dalla rondata sulla pedana	Val.	Gr. IV	Volteggi dalla rondata sulla pedana con ½ avv. nella 1ª fase di volo	Val.	Gr. V	Volteggi dalla rondata sulla pedana 1 avv. nella 1ª fase di volo	Val.
			270	Tsukahara teso. ①	3,2	370	Yurchenko teso. ①	3,2				570	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. teso. (Scherbo) ①	3,8
171	Rib. salto av. teso. ② ③	3,6	271	Tsukahara teso con ½ avv. ① ③	3,6	371	Yurchenko teso con ½ avv. ①	3,6	471	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso. ② ③	3,8	571	Scherbo con ½ avv. ①	4,2
172	Rib. salto av. teso con ½ avv. o Cuervo teso. ② ③	4,0	272	Tsukahara teso con 1 avv. o Kasamatsu teso. ① ③	4,0	372	Yurchenko teso con 1 avv. ①	4,0	472	Rond., ½ avv. e rib. s. av. teso con ½ avv. (Hutcheon) ② ③	4,2	572	Scherbo con 1 avv. ①	4,6
173	Rib. salto av. teso con 1 avv. o Cuervo teso con ½ avv. ② ③	4,4	273	Tsuk. teso con 1½ avv. o Kasamatsu teso con ½ avv. ① ③	4,4	373	Yurchenko teso con 1½ avv. ①	4,4	473	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso con 1 avv. ② ③	4,6	573	Scherbo con 1½ avv. ①	5,0
174	Rib. salto av. t. , 1½ avv. o Cuervo t. con 1 avv. (Lou Yun) ② ③	4,8	274	Tsuk. teso con 2 avv. o Kas. teso con 1 avv. (Akopian) ① ③	4,8	374	Yurchenko teso con 2 avv. ①	4,8	474	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso con 1½ avv. ② ③	5,0	574	Scherbo con 2 avv. ①	5,4
175	Rib. salto av. teso con 2 avv. o Cuervo t. con 1½ avv. ② ③	5,2	275	Kasamatsu teso, con 1½ avv. (Driggs) ① ③	5,2	375	Yurchenko teso con 2½ avv. (Shewfelt) ①	5,2	475	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso con 2 avv. ② ③	5,4	575	Scherbo con 2 ½ avv. ①	5,8
176	Rib. salto av. teso con 2½ avv. (Yeo 2) ② ③	5,6	276	Kasamatsu teso con 2 avv. (Lopez) ① ③	5,6	376	Yurchenko teso con 3 avv. (Shirai – Kim Hee Hoon) ①	5,6	476	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso. 2½ avv. (Li Xiao Peng) ② ③	5,8			
177	Rib. salto av. teso con 3 avv. (Yang Hak Seon) ③	6,0	277	Kasamatsu teso con 2 ½ avv. o Tsukahara teso con 3 ½ avv. ③	6,0				478	Rond., ½ avv. e rib. doppio salto av. racc. ①	5,4			
178	Rib. e doppio salto av. racc. (Roche) ①	5,2												
179	Roche con ½ avv. (Dragulescu)	5,6												
			285	Tsukahara e salto d. racc. (Yeo) ①	5,2	385	Yurchenko e salto d. racc. (Melissanidis) ①	5,2						
			286	Yeo Carp. (Lu Yu FU) ①	5,6	386	Melissanidis carpiato. ①	5,6						
			287	Tsukahara e salto d. racc. con 1/1 avv. (Ri Se Gwang)	6,0									
190	Rib. salto av. racc. con ½ avv. e salto d. racc. (Zimmerman)	5,6												
191	Rib. e doppio salto carp. (Blank)	5,6												
192	Dragulescu carp. (Ri Se Gwang 2)	6,0												

Questa pagina mostra i volteggi con la stessa o simile fase di 2° volo indicata per riga nelle caselle della tabella con le ultime due cifre del numero di volteggio e il numero di chiave. I volteggi che hanno una potenziale detrazione di -2,0 per la qualificazione e nel concorso C-III sono situati nelle stesse righe di questa tabella

Key:

①	Stessa 2ª fase di volo
②	Stessa 2ª fase di volo
③	Simile 2ª fase di volo

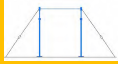
I ginnasti non devono mai presentare volteggi con uguale o simile 2ª fase di volo





PARALLELE PARI

Gruppi strutturali		Elementi					
		P 0,1	P 0,2	P 0,3	A* (alcuni esempi) 0,3	B* (alcuni esempi) 0,4	C* 0,5
1	ELEMENTI IN APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione oltre i 45°		Verticale 2"		VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
		Oscillazione avanti con sedia esterna			Verticale con cambio avanti		
		Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro			Verticale con cambio dietro	Staccata dorsale alla verticale	
		Oscillazione dietro con posa del piede e ritorno				Healy brachiale	
		Da terra salire in appoggio a braccia tese	Capovolta avanti a gambe divaricate	Dalla squadra salire in verticale sugli omeri 2"	Squadra 2"	Verticale d'impostazione 2"	
		Squadra a gambe unite e flesse 2"	Verticale sugli omeri 2"	Dalla verticale discesa lenta sugli omeri 2"			
		Battuta gambe divaricate oscillazione dietro	Dalla squadra divaricata riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione	Dietro front all'appoggio			
		Dalla sedia esterna cambio di fronte					
2	ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	Oscillazione sotto l'altezza degli staggi	Oscillazione sopra l'altezza degli staggi	Capovolta indietro dalla sospensione brachiale (rouleau)			
		Kippe con arrivo a gambe divaricate	Kippe all'appoggio				
		Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate			Colpo di petto	Colpo di petto staccata	
		Slanciappoggio		Slanciappoggio sopra l'orizzontale	Slanciappoggio e staccata frontale all'appoggio a braccia piegate	Slanciappoggio verticale	
3	ELEMENTI IN SOSPENSIONE E IN SOSPENSIONE SEMIROVESCIATA	Oscillazione in sospensione		Moy alla sospensione brachiale		Moy all'appoggio a gambe flesse	
		Kippe lunga con arrivo a gambe divaricate	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio brachiale	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciamento e oscillare per arrivare all'appoggio	Kippe lunga all'appoggio	Kippe laterale a gambe divaricate e salita in verticale	
		Kippe breve con arrivo a gambe divaricate		Kippe breve all'appoggio	Impennata brachiale	Controkippe all'appoggio	
4	USCITE	Oscillazione dietro e spostamento laterale	Oscillazione dietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Salto dietro raccolto	Salto dietro carpiato/teso	Salto dietro carpiato/teso con 1/2 giro	
		Oscillazione dietro con discesa fra gli staggi	Oscillazione dietro alla verticale e spostamento laterale	Oscillazione avanti con 1/2 giro esterno	Salto avanti carpiato/teso	Salto avanti carpiato/teso con 1/2 giro	
* alcuni esempi. Sono possibili tutti gli elementi presenti nel cdp 2017-2020 con le dovute restrizioni.		Ind. + Serie D 4^ Divisione SILVER					
		Ind. + Serie D 3^ - 2^ Divisione SILVER + Serie C3 GOLD					
		Ind. + Serie D 1^ Divisione SILVER + Ind. A1 GOLD + Serie C2 GOLD					
		Ind. A2 + Serie C1 GOLD					

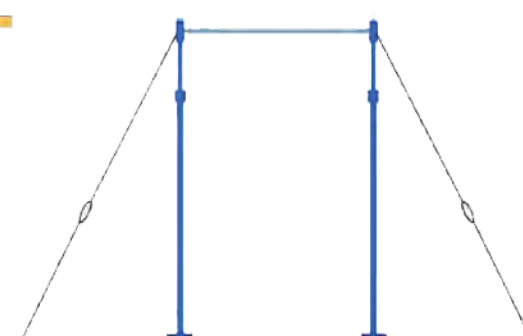
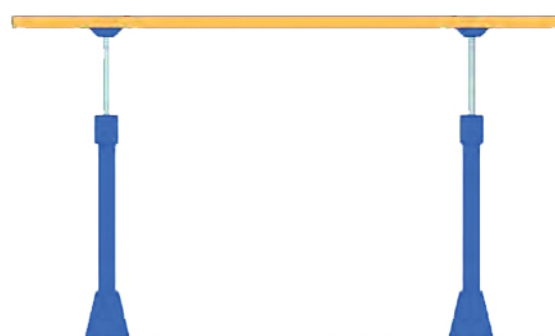
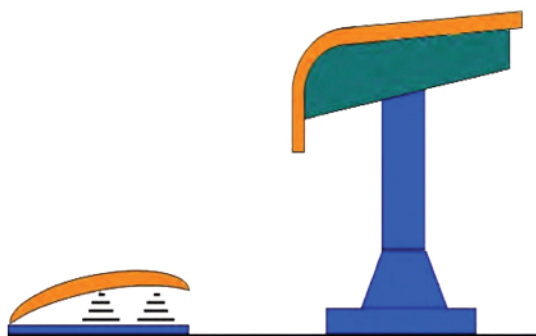
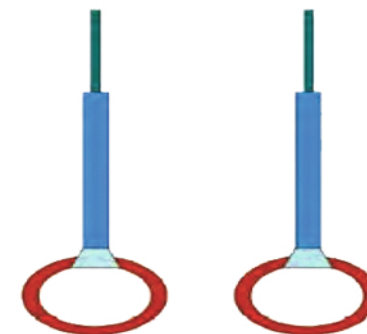
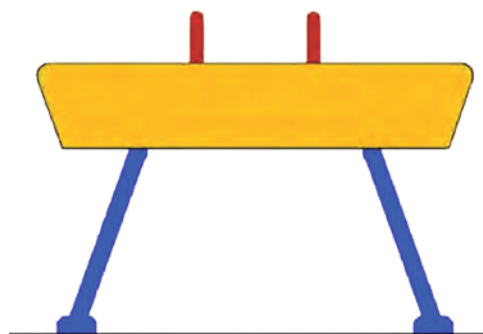


SBARRA

Gruppi strutturali		Elementi					
		P 0,1	P 0,2	P 0,3	A* (alcuni esempi) 0,3	B* (alcuni esempi) 0,4	C* 0,5
1	SLANCI IN POSIZIONE DISTESA CON O SENZA ROTAZIONI	Oscillazione completa in presa dorsale minimo 45° sotto l'orizzontale	Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)		Granvolta avanti		
		Dalla sospensione infilare le gambe tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale	Dall'oscillazione capovolta in appoggio (Mezza volta)		Granvolta dietro	Granvolta cubitale	
		Dalla sospensione dorsale risalire passando le gambe tra le braccia per arrivare alla sospensione	Slanciappoggio dietro		Granvolta avanti con 1/2 giro (Perno)	Granvolta avanti con 1 giro in presa mista	
		Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura. Minimo 45° sotto l'orizzontale	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature all'orizzontale	Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo saltato delle impugnature (altezza minima richiesta 45° sopra la sbarra)	Granvolta dietro con 1/2 giro (Cambio a petto)	Granvolta dietro con 1/2 giro in presa cubitale	
		Slancio indietro con cambio successivo delle impugnature da palmare a dorsale sopra l'orizzontale	Slancio indietro con cambio successivo delle impugnature da palmare a dorsale sopra l'orizzontale		Slanciappoggio verticale anche con 1/2 giro		
2	MOVIMENTI CON FASE DI VOLO		Slancio indietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale sopra i 45° (sopra l'orizzontale)	Slancio avanti alla verticale con cambio simultaneo delle impugnature da dorsale a palmare			
				Dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione		Voronin	
3	ELEMENTI ESEGUITI VICINO ALLA SBARRA ED ELEMENTI ADLER	Infilata di una gamba in presa poplitea e nell'oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	Infilata ad una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	Infilata a gambe unite			
		Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nell'oscillazione successiva tornare in appoggio (bascule)		Infilata a gambe unite e kippe dorsale			
		Giro indietro a gambe divaricate	Giro di pianta indietro a gambe divaricate o unite	Giro di pianta avanti a gambe divaricate o unite alla verticale		Stalder	
		Giro avanti a gambe divaricate		Giro di pianta indietro a gambe divaricate o unite alla verticale		Endo	
		Sottoentrare una gamba	Giro di pianta avanti a gambe divaricate o unite	Kippe dorsale		Stalder con 1/2 giro	
		Cambio di fronte e sottoscire una gamba o sottoscire una gamba		Dall'appoggio frontale o dorsale, kippe breve		Endo con 1/2 giro	
		Da terra, con spinta dei piedi, capovolta all'appoggio	Dalla sospensione ferma o da terra capovolta indietro in appoggio	Con impugnatura palmare capovolta in appoggio e slancio diretto alla verticale			
		Giro addominale indietro	Giro addominale indietro senza contatto con la sbarra durante la rotazione (giro libero)		Capovolta verticale	Capovolta verticale con 1/2 giro in presa cubitale	
		Giro addominale avanti a gambe flesse	Giro addominale avanti (ochetta)	Kippe lunga	Kippe lunga alla verticale anche con 1/2 giro		
Mezzo giro addominale avanti alla sospensione a gambe tese	Dal giro di pianta indietro a gambe unite o divaricate cambio di fronte avanti con cambio di un'impugnatura			Giro Adler a 45° (P0,40)			
4	USCITE	Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta	Dall'appoggio, cadere indietro lanciando il corpo in avanti con arrivo in stazione eretta anche con 1/2 giro (guizzo)	Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro	Salto avanti carpiato o teso con 1/2 avvitamento	Doppio salto indietro raccolto o carpiato	
		Dalla sospensione con azione di spinta delle braccia verso dietro, abbandonare l'impugnatura arrivo in stazione eretta	Dallo slancio avanti salto indietro raggruppato o carpiato	Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta	Salto indietro carpiato o teso anche con 1/2 o 1 avvitamento	Salto avanti teso con 1 o 1/2 avvitamento	
* alcuni esempi. Sono possibili tutti gli elementi presenti nel cdp 2017-2020 con le dovute restrizioni.		Ind. + Serie D 3 ^A e 2 ^A Divisione SILVER + Serie C3 GOLD					
		Ind. + Serie D 1 ^A Divisione SILVER + Ind. A1 GOLD + Serie C2 GOLD					
		Ind. A2 + Serie C1 GOLD					

VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020












ESERCIZI OBBLIGATORI SUGGERITI PER IL CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD (A1, A2, A3)





CORPO LIBERO

SUGGERIMENTO TECNICO CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A1 CL A1 - P.TI 13.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi Strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica		
		CdP-FIG	P					
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, 2-3 passi di rincorsa presalto e ribaltata a gambe unite.	A	0.30		II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 		
2	Di rimbalzo pennello sul 2° rimbalzo tuffo.	A	0.30		II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 		
3	Rialzarsi salto verticale con 180° a.l. di seguito flic-flac.	A	0.30	0.10	I II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 		
4	Rotolare e capovolta dietro alla verticale a braccia tese.			0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Verticali 		
5	Scendere in corpo proteso dietro e, con molleggio di schiena, passare la gamba tesa tra le braccia per eseguire una spaccata sagittale o frontale.	A	0.30		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 		
6	Poggiando le mani al centro verticale di impostazione 2°.	B	0.40		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • PFS 		
7	Con apertura sagittale delle gambe scendere e riunire.					<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 		
8	Presalto e rondata + 90° a.l. + ruota e riunendo le gambe eseguire un tuffo.	A	0,3	0.10 0.10	III III II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 		
9	2-3 passi di rincorsa flic avanti e balzo sul posto.	A	0.30		II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 		
10	2-3 passi di rincorsa rondata, flic-flac e salto dietro raggruppato.	A A	0.30 0.30	0.10	III III IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 		
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		13.50			NOTA D			VIDEO
					ESERCIZIO SUGGERITO			<p>NOTA BENE</p> <p>LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p> 





CORPO LIBERO

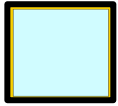
SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A2 e SERIE C1

CL A2 - P.TI 14.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso , breve rincorsa presalto e ribaltata di rimbalzo tuffo.	A A	0.30 0.30		II II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare
2	Di seguito salto verticale con 180° a.l. e flic-flac + flic-flac.	A A	0.30 0.30	0.10	I II II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare
3	Rotolando capovolta dietro alla verticale con braccia tese + perno interno 180°, risalire di dorso con gambe tese.	A	0.30		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità
4	2-3 passi di rincorsa salto avanti.	A	0.30		II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare
5	Caduta frontale in semipiegamento sulle braccia mantenendo una gamba in estensione dietro per eseguire 2 mulinelli, terminando in spaccata sagittale o frontale.	A A	0.30 0.30		I I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità
6	Poggiare le mani al centro verticale di impostazione 2".	B	0.40		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità
7	Scendere frontalmente con gambe divaricate e squadra max 2".	B	0.40		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità
8	Aprire angolo braccia/tronco per portarsi con corpo proteso avanti.					<ul style="list-style-type: none"> • PTC-PFS • Flessibilità
9	In appoggio su un braccio ½ giro e rialzarsi.					<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità
10	2-3 passi di rincorsa e flic avanti di rimbalzo salto verticale.	A	0.30		II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare
11	2-3 passi di rincorsa rotonda flic-flac e salto dietro teso.	A B	0.30 0.40	0.1	III III IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		14.50		NOTA D		ESERCIZIO SUGGERITO
						<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>
						VIDEO





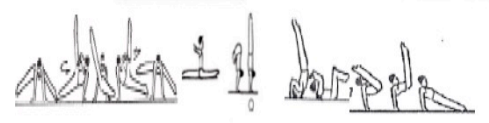








CORPO LIBERO

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A3

CL A3 - P.TI 13.30

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi Strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, 2-3 passi di rincorsa e ribaltata + salto avanti raggruppato.	A A	0.10 0.10		I I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 
2	Di seguito salto sul posto con 180° a.l. e flic-flac + flic-flac + salto dietro raggruppato.	A A A	0.10 0.10 0.10		III III III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 
3	2-3 passi di rincorsa rondata e twist.	B	0.20		III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 
4	Capovolta dietro verticale a braccia tese con perno inverso 180°.	A	0.10		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 
5	Cadere dorsalmente a gambe divaricate, eseguire squadra 180° 2", sbalzare al proteso avanti + 1/2 g. perno ed eseguire 2 Thomas.	C A	0.30 0.10		I I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 
6	Portarsi in staccata sagittale o frontale.	A	0.1		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 
7	Poggiare le mani internamente per eseguire verticale di impostazione 2".	B	0.20		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 
8	2-3 passi di rincorsa e salto avanti raggruppato con 180° a.l.	A	0.10		II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 
9	2-3 passi di rincorsa rondata + salto tempo + flic-flac + salto teso dietro + 360° a.l.	B A B	0.20 0.10 0.20		III I IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 

Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.

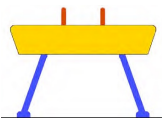
13.30

NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO

NOTA BENE
LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE

VIDEO

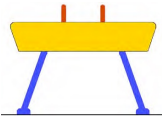




**CAVALLO
CON MANIGLIE**

**SUGGERIMENTO TECNICO
CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A1
CCM A1 - P.TI 12.00**

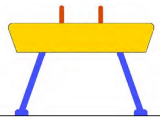
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza: in appoggio dorsale sulle maniglie eseguire uno slancio della gamba (dx/sn) con spostamento del bacino verso l'alto		0,10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
2	Eseguire una prima oscillazione semplice in appoggio dorsale.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
3	Sottoscita e sottoentrata della gamba(dx/sx).		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
4	Oscillazione completa.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
5	Sottoscita e sottoentrata della gamba(dx/sx)		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
6	Oscillazione completa.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
7	Dall'oscillazione dorsale completa saltare a terra con 1/4 di giro.		0.10	IV	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>12.00</p>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



**CAVALLO
CON MANIGLIE**

**SUGGERIMENTO TECNICO
CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A1
CAVALLINA A1 - P.TI 13.90**

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici NB: a tale livello si suggerisce affiancare passaggi didattici maniglia-fungo.	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza frontale alla cavallina mani in appoggio dorsale.				<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
2	Eseguire 3 mulinelli.	A A A	0.30 0.30 0.30	II II II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
3	Pelle	B	0.4	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
4	Eseguire 2 mulinelli.	A A	0.30 0.30	II II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
5	Pelle	B	0.40	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
6	Eseguire 1 mulinello.	A	0.30	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamenti mani-atteggiamento corporeo. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
7	Stockli diretto A			II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
8	Eseguire 2 mulinelli + tedesco d'uscita.	A A A	0.30 0.30 0.30	II II IV	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>13.90</p>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		

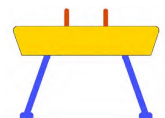


CAVALLO CON MANIGLIE

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE **GOLD A2** e **SERIE C1** CCM A2 - P.TI 12.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza: in appoggio dorsale sulle maniglie eseguire uno slancio della gamba (dx/sn) con spostamento del bacino verso l'alto.		0.10		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
2	Eseguire una pre forbice frontale dx/sx.		0.20		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
3	Eseguire una oscillazione semplice in appoggio Frontale.		0.10		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
4	Eseguire una pre forbice frontale dx/sx.		0.20		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
5	Sottoentrata dx/sx.		0.10		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
6	Preforbice dorsale dx/sx.		0.20		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
7	Oscillazione dorsale.		0.10		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
8	Sottouscita dx/sx preforbice dorsale dx/sx.		0.10 0.20		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
9	Dall'oscillazione dorsale completa saltare a terra con 1/4 di giro.		0.10	IV	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<h1>12.50</h1>		NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO		VIDEO
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		

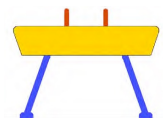


**CAVALLO
CON MANIGLIE**

SUGGERIMENTO TECNICO

**CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A2 e SERIE C1
CAVALLINA A2 - P.TI 13.80**

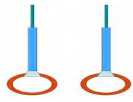
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza: fronte alla cavallina appoggio delle mani gambe unite: eseguire una spinta a gambe unite.				<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
2	Eseguire tre mulinelli consecutivi longitudinali.	A A A	0.30 0.30 0.30	II II II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
3	Pelle	B	0.40	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
4	Stockli diretto A.	A	0.30	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
5	Eseguire 1/4 di giro - Un mulinello trasversale.	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
6	Eseguire un russo di 360°.	B	0.40	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamenti mani-atteggiamento corporeo. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
7	Eseguire 1/2 contro-rotazione (numero di mulinelli liberi).		0.40	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
8	Eseguire un tedesco di uscita.	A	0.30	IV	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>13.80</p>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



CAVALLO CON MANIGLIE

SUGGERIMENTO TECNICO CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A3 CCM A3 - P.TI 12.50

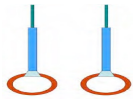
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza: fronte al cavallo con la possibilità di una pedana o un piano rialzato (anche un tappeto) spingere per arrivare in appoggio con slancio della gamba (dx/sx) e spostamento del bacino verso l'alto.		0.10		<ul style="list-style-type: none"> PFS 	
2	Oscillazione frontale alternata (gamba dx/sx) - oscillazione dorsale alternata (gamba dx/sx).		0.10 0.10		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
3	Oscillazione frontale alternata (gamba dx/sx) - oscillazione dorsale alternata (gamba dx/sx).		0.10 0.10		<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
4	Eeguire cinque mulinelli.	A A A A A	0.10 0.10 0.10 0.10 0.10		<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
5	Pelle.	B	0.20		<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
6	Stockli diretto B (arrivo in maniglia groppa).	B	0.20		<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
7	Stockli diretto B (arrivo sulle maniglie).	B	0.20		<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
8	Trasporto avanti in arrivo dorsale ed eseguire tre mulinelli consecutivi.	A A A A	0.10 0.10 0.10 0.10		<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
9	Uscita in frontale russo 360° e frontale tedesco.	B	0.20	IV	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamenti maniatteggiamento corporeo. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>12.50</p>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>



ANELLI

SUGGERIMENTO TECNICO CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A1 ANELLI A1 - P.TI 13.30

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse (spalle altezza anelli).		0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC 	
2	Tenere la squadra a gambe tese.		0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC 	
3	Capovolgersi per scendere con corpo squadrato alla sospensione dorsale.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC 	
4	Risalire con corpo squadrato (o teso a gambe aperte) alla verticale in sospensione.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC 	
5	Pre-slancio e traslocazione dietro a corpo teso (voltabraccia di petto).	A	0.3	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni 	
6	Slancio avanti.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni 	
7	Voltabraccia dorsale.	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni (sviluppo slanciappoggio orizzontale) 	
8	Slancio dietro con traslocazione a corpo teso.	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni 	
9	Slancio avanti.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni 	
10	Dall'oscillazione dietro salto avanti carpiato.	A	0.3	IV	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<h3>13.30</h3>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



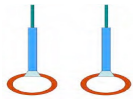
ANELLI

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A2 e SERIE C1

ANELLI A2 - P.TI 13.80

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio ritto.		0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC 	
2	Posizione ad ovetto.		0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC 	
3	Capovolgersi in avanti e slanciare il corpo verso dietro.		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC 	
4	Orizzontale dietro a gambe aperte dallo slancio.		0.20	II	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC 	
5	Scendere lentamente in sospensione rovesciata per poi risalire con corpo teso alla verticale in sospensione semirovesciata.		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC 	
6	Pre-slancio		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni 	
7	Dislocazione dietro (chiudo-apro)	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni 	
8	Traslocazione dietro (voltabraccia di petto)	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni (sviluppo capovolta all'appoggio) 	
9	Traslocazione indietro a corpo teso (voltabraccia di petto).	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni 	
10	Dall'oscillazione avanti eseguire un salto teso dietro in uscita.	A	0.30	IV	<ul style="list-style-type: none"> Preparazione tenuta corporea PTC Tecnica oscillazioni 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>13.80</p>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



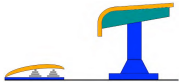




ANELLI

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A3

ANELLI A3 - P.TI 12.30

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio ritto.		0.10	III	• Preparazione tenuta corporea PTC	
2	Verticale di forza.	B	0.20	III	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica verticale	
3	Scendere alla verticale in sospensione.		0.10	III	• Preparazione tenuta corporea PTC	
4	Slanciare avanti all'orizzontale dietro a gambe unite.		0.10	II	• Preparazione tenuta corporea PTC	
5	Usando lo slancio avanti risalire poi con corpo teso alla verticale in sospensione.		0.10	I	• Preparazione tenuta corporea PTC	
6	Slancio avanti con traslocazione corpo teso avanti (voltabraccia dorso).	A	0.10	I	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
7	Slanciappoggio dietro e discesa alla squadra in appoggio.	A A	0.10 0.10	I III	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
8	Pre-slancio e traslocazione dietro a corpo teso indietro (voltabraccia di petto).	A	0.10	I	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
9	Slancio avanti con traslocazione corpo teso (voltabraccia petto).	A	0.10	I	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
10	Dall'oscillazione avanti eseguire un doppio salto raccolto in uscita.	B	0.20	IV	• Preparazione tenuta corporea PTC • Propedeutica trampolino • Tecnica oscillazioni	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>12.30</p>		<p>NOTA D</p> <p>ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE</p> <p>LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		

 ✓ TV h 1.15 m.		VOLTEGGIO-INDICAZIONI DIDATTICHE SUGGERITE					
		CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A1					
Nr.	Descrizione salto	Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	Valore Cdp	Bonus	ND
1	<u>Ribaltata</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ed effettuando una ribaltata per arrivare in stazione eretta oltre la tavola.	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		1,6	1,5	3,1
2	<u>Ruota</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ruota a gambe con ¼ di giro, arrivo in stazione eretta.	Salti ¼ giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		1,6	1,5	3,1
3	<u>Rondata</u> Rincorsa libera, battuta in pedana rondata, arrivo in stazione eretta.	Salti ½ giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		1,6	1,5	3,1
4	<u>Rondata flic-flac</u> Rincorsa libera, rondata con posa delle mani prima della pedana, spinta sulla pedana e flic dietro con posa delle mani sulla tavola, arrivo in stazione eretta.	Rondata in pedana	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		1,6	1,5	3,1

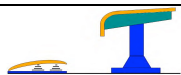


- ✓ TV h 1.25 m.
- ✓ Possibilità utilizzo doppia pedana

VOLTEGGIO-INDICAZIONI DIDATTICHE SUGGERITE

CAMPIONATO INDIVIDUALE **GOLD A2**

Nr.	Descrizione salto	Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	Valore Cdp	Bonus	ND
1	<u>Ribaltata salto avanti raccolto</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ribaltata e salto raccolto, arrivo in stazione eretta.	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		2,4	1,5	3,9
2	<u>Ruota ¼ salto avanti raccolto/Tsukahara raccolto</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ruota e salto avanti raccolto.	Salti ¼ giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		2,4	1,5	3,9
3	<u>Rondata flic-flac + salto raccolto indietro</u> Rincorsa libera, rondata flic e salto dietro raccolto.	Yourchenko raccolto	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		2,2	1,5	3,7



- ✓ TV h 1.35 m.
- ✓ Possibilità utilizzo doppia pedana

VOLTEGGIO-INDICAZIONI DIDATTICHE SUGGERITE

CAMPIONATO INDIVIDUALE **GOLD A3**

Nr.	Descrizione salto	Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	Valore Cdp	Bonus	ND
1	Kasamatsu teso – Tsukahara teso 360°	Tsukahara Kasamatsu	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Propedeutica trampolino. Preparazione tenuta corporea PTC. 		4,0		4,0
Nr.	Descrizione salto	Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	Valore Cdp	Bonus	ND
2	Yourchenko teso 360°	Yourchenko	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Propedeutica trampolino. Preparazione tenuta corporea PTC. 		4,0		4,0



PARALLELE

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A1

PP A1 - P.TI 13.30

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Dalla sospensione pre-slancio oscillazione avanti oscillazione dietro.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	Oscillazione avanti oscillazione dietro.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Moy con arrivo alla sospensione brachiale avanti oscillazione dietro.		0.3	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Oscillazione avanti massima chiusura del corpo e kipe in appoggio ritto.		0.20	II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
5	Oscillazione dietro e squadra divaricata 2".	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Elementi statici 	
6	Verticale impostazione braccia tese corpo squadrato 2".	B	0.40	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali forza 	
7	Cambio avanti oscillazione avanti.	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Rotazioni in verticale 	
8	Oscillazione dietro alla verticale 2".	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali slancio 	
9	Oscillazione avanti.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
10	Dall'oscillazione di ritorno eseguire un salto dietro teso d'uscita.	A	0.30	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Propedeutica trampolino TE 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>13.30</p>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



PARALLELE

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A2 e Serie C1

PP A2 - P.TI 14.20

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Kippe lunga squadra discesa di dorso e allungo alla sospensione.	A A	0.30 0.30		III I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	Oscillazione dietro, avanti e dietro con salita all'appoggio.			0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Controkippe all'appoggio braccia tese squadra 2".	B	0.40		III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sospensione semirovesciata 	
4	Verticale impostazione braccia tese corpo squadrato 2".	B	0.40		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali di forza 	
5	Cambio dietro, oscillazione in appoggio avanti e oscillazione dietro verticale.	A A	0.30 0.30		I I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Rotazioni in verticale 	
6	Discesa alla sospensione brachiale e colpo di petto avanti.	A	0.30		II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci brachiali 	
7	Oscillazione dietro alla verticale 2".	A	0.30		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali di slancio 	
8	Oscillazione avanti di caricamento + Salto raccolto avanti d'uscita.			0.30	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Propedeutica al TE 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<h1>14.2</h1>			<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
					<p style="text-align: center;">NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



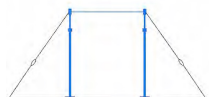
PARALLELE

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A3

PP A3 - P.TI 13.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Kippe lunga oscillazione alla verticale.	A A	0.10 0.10		III I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS
2	Controkippe 45° braccia tese squadra.	B	0.20		III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sospensione semirovesciata
3	Verticale corpo squadrato braccia tese gambe unite.	B	0.20		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticale di forza
4	Moy all'appoggio oscillazione dietro verticale.	C A	0.30 0.10		III I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Oscillazioni sospensione
5	Dietrofront 45°.			0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo oscillazioni appoggio
6	Impennata all'appoggio brachiale.	A	0.10		III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS
7	Slanciappoggio dietro 45°.			0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo oscillazioni brachiali
8	Oscillazione avanti massima chiusura allungo e oscillazione dietro verticale.	A	0.10		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS
9	Doppio salto dietro raccolto in uscita.	C	0.30		IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Propedeutica al TE
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<h1>13.50</h1>		NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO		VIDEO
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



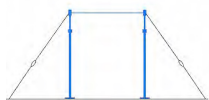
SBARRA

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A1

SB A1 - P.TI 13.30

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadro e rilancio) per arrivare all'oscillazione dietro.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslandi 	
2	Kippe lunga.	A	0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Slancio all'orizzontale.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Capovolta all'appoggio 45°.		0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
5	Granvolta frontale.	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo oscillazioni 	
6	Cambio di fronte successivo.		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo cambi da slanci 	
7	Granvolta frontale.	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo oscillazioni 	
8	Uscita, con tempo ritardato, piantata a gambe unite e controfioretto.		0.30	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Oscillazioni stempate 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>13.30</p>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



SBARRA

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A2 e SERIE C1

SB A2 - P.TI 13.80

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadro e rilancio) per arrivare all'oscillazione dietro.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci 	
2	Slanciappoggio.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Stalder.	B	0.40	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
4	Cambio successivo impugnature da dorsali in palmari.		0,2	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Cambi da oscillazioni 	
5	Granvolta di dorso.	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT 	
6	Endo.	B	0.40	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
7	Cambio simultaneo impugnature da palmari in dorsali.		0.20	II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Cambi da oscillazioni 	
8	Cambio di fronte successivo.		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Cambi da oscillazioni 	
9	Granvolta frontale con stacco delle mani.	B	0.40	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT 	
10	Granvolta frontale.	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT 	
11	Uscita, con tempo ritardato, piantata+giro di pianta-spiantata e salto teso dietro.	A	0.30	0.20	III IV	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>13.80</p>		<p>NOTA D</p> <p>ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE</p> <p>LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



SBARRA

SUGGERIMENTO TECNICO

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A3

SB A3 - P.TI 12.80

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadra e rilancio) e slanciappoggio 45°.				<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslandi 	
2	Cambio di fronte successivo.				<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslandi 	
3	Cambio di fronte saltato.				<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslandi 	
4	Cambio a petto.	A	0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslandi 	
5	Granvolta di dorso.	A	0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT 	
6	Perno scarso all'impugnatura palmare.				<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslandi 	
7	Endo.	B	0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT 	
8	Giro adler 45° e granvolta cubitale	B	0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT 	
9	Perno.	A	0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Cambi da oscillazioni 	
10	Stalder.	B	0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT 	
11	Granvolta frontale.	A	0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT 	
12	Uscita, con tempo russo, doppio salto dietro raccolto-teso libero (oppure teso).	B	0.20	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Propedeutica trampolino TE 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>12.80</p>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		

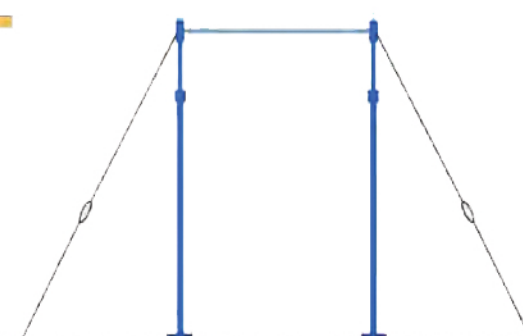
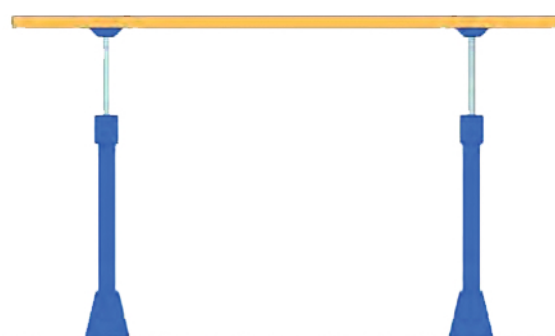
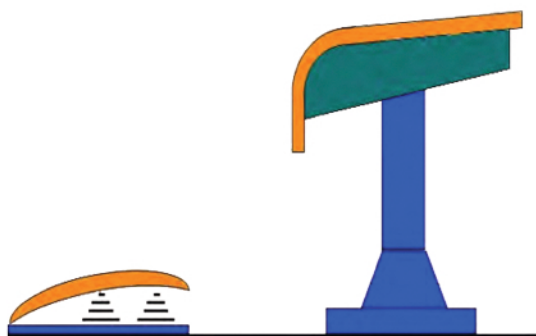
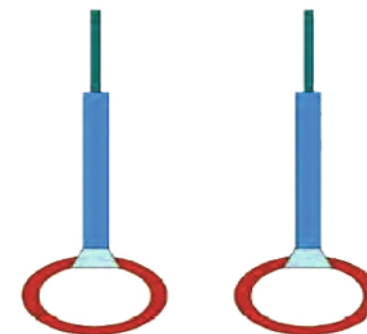
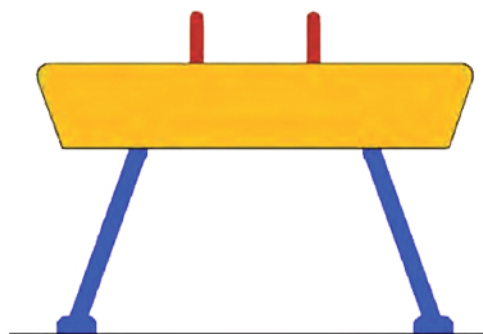
TABELLA RIEPILOGATIVA NOTA D

ESERCIZI OBBLIGATORI

INDIVIDUALE GOLD A1 – A2 – A3

	A1		A2		A3
CL	13.5		14.5		13.3
CCM	CCM	CAVALLINA	CCM	CAVALLINA	CCM
	12.0	11.00/13.9	12.5	13.8	12.5
AN	13.3		13.8		12.3
VOLT	Vedi tabella specifica		Vedi tabella specifica		Vedi tabella specifica
PP	13.3		14.2		13.5
SB	13.3		13.8		12.8

ESERCIZI OBBLIGATORI SUGGERITI PER IL CAMPIONATO DI SERIE C2 E C3 (E1, E2, E3)



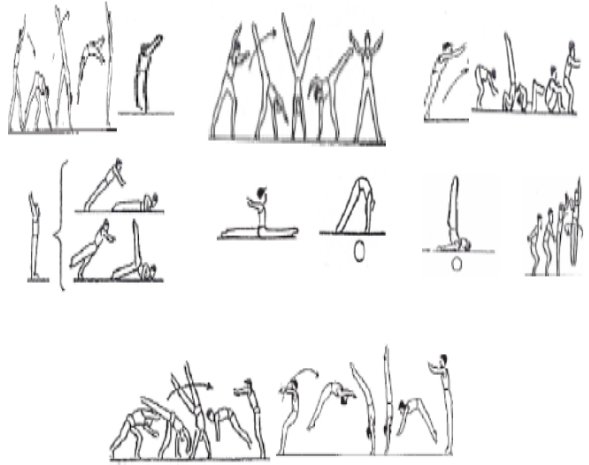


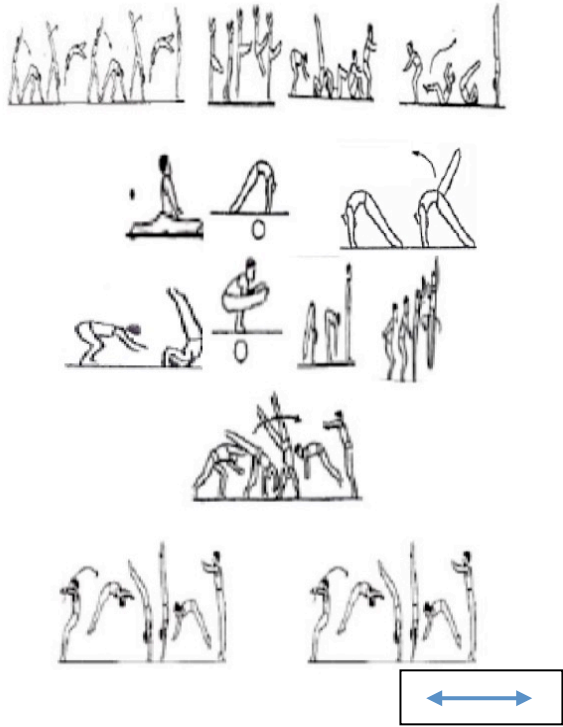

CORPO LIBERO

SUGGERIMENTO TECNICO

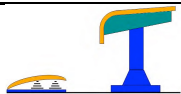
SERIE C2 – C3
CL E1 - P.TI 13.00

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, 2-3 passi di rincorsa e ribaltata e di rimbalzo pennello.	A	0.30		II	• PTC	
2	Ruota.			0.10	III	• PTC • Flessibilità • Verticale	
3	Caduta frontale in sempiegamento sulle braccia mantenendo la gamba dietro in estensione.			0.10	I	• PTC	
4	Riunire le gambe e con molleggio di schiena passare la gamba tesa tra le braccia alla spaccata sagittale o frontale.	A	0.30		I	• Flessibilità	
5	Riunire la gamba dx/sx avanti per portarsi in decubito supino e ponte 2".			0.20	I	• Flessibilità	
6	Distendere le braccia e le gambe per effettuare una verticale candela 2".			0.10	I	• PTC	
7	rialzarsi con pennello ½ g. e con 2-3 passi di rincorsa eseguire rotondata + flic-flac e salto sul posto.	4	0.30	0.10 0.10	I III IV	• PTC • Flessibilità • Pliometria basilare	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		13.00		NOTA D			VIDEO
				ESERCIZIO SUGGERITO			<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p> 



 CORPO LIBERO		SUGGERIMENTO TECNICO									
		SERIE C2-C3 CL E2 - P.TI 13.50									
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori			Matrici tecniche			Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica		
		CdP-FIG	P								
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, eseguire ribaltata 1 gamba + ribaltata 2 gambe e rimbalzo sul posto.	A	0.30	0.30	II	II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 				
2	Sforbiciata.			0.10	I		<ul style="list-style-type: none"> • Flessibilità 				
3	Ruota.			0.10	III		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 				
4	Riunire gamba dx/sx avanti per eseguire un tuffo.	A	0.3		II		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Pliometria basilare 				
5	Capovolta dietro alla verticale con braccia tese.			0.30	III		<ul style="list-style-type: none"> • PTC 				
6	Discesa con corpo teso e con molleggio di schiena passare la gamba tesa tra le braccia alla spaccata sagittale o frontale.	A		0.30	I		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 				
7	Riunire la gamba dx/sx avanti portarsi in decubito supino per effettuare un ponte 2".			0.20	I		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 				
8	Dalla posizione di ponte, rialzarsi eseguendo una rovesciata indietro a gambe divaricate sul p.s.			0.20	I		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 				
9	Con una capovolta avanti, portarsi in squadra gambe divaricate 2".			0.30	I		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 				
10	Solleverare lentamente il bacino alla verticale per portarsi con gambe tese tra le braccia.			0.1			<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Pliometria basilare 				
11	Con braccia in alto sollevare le spalle e con 2/3 passi di rincorsa rotonda + flic-flac + flic-flac + salto in estensione.	A A	0.30 0.30	0.10	III	III IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 				
Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.		13.50			NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO			VIDEO			
					NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE						

CORPO LIBERO		SUGGERIMENTO TECNICO									
		SERIE C2 CL E3 - P.TI 14.00									
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori			Gruppi strutturali			Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica		
		CdP-FIG	P								
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, 2-3 passi di rincorsa e salto avanti raggruppato.	A	0.30		II			<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 			
2	Di rimbalzo tuffo.	A	0.30		II			<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Pliometria basilare 			
3	Salto pennello co 180° a.l.			0.10	I			<ul style="list-style-type: none"> • PTC 			
4	Flic-flac indietro.	A	0.30		III			<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 			
5	Capovolta dietro braccia tese.			0.30	III			<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 			
6	Scendere con apertura sagittale delle gambe e riunire.			0.10				<ul style="list-style-type: none"> • PTC 			
7	2-3 passi di rincorsa e ribaltata 1 gamba + ribaltata 2 gambe.	A	0.30	0.30	II	II		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 			
8	Cadere frontalmente in semipiegamento sulle braccia, gamba dx/sx protesa dietro.			0.10	I			<ul style="list-style-type: none"> • PTC 			
9	Riunire e con molleggio di schiena eseguire una spaccata sagittale o frontale.	A	0.30		I			<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 			
10	Portando le mani al centro verticale di impostazione 2".	B	0.40		I			<ul style="list-style-type: none"> • PTC 			
11	Cadere di dorso e sollevarsi alla posizione ritta per eseguire 2-3 passi di rincorsa e rotonda + flic-flac + salto raggruppato.	A A	0.30 0.30	0.1	III	III	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 			
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		14.00			NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO			VIDEO			
					<p style="text-align: right;">NOTA BENE</p> <p style="text-align: center;">LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>						



- ✓ Cubone 100 cm
- ✓ TV h 1.15 m.

VOLTEGGIO-INDICAZIONI DIDATTICHE SUGGERITE

CAMPIONATO DI SERIE C1, C2 E C3

Nr.	Descrizione salto	Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	Valore Cdp	Bonus	ND
1	<u>Salto studio battuta</u> Rincorsa libera, battuta in pedana + salto pennello con ricezione in piedi sulla tavola; fermare l'arrivo ed eseguire un contromovimento squat per saltare in basso all'arrivo controllato.	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		0,4	C=1 T=1,5	C 1,4 TV 1,9
2	<u>Ribaltata</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ed effettuare una ribaltata per arrivare in stazione eretta oltre la tavola.	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		1,6	C=1 T=1,5	C 2,6 TV 3,1
3	<u>Rondata</u> Rincorsa libera, battuta in pedana rondata, arrivo in stazione eretta.	Salti ½ giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		1,6	C=1 T=1,5	C 2,6 TV 3,1


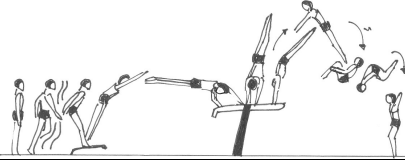

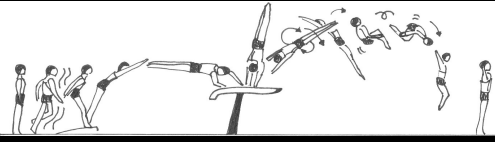
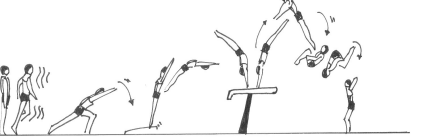


- ✓ Cubone 100 cm
- ✓ TV h 1.15 m.

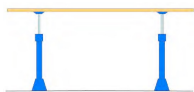
VOLTEGGIO-INDICAZIONI DIDATTICHE SUGGERITE

CAMPIONATO DI SERIE C1, C2 E C3

Nr.	Descrizione salto	Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	Valore Cdp	Bonus	ND
4	<u>Ruota</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ruota a gambe con ¼ di giro, arrivo in stazione eretta.	Salti ¼ di giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Preparazione tenuta corporea PTC. 		1,6	C=1 T=1,5	C 2,6 TV 3,1
Nr.	Descrizione salto	Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	Valore Cdp	Bonus	ND
5	<u>Rondata flic-flac</u> Rincorsa libera, rondata con posa delle mani prima della pedana, spinta sulla pedana e flic dietro con posa delle mani sulla tavola, arrivo in stazione eretta.	Rondata sulla pedana	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Preparazione tenuta corporea PTC. 		1,6	C=1 T=1,5	C 2,6 TV 3,1

 ✓ Cubone 100 cm ✓ TV h 1.15 m.		VOLTEGGIO-INDICAZIONI DIDATTICHE SUGGERITE					
		CAMPIONATO DI SERIE C1, C2 E C3					
Nr.	Descrizione salto	Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	Valore Cdp	Bonus	ND
1	<u>Tsukahara raccolto</u> Rincorsa libera, battuta in pedana Tsukahara raccolto.	Salto ½ di giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		2,2	1,5	3,7
2	<u>Ribaltata 1/1 giro 2° volo</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ribaltata con avvitamento 360°.	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		2,0	C=1 T=1,5	C 3,0 TV 3,5
3	<u>Ruota ¼ salto avanti raccolto</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ruota e salto avanti raccolto.	Salto ¼ di giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		2,4	1,5	3,9
4	<u>Rondata flic-flac + salto raccolto indietro</u> Rincorsa libera, rondata flic e salto dietro raccolto.	Rondata sulla pedana (Yourchenko)	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		2,2	1,5	3,7

In giallo i salti che non è possibile eseguire sul cubone.



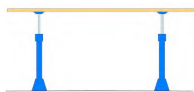
PARALLELE PARI

SUGGERIMENTO TECNICO

SERIE C2-C3

PP E1 - P.TI 12.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Spinta in pedana e saltare in appoggio.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
2	Oscillazione avanti e seduta gambe divaricate.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
3	Di slancio riunire le gambe in massima squadra e allungare avanti.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Oscillazione dietro e squadra a gambe divaricate 2".	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
5	Riunire dietro oscillazione avanti oscillazione dietro e squadra gambe unite 2".	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
6	Alzare le gambe allungare avanti oscillazione dietro oscillazione avanti.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Oscillazione dietro 45° oscillazione avanti.		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
8	Oscillazione dietro 45° e uscita laterale corpo teso 45°.		0.10	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta.</p> <p>Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>12.50</p>		<p>NOTA D</p> <p>ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE</p> <p>LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



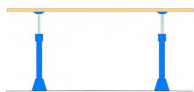
PARALLELE PARI

SUGGERIMENTO TECNICO

SERIE C2-C3

PP E2 - P.TI 13.00

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Kippe lunga squadra 2".	A A	0.30 0.30	III I	• PTC • PFS		
2	kippe breve in appoggio.		0.30	III	• PTC • PFS		
3	Oscillazione dietro e squadra gambe divaricate 2".	A	0.30	I	• PTC • PFS		
4	Verticale appoggiata 2" discesa di dorso in sospensione brachiale oscillazione dietro.		0.30	I	• PTC • PFS • Verticali		
5	oscillazione avanti massima chiusura del corpo e kippe in appoggio gambe divaricate.		0.10	II	• PTC • PFS		
6	Di slancio riunire le gambe in massima squadra per allungare il corpo in avanti.		0.10		• PTC • PFS		
7	Oscillazione dietro oscillazione avanti oscillazione dietro 45°.		0.20	I	• PTC • PFS		
8	Oscillazione avanti e uscita 1/2 giro 30°.		0.30	IV	• PTC • PFS		
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>13.00</p>			<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
					<p style="text-align: right;">NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



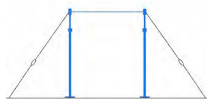
PARALLELE PARI

SUGGERIMENTO TECNICO

SERIE C2

PP E3 - P.TI 13.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Kippe lunga squadra 2".	A A	0.30 0.30		III I	• PTC • PFS	
2	Verticale impostazione braccia tese corpo squadrate 2".	B	0.40		I	• PTC • PFS • Verticali	
3	Oscillazione avanti e impennata alla sospensione brachiale.	A	0.30		III	• PTC • PFS	
4	Oscillazione dietro in sospensione brachiale.			0.20	II	• PTC • PFS	
5	Oscillazione avanti chiusura del corpo e kippe in appoggio.			0.20	II	• PTC • PFS	
6	Oscillazione dietro oscillazione avanti.			0.10	I	• PTC • PFS	
7	Oscillazione dietro alla verticale 2".	A	0.30		I	• PTC • PFS • Verticali	
8	Oscillazione in avanti e uscita 1/2 giro 45°.			0.30	IV	• PTC • PFS	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>13.50</p>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>	
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>			



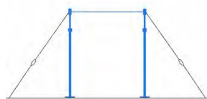
SBARRA

SUGGERIMENTO TECNICO

SERIE C2-C3

SB E1 - P.TI 12.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Salire all'appoggio in capovolta dietro a gambe tese.		0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	Slancio dietro all'orizzontale.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Giro addominale dietro.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Di seguito, rilancio avanti sopra l'orizzontale per oscillare dietro.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
5	Prima oscillazione completa.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
6	Seconda oscillazione completa.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Terza oscillazione completa.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
8	Uscire abbandonando le impugnature al termine della terza oscillazione.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<h1>12.50</h1>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



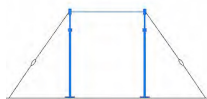
SBARRA

SUGGERIMENTO TECNICO

SERIE C2-C3

SB E2 - P.TI 13.00

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadro e rilancio) per arrivare all'oscillazione dietro.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	Prima oscillazione completa.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Seconda oscillazione completa.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Cambio di fronte all'impugnatura palmare-dorsale per nell'oscillazione di ritorno cambiare in dorsali.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Dietrofront 	
5	Kippe lunga.		0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti 	
6	Slancio all'orizzontale.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Capovolta all'orizzontale per scendere all'oscillazione in sospensione.		0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
8	Uscita dall'oscillazione avanti con 1/2 giro all'impugnatura mista e spinta per abbandonare le impugnature.		0.10 0.10	I IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<h1>13.00</h1>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



SBARRA

SUGGERIMENTO TECNICO

SERIE C2

SB E3 - P.TI 13.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadro e rilancio) per arrivare all'oscillazione dietro.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	kippe lunga.		0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Slancio all'orizzontale.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci 	
4	Giro Stalder con sfilata dietro all'oscillazione in sospensione.		0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
5	Cambio di fronte all'impugnatura palmare-dorsale per nell'oscillazione di ritorno cambiare in dorsali.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Salti d'impugnatura 	
6	Kippe lunga e slancio all'orizzontale.		0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Capovolta all'appoggio 45°.		0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
8	Uscita, con tempo ritardato, piantata a gambe unite e controfioretto.		0.20 0.30	III IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Modificazione tempi slanci 	
<p>Nel caso di elemento o riga non eseguita la giuria applicherà la penalità neutra di 0,5p ogni volta. Nel caso di elemento eseguito ma non riconosciuto dalla giuria D verrà detratto il valore dell'elemento.</p>		<p>13.50</p>		<p>NOTA D</p> <p>ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p>NOTA BENE</p> <p>LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		

TABELLA RIEPILOGATIVA NOTA D

ESERCIZI OBBLIGATORI

CAMPIONATO SERIE C1 – C2 – C3

	C3		C2			C1	
	ES 1	ES 2	ES 1	ES 2	ES 3	Esercizi A2 gold	
CL	13.00	13.50	13.00	13.50	14.00	14.50	
CCM						CCM	CAVALLINA
						12.50	13.80
AN						13.80	
VOLT	Vedi tabelle specifiche		Vedi tabelle specifiche				
PP	12.50	13.00	12.50	13.00	13.50	14.20	
SB	12.50	13.00	12.50	13.00	13.50	13.80	