



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

DIREAZIONE TECNICA NAZIONALE GAM

PROGRAMMI TECNICI LIBERI E OBBLIGATORI



Quadriennio Olimpico 2017-2020

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

PROGRAMMA TECNICO SILVER ESERCIZI OBBLIGATORI OPEN (PT – FGI S_GAM) Quadriennio olimpico 2017 - 2020

A cura del DTNM Maurizio Allievi

Hanno collaborato

Giovanni Innocenti

Fulvio Traverso

Pierluigi Miranda

LEGENDA

CL: Corpo Libero

CcM: Cavallo con Maniglie

F: Fungo

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

MT: Minitrampolino

Configurazione

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

Introduzione e ringraziamenti	pag. 3
Note normative	pag. 4
Note di giuria	pag. 6
Regolamentazione CdP-FGI Silver	pag. 12
Corpo Libero	pag. 14
Cavallo con Maniglie	pag. 15
Fungo	pag. 16
Anelli	pag. 17
Volteggio	pag. 18
Parallele	pag. 22
Sbarra	pag. 23
Minitrampolino	pag. 24
Regolamento tecnico FGI Silver Minitrampolino	pag. 25
Esercizi obbligatori suggeriti	pag. 26

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 realizzare un percorso parallelo ed integrato alle linee guida del settore GAM.

Gli esercizi proposti per ciascun attrezzo, previsto in ciascun livello di categoria, sono stati studiati per poter essere adattabili, tanto ad ogni esigenza strutturale ed organizzativa societaria, quanto alle varie tipologie di ginnasta.

Le regolamentazioni tecniche e di giuria si prefiggono l'obiettivo di una 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

Agli allenatori che ci hanno fornito preziose osservazioni durante la stesura del PT-FGI GAM.

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

Ai dirigenti federali.



NOTE NORMATIVE

1. Il presente programma tecnico (PT-FGI) varrà per l'intero impianto SILVER GAM, suddiviso in "Gare Individuali" (Silver Individuali, Allievi di 1^a, 2^a e 3^a Categoria più Junior e Senior), "Gare di Squadra" (Serie D, Allievi di 1^a, 2^a e 3^a Categoria più Junior e Senior) e gare suppletive di calendario FGI (Silver CUP, Torneo delle Regioni "Ex Christmas CUP", competizioni MT così come le competenti gare di Rappresentativa, et alia).
2. Le gare individuali e di squadra, cosiddette rispettivamente IE (Individuali di Eccellenza) e DE (Divisione di Eccellenza; "Serie D Eccellenza") svilupperanno competizioni disciplinate dal "CdP Silver" e riguarderanno le Categorie Juniores (1^a e 2^a Fascia) e Seniores.
3. Nelle competizioni che prevedono l'utilizzo di questo programma tecnico, il ginnasta potrà scegliere ad ogni attrezzo se presentare l'esercizio obbligatorio previsto per il livello o l'esercizio di libera composizione.
4. 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 valore 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
5. Per ogni specialità contemplata nei singoli livelli competitivi, sono stati elaborati **ESERCIZI OBBLIGATORI** (LA, LB, LC ed LD). A ciascun attrezzo il ginnasta che scegliesse di presentare l'esercizio obbligatorio, dovrà eseguire quello relativo alla tipologia di competizione.
6. Il ginnasta potrà invertire, parzialmente o completamente, l'esecuzione dell'esercizio obbligatorio in relazione alla propria lateralizzazione.
7. L'esercizio obbligatorio dovrà essere presentato solo se il ginnasta è in grado di eseguire tutti gli elementi e le combinazioni che lo compongono.
8. Al 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).
9. Per quanto concerne la parte relativa alla giuria, le specifiche note applicative saranno debitamente aggiornate in riferimento al modello di valutazione normato dal CdP.
10. 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.
11. Le regole specifiche per ogni competizione/categoria sono illustrate nelle tabelle 1 e 2.
12. 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).

- 13.** L'età anagrafica non rappresenta vincolo di categoria, ciò significa che ciascun ginnasta potrà scegliere il livello in cui gareggiare eccezion fatta per le categorie Eccellenza e Serie D Eccellenza che sono riservate ai soli ginnasti delle categorie Junior e/o Senior.
- 14.** È ammesso il passaggio di categoria (solo in senso ascendente) durante lo stesso anno sportivo.
- 15.** Classifiche: per tutte le competizioni potranno esser stilate classifiche generali (obbligatorie per i concorsi individuali e di squadra) e di specialità (facoltative e assolutamente a discrezione dell'organizzatore: Società, Comitato e Federazione).

NOTE GENERALI DI GIURIA

- A.** Il sistema di valutazione dei nuovi esercizi “Obbligatorie e Libere” si basa sul Codice Internazionale dei Punteggi, e prevede disposizioni applicative adattate, tanto alle varie categorie, quanto ai singoli attrezzi previsti dai regolamenti delle varie tipologie di gara.
- B.** Richiamo generale al CdP: La **Nota di Partenza (Nota D)** dell’esercizio scaturirà dall’addizione dei seguenti fattori:
- somma valoriale degli elementi di maggior valore richiesti, max 8 (variazioni in base alle diverse divisioni di competizione) tra quelli eseguiti e riconosciuti,
 - p.ti 0.50 per ogni gruppo di esigenze specifiche (**EGE, sino ad un massimo di p. 1.0**)
 - p.ti 0.30 o p.ti 0.50 (a seconda del livello di difficoltà) per l’esigenza “Uscita”
- Nello specifico programma tecnico PT-FGI SILVER GAM, le suddette regole seguiranno un iter di approntamento operativo graduale, rispettando le esigenze fattive per ciascun livello d’inquadramento competitivo.
- C.** In generale il punteggio scaturirà dalla somma delle due Note: Nota D (ND) più Nota E (NE), quest’ultima decurtata dei falli d’esecuzione.
- D.** Per il programma obbligatorio la ND è predeterminata al netto del riconoscimento di tutti gli elementi.
- E.** Per il programma libero la ND sarà calcolata come da codice dei punteggi e quindi ricavata dalla sommatoria tra i seguenti fattori:
- il valore degli elementi di maggior valore eseguiti (fino ad un massimo di 7) e dell’uscita.
 - Il valore delle esigenze specifiche presentate.
- F.** La NE varrà p.ti 10.00, fermo restando la corrispondenza alle specifiche previste dall’impianto generale del CdP-FIG.
- G.** In merito ad esercizi liberi composti con un numero di elementi inferiore a quello richiesto saranno applicate le seguenti penalità neutre:

Elementi richiesti	1° e 2° Divisione SILVER	3° E 4° Divisione SILVER
Elementi riconosciuti	Penalità	Penalità
6	4,00 p.	Nessuna
5	4,00 p.	Nessuna
4	6,00 p.	4,00 p.
3	6,00 p.	4,00 p.
2	8,00 p.	6,00 p.
1	8,00 p.	8,00 p.
0	10,00 p.	10,00 p.

- H.** Le richieste relative alle esigenze specifiche (EGE), sono differenti per categoria e riassunte nelle Tabelle 1 e 2.
- I.** 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.

- J.** 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.
- K.** 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.
- L.** Non sono previsti punteggi suppletivi per alcun tipo di collegamento e a nessun attrezzo.
- M.** 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

- N.** Le detrazioni di penalità dalla NE, ove non indicato, seguiranno le norme del CpP-FIG.
- O.** Le detrazioni di penalità neutre dalla ND, ove non indicato, seguiranno le norme del CpP-FIG.
- P.** Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI, farà riferimento il CdP-FIG GAM
- Q.** Per tutte le eventuali facilitazioni logistiche e di assistenza ai singoli attrezzi, i tecnici saranno tenuti a confrontarsi col corpo giudicante.
- R.** Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI, farà riferimento il CdP-FIG GAM.
- S.** Per i giudici: 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 Il ginnasta ad ogni attrezzo ha facoltà di presentare o l'esercizio libero o l'obbligatorio	CLASSIFICA	SPECIFICHE	ATTREZZI							
INDIVIDUALE 4° DIVISIONE	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO Min 4 Max 7 ELEMENTI + USCITA (TOTALE: min 5 max 8 elementi)	ESERCIZIO OBBLIGATORIO ESERCIZI LA	ALL AROUND <u>3 attrezzi su 4</u>							2 SALTI DI RIGHE DIVERSE	
																CUBONE H=80cm
INDIVIDUALE 3° DIVISIONE	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO Min 4 Max 7 ELEMENTI + USCITA (TOTALE: min 5 max 8 elementi)	ESERCIZIO OBBLIGATORIO ESERCIZI LA - LB (SBARRA: ESERCIZIO LC)	ALL AROUND <u>4 attrezzi su 5</u>	A sbarra si può ripetere 1 elemento							2 SALTI DI RIGHE DIVERSE
INDIVIDUALE 2° DIVISIONE	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO Min 6 Max 7 ELEMENTI + USCITA (TOTALE: min 7 max 8 elementi)	ESERCIZIO OBBLIGATORIO ESERCIZI LB - LC (SBARRA: ESERCIZIO LC)	ALL AROUND <u>4 attrezzi su 4</u>	A sbarra si può ripetere 1 elemento							
INDIVIDUALE 1° DIVISIONE	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO Min 6 Max 7 ELEMENTI + USCITA (TOTALE: min 7 max 8 elementi)	ESERCIZIO OBBLIGATORIO ESERCIZI LC - LD	ALL AROUND <u>5 attrezzi su 5</u>	A sbarra si può ripetere 1 elemento							
INDIVIDUALE ECCELLENZA				J	S	ESERCIZIO LIBERO CdP Silver		ALL AROUND <u>6 attrezzi su 6</u>	In ogni attrezzo c'è la possibilità di ripetere 1 elemento per computo della nota D							
								SPECIALITA'								

Tipo di gare	Elem. Preparatori			A	B	C	D	E	F	G	H	VOLTEGGIO Valore massimo salto permesso (vedi tabelle specifiche)	MINI TRAMPOLINO Per la gare individuali 4° e 3° divisione	EG		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	Fungo	
Individuale 4° Divisione	max 0,2											1,0 + bonus	2 salti di righe diverse	1x0,5		P o sup=0,5
Individuale 3° Divisione				max 0,3								1,6 + bonus	2 salti di righe diverse	2x0,5		P o sup=0,5
Individuale 2° Divisione				max 0,3								2,2 + bonus		2x0,5		P o sup=0,5
Individuale 1° Divisione					max 0,4							2,2 + bonus		2x0,5	1x0,5+bonus0,5	P o sup=0,5
Individuale Eccellenza				max C con valori CdP Silver								4,0 + bonus		2x0,5		A=0,3 B o sup=0,5

TABELLA 2 – GARE DI SQUADRA

NOME GARA	GINNASTI INTERESSATI					PROGRAMMA TECNICO Il ginnasta ad ogni attrezzo ha facoltà di presentare o l'esercizio libero o l'obbligatorio	CLASSIFICA	SPECIFICHE	ATTREZZI								
	A1	A2	A3	J	S				ESERCIZIO LIBERO Min 4 Max 7 ELEMENTI + USCITA (TOTALE: min 5 max 8 elementi)	ESERCIZIO OBBLIGATORIO ESERCIZI LA	3 attrezzi su 4 3 punteggi per attrezzo						
SERIE D 4° DIVISIONE	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO Min 4 Max 7 ELEMENTI + USCITA (TOTALE: min 5 max 8 elementi)	ESERCIZIO OBBLIGATORIO ESERCIZI LA	3 attrezzi su 4 3 punteggi per attrezzo									2 SALTI DI RIGHE DIVERSE
SERIE D 3° DIVISIONE	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO Min 4 Max 7 ELEMENTI + USCITA (TOTALE: min 5 max 8 elementi)	ESERCIZIO OBBLIGATORIO ESERCIZI LA - LB (SBARRA: ESERCIZIO LC)	4 attrezzi su 5 3 punteggi per attrezzo	A sbarra si può ripetere 1 elemento								2 SALTI DI RIGHE DIVERSE
SERIE D 2° DIVISIONE	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO Min 6 Max 7 ELEMENTI + USCITA (TOTALE: min 7 max 8 elementi)	ESERCIZIO OBBLIGATORIO ESERCIZI LB - LC (SBARRA: ESERCIZIO LC)	4 attrezzi su 4 3 punteggi per attrezzo	A sbarra si può ripetere 1 elemento								
SERIE D 1° DIVISIONE	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO Min 6 Max 7 ELEMENTI + USCITA (TOTALE: min 7 max 8 elementi)	ESERCIZIO OBBLIGATORIO ESERCIZI LC - LD	5 attrezzi su 5 3 punteggi per attrezzo	A sbarra si può ripetere 1 elemento								
SERIE D ECCELLENZA				J	S	ESERCIZIO LIBERO CdP Silver		5 attrezzi su 6 2 punteggi per attrezzo	In ogni attrezzo c'è la possibilità di ripetere 1 elemento per computo della nota D								

Tipo di gare	Elem. Preparatori			A	B	C	D	E	F	G	H	VOLTEGGIO Valore massimo salto permesso (vedi tabelle specifiche)	MINI TRAMPOLINO Per le gare individuali 4° e 3° divisione	EG		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	Fungo	
Serie D 4° Divisione	max 0,2			0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	1,0 + bonus	2 salti di righe diverse	1x0,5		P o sup=0,5
Serie D 3° Divisione	max 0,3			0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	1,6 + bonus	2 salti di righe diverse	2x0,5		P o sup=0,5
Serie D 2° Divisione	max 0,3			0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	2,2 + bonus		2x0,5		P o sup=0,5
Serie D 1° Divisione	max 0,4			0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	2,2 + bonus		2x0,5	1x0,5+bonus0,5	P o sup=0,5
Serie D Eccellenza	max C con valori CdP Silver			0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	4,0 + bonus		2x0,5		A=0,3 B o sup=0,5

PRECISAZIONI GENERALI

Vestiaro	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 ammesse 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 sbarra, individuale e serie D di 2° e 1° divisione è possibile ripetere un elemento ai fini del conteggio della nota D. Ai fini del calcolo della ND, al fungo, si potranno ripetere fino ad un massimo di 4 mulinelli, gli altri elementi presenti nella relativa griglia potranno essere ripetuti una volta. Nel campionato individuale e serie D Eccellenza sarà possibile ripetere 1 elemento per ogni attrezzo.
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 e in tutti i livelli eccezion fatta per il campionato individuale e serie D Eccellenza.

La regola di un massimo di 5 elementi per ogni gruppo vale solo nel campionato individuale e serie D Eccellenza. 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 o Cdp Silver) 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. L'esercizio non ha limite di tempo. L'esercizio potrà terminare con qualsiasi elemento dei gruppi 2 o 3.
Cavallo con Maniglie	Ogni elemento 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 si possono comporre esercizi liberi utilizzando la griglia specifica. Ai fini del calcolo della ND si potranno ripetere fino ad un massimo di 4 mulinelli. Gli altri elementi presenti nella relativa griglia potranno essere ripetuti una volta. I movimenti di tipo "Russo" o "Pivots" non potranno essere eseguiti in successione diretta ma dovranno essere intervallati da almeno 1 mulinello.
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 dell'altezza di m. 0,80 o 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. (Vedi tabella specifica)
Parallele	Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati. Altezza PP variabile. Le oscillazioni, ove non specificato diversamente, devono essere eseguite con ampiezza di almeno 30° al di sotto dell'orizzontale sia avanti che dietro.
Sbarra	Abbassamento indietro ammesso. Nel campionato individuale e serie D di 3°, 2° e 1° divisione è possibile ripetere un elemento ai fini del conteggio della nota D. Alla sbarra bassa, gli elementi di slancio alla sospensione in atteggiamento lungo non possono essere eseguiti.

Queste regole non sono valide nelle competizioni che utilizzano il CdP Silver (campionato individuale e serie D Eccellenza).

FACILITAZIONI CODICE DEI PUNTEGGI SILVER GAM

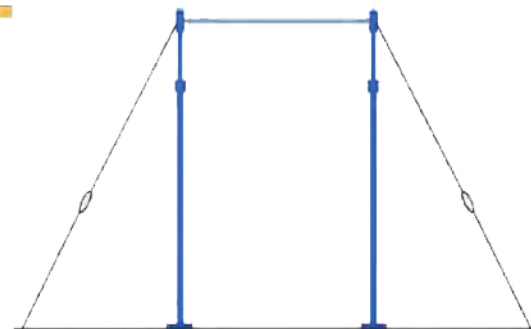
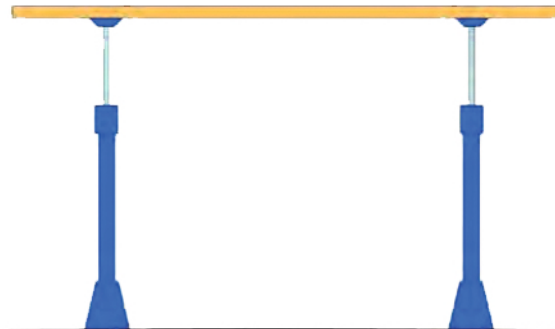
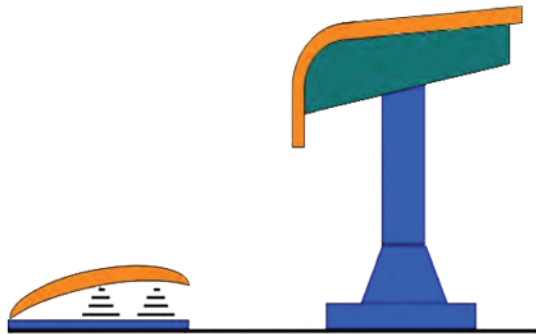
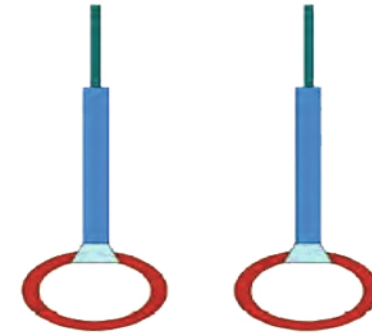
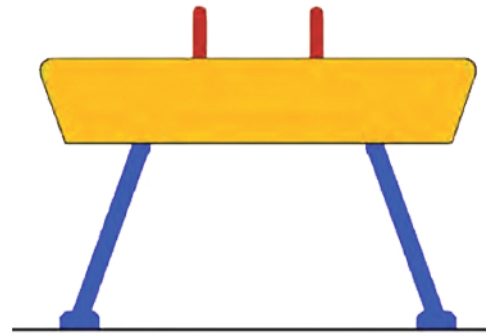
REGOLAMENTAZIONE

- A.** Esercizi composti da 7 elementi più la uscita/finale, per un totale di massimo 8 elementi.
- B.** EGE: inclusione di massimo DUE esigenze specifiche più quella relativa all'uscita: A (0.30) – B (0.50).
- C.** Non saranno assegnate parti di valore superiori alla C. Gli elementi di valore superiore saranno riconosciuti, ma il punteggio che ad essi viene attribuito corrisponde al valore C (0.30).
- D.** Totale massimo EGE: p.ti 1.50.
- E.** Massima ND al volteggio: p.ti 4.00.
- F.** Ad ogni attrezzo potrà essere ripetuto un solo elemento.
- G.** Volteggio: un solo salto.
- H.** Vale la norma CdP-FIG sull'esercizio corto.
- I.** Categorie: Juniores 1F-2F e Seniores.
- J.** Classifiche gare con CdP Silver: 3 (J1-J2-S) e per ciascuna categoria avremo l'All Around (AA) più le specialità (S).

NOTA

Per quanto sopra non evidenziato, la disciplina farà riferimento perentorio al CdP-FIG.

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 tesò	
					Salto raccolto o carpiato con 1/2 avv.	Salto tesò 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 tesò	
			Dalla posizione ponte slanciare una gamba e arrivare in posizione verticale		Salto raccolto o carpiato con 1/2 avv.	Salto tesò 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		A* (alcuni esempi)	B* (alcuni esempi)	C*
		0,1		0,2		0,3	0,3	0,4
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 →						
		Ind. A2 + Serie C1 GOLD →						



FUNGO

Gruppi strutturali		Elementi						
		P 0,1	P 0,2	P 0,3	A 0,3	B* 0,4	C 0,5	D 0,6
2	MULINELLI A G. UNITE O DIV. CON O SENZA PIVOT, PASSAGGI DORS. E FRONT., FLOPS			Mulinello				
				Stockii diretto A	Tedesco (Pelle)			
					Russo 180° o 270°	Russo 360° o 540°	Russo 720° o 900°	Russo 1080°
						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 (numero indefinito di mulinelli) in appoggio longitudinale o trasversale		1/2 pivot inizio e fine in una rotazione in appoggio longitudinale o trasversale		
4	USCITE	Dal mulinello saltare dietro a terra						

NOTA SPECIALE: per il computo della nota D si potranno ripetere fino ad un massimo di 4 mulinelli

PER IL COMPUTO DELLA NOTA D TUTTI GLI ELEMENTI SI POTRANNO RIPETERE 1 VOLTA.

I MOVIMENTI DI TIPO "RUSSO" O "PIVOT" NON POTRANNO ESSERE ESEGUITI IN SUCCESSIONE DIRETTA MA DOVRANNO ESSERE INTERVALLATI DA ALMENO 1 MULINELLO



ANELLI

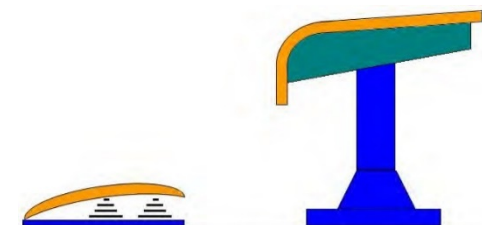
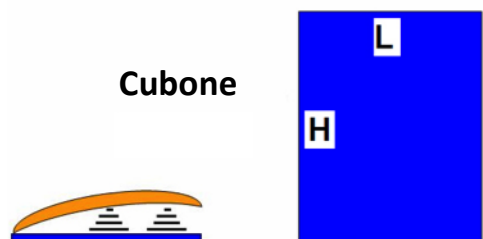
Gruppi strutturali		Elementi					
		P	P	P	A* (alcuni esempi)	B* (alcuni esempi)	C*
		0,1	0,2	0,3	0,3	0,4	0,5
1	KIPPE ED ELEMENTI DI SLANCIO, SLANCI PER O ALLA VERTICALE 2"	Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti. Minimo all'orizzontale		Granvolta dietro o capovolta a braccia piegate alla 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

Tappetoni (h 40 cm)



Cubone



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

TIPOLOGIA DI GARA	TAPPETONI (in cm)	CUBONE (in cm)	TAVOLA (in cm)	SALTO PERMESSO CON VALORE CDP MASSIMO	SPECIFICHE
Individuale e Serie D 4° Divisione	H40	H80		1,0	
Individuale e Serie D 3° Divisione	H40	H80		1,6	
Individuale e Serie D 2° Divisione		H100	H115	2,2	
Individuale e Serie D 1° Divisione		H100	H115	2,2	
Individuale e Serie D Eccellenza			H135	4,0	NO salti preparatori

BONUS (escluse l'Individuale e Serie D Eccellenza)

Salto sui tappetoni	Valore salto + 1,0p.
Salto sul cubone	Valore salto + 1,0p.
Salto 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 Rondata					
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

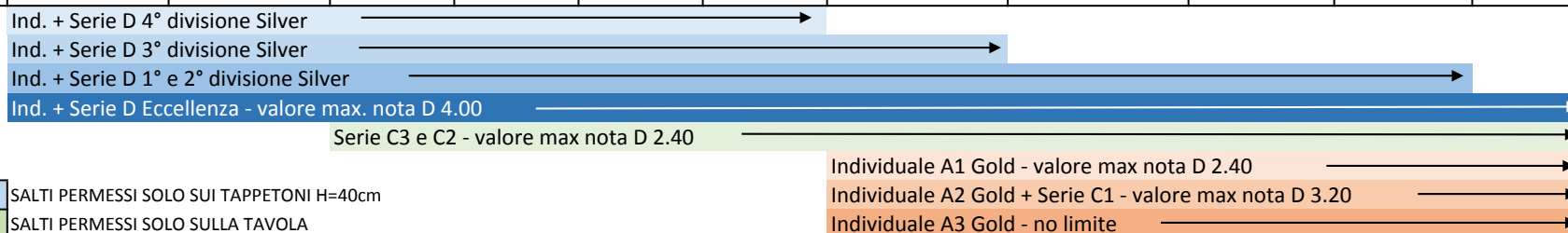


Tavola riepilogativa dei Volteggi

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. , ¾ 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

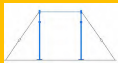
I ginnasti non devono mai presentare volteggi con uguale o simile 2ª fase di volo





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, capovolgere in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio brachiale	Dall'appoggio, capovolgere 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		VEDERE CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020
		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					

MINITRAMPOLINO

(Arrivo tappeti L. = 4m h a livello del minitrampolino, possibilità di utilizzo di una panca L. = 4m)

	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	
SALTI VERTICALI	Pennello	Pennello Raccolto		Pennello carpio divaricato	Pennello carpio unito		LAVORO AVANTI
		Pennello a X					
SALTI VERTICALI CON ROTAZIONI A/L			Pennello con 180° giro A/L		Pennello con 360° A/L	Pennello con 540° A/L	
SALTI ACROBATICI AVANTI	Capovolta saltata	Tuffo	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti raccolto con 180° A/L	Salto giro avanti carpiato con 180° A/L	
RIBALTAMENTI AVANTI		Verticale con arrivo supino (senza fase di spinta nella seconda parte)	Verticale con arrivo supino (con fase di spinta nella seconda parte)	Rondata	Flic Flac avanti		
		Ruota laterale	Rondata arrivo in ginocchio				
SALTI ACROBATICI INDIETRO	Pennello in uscita indietro	Pennello raccolto in uscita indietro		Salto giro indietro raccolto	Salto giro indietro carpiato	Salto giro indietro raccolto con 180° A/L	LAVORO INDIETRO
RIBALTAMENTI INDIETRO			Flic Flac indietro con arrivo prono	Flic Flac indietro		Flic tempo	

Ind. + Serie D 4^a Divisione SILVER: 2 Salti di 2 Righe differenti VALORE MAX 1,50

Ind. + Serie D 3^a DIVISIONE SILVER: 2 Salti di 2 Righe differenti VALORE MAX 3,00

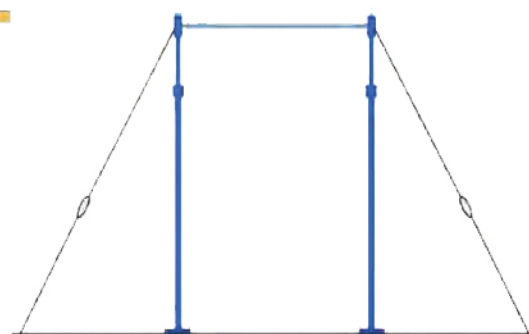
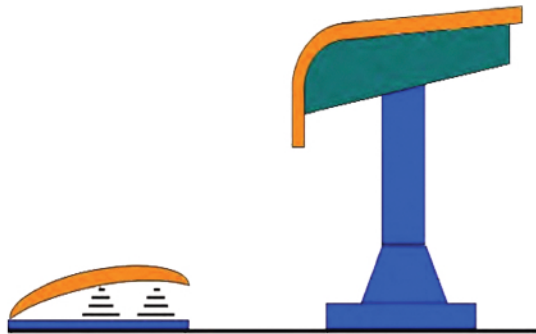
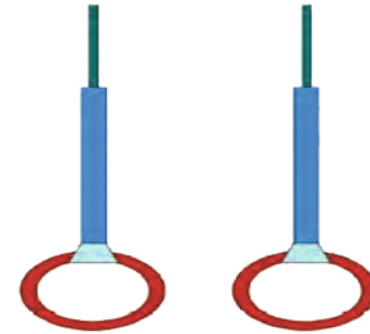
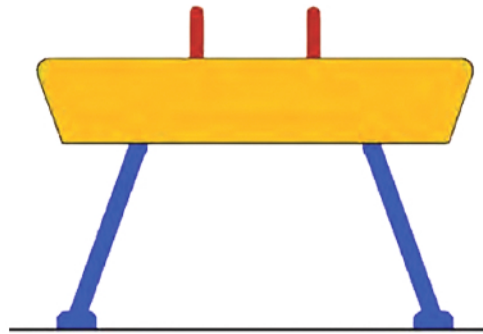
IL LAVORO INDIETRO PUO' ESSERE ESEGUITO DA UN MAX DI 3 PENNELLI O DA UNA RONDATA

PROGRAMMA TECNICO FGI SILVER 2017 - MINITRAMPOLINO


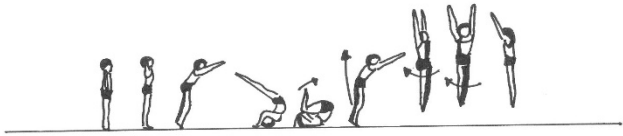
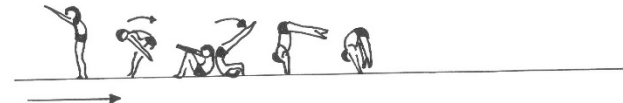

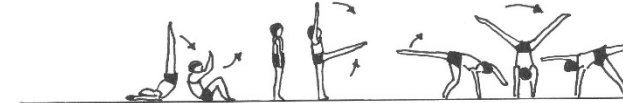
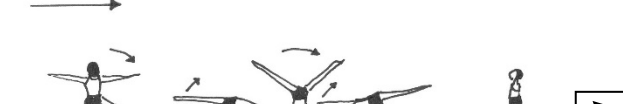



1	Le gare effettuate con l'utilizzo di questo programma sono previste a carattere Individuale, di Squadra.
2	Nelle gare individuali i ginnasti eseguiranno 4 salti nella fase di qualificazione ed ulteriori 2 nella fase di finale (tutti tra loro diversi). Nelle gare a squadre i ginnasti eseguiranno massimo 4 salti.
3	Sono previsti 2 LIVELLI di Difficoltà: LA (livello Tecnico di base) , LB (livello Tecnico medio).
4	I ginnasti sono suddivisi per categoria di età e ognuno potrà scegliere il LIVELLO di Difficoltà in cui cimentarsi e vedrà la sua classifica stilata in riferimento alla fascia di età.
5	Per l'assegnazione o meno degli elementi e per tutto quanto concerne le penalità non specificate in questo programma si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore.
COMPETIZIONI	
6	Possono partecipare alle competizioni tutti i ginnasti in regola con il tesseramento FGI per l'anno in corso.
7	Possono partecipare alle competizioni tutti i ginnasti che non hanno preso parte a gare individuali gold nel corrente anno.
8	Ogni ginnasta potrà scegliere il LIVELLO di Difficoltà in cui cimentarsi (vedi nota 4).
CLASSIFICHE Individuali	
10	Per ogni LIVELLO (LA-LB) verranno stilate classifiche per ogni fascia di età
CLASSIFICHE di Squadra	
11	Nelle Gare di Squadra (Serie D) sono previste tre classifiche per ogni livello: D LA Allievi, D LA Junior e Senior, D LA Open; D LB Allievi, D LB Junior e Senior, D LB Open. Le squadre composte da minimo 3 ginnasti massimo 6, presenteranno 4 turni di salto con 3 ginnasti e verranno considerati i migliori 10 salti su un totale di 12 salti. (Nella gara a squadra delle categorie Open i salti dovranno essere eseguiti massimo da tre ginnasti della Cat. allievi e tre tra Junior e Senior.

LIVELLI:	LA - Livello Tecnico di Base	LB - Livello Tecnico Medio
Richieste Tecniche	Fase di Qualificazione: si eseguono massimo 4 salti diversi (Max 2 per riga). Fase Finale: si eseguono ulteriori 2 salti diversi da quelli usati nella Fase di qualificazione e non scelti nelle righe già usate con 2 salti.	Fase di Qualificazione: si eseguono massimo 4 salti diversi (Max 2 per riga). Fase Finale: si eseguono ulteriori 2 salti diversi da quelli usati nella Fase di qualificazione e non scelti nelle righe già usate con 2 salti.
Attrezzatura	Il Minitrampolino deve avere il telo orizzontale e deve essere posto di fronte e direttamente a contatto con un tappeto/i delle seguenti dimensioni: altezza cm. 40; Larghezza mt. 2,00; Lunghezza minima mt. 4,00, in qualunque tipologia di gara, è possibile la struttura "Panca/Palco"	
Specifiche Tecniche	Fase di Qualificazione: max. 4 salti. Fase Finale: 2 salti	
Punteggio Finale	Per ogni salto eseguito: Punteggio "D"= Valore del Salto + Punteggio "E"= p. 10,00 meno Penalità Esecutive.	
	Fase di Qualificazione: somma dei 4 salti eseguiti	Fase Finale: somma del Punteggio di qualificazione + somma dei 2 salti di Finale
Note		
A	In ogni riga si possono utilizzare solo 2 salti di diverso valore (nessun salto può essere ripetuto). Nel caso di salto ripetuto viene considerato solo il primo eseguito.	
B	I Salti di Qualifica prevedono: 4 salti (massimo 2 per ogni riga di diverso valore). Il Punteggio Totale di Qualifica sarà la somma dei 4 Salti.	
C	Per essere valutati tutti salti devono partire dal MINITRAMPOLINO con massimo 3 salti Pennello sul posto (o da fermo se specificato) e arrivare sui Tappeti. Dove non specificato l'arrivo di tutti i salti è previsto a piedi pari uniti.	

ESERCIZI OBBLIGATORI SUGGERITI



CORPO LIBERO		SUGGERIMENTO TECNICO				
		INDIVIDUALE E SERIE D - 4° e 3° DIVISIONE ESERCIZIO LA – PUNTI 11.50				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Capovolta avanti.		0.10	II	• PTC	
2	Salto in verticale con ½ g. (a.l.).		0.10	I	• PTC • Flessibilità • Verticale	
3	Capovolta indietro con arrivo in accosciata.	4	0.30	III	• PTC	
4	Senza rialzarsi, distendere il corpo in proteso dietro ed effettuare ½ g. (a.l.) per terminare seduti, gambe unite e tese con braccia in alto.	1	0.10	I	• Flessibilità	
5	Candela 2".	1	0.10	I	• Flessibilità	
6	Rullando sul dorso in avanti, portarsi alla stazione eretta eseguendo un salto in estensione.		0.10	I	• 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>		11.50		NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO		VIDEO
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		

 CORPO LIBERO		SUGGERIMENTO TECNICO					
		INDIVIDUALE E SERIE D – 3° e 2° DIVISIONE ESERCIZIO LB – PUNTI 12.00					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Capovolta avanti.		0.10	II	• PTC		
2	Salto verticale con ½ giro (a.l.).		0.10	I	• PTC • Flessibilità • Verticale		
3	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaricate.		0.10	III	• PTC		
4	Staccata sagittale (sx o dx).	A	0.30	I	• Flessibilità		
5	Riunire le gambe avanti.		0.10	I	• Flessibilità		
6	Rullare sul dorso e rialzarsi in accosciata.		0.10	I	• PTC		
7	Due ruote (dx o sx), terminare frontalmente con piedi in prima e braccia in fuori.		0.10 0.10	III	III	• 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>		<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>			

CORPO LIBERO		SUGGERIMENTO TECNICO				
		INDIVIDUALE E SERIE D - 2° e 1° DIVISIONE				
ESERCIZIO LC – PUNTI 12.50						
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Ruota con ¼ giro.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Pliometria basilare 	
2	Capovolta saltata.		0.10	II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC 	
3	Salto verticale 1/1 giro (a.l.).		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 	
4	Passo sforbiciata.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC 	
5	Caduta frontale in sempiegamento sulle braccia, mantenendo una gamba in estensione, e riunire in decubito prono.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • Flessibilità 	
6	Passare lateralmente in staccata sagittale	A	0.30	I	<ul style="list-style-type: none"> • Flessibilità 	
7	Ponte 2".		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC 	
8	Con collegamento ginnico-artistico libero, portarsi in posizione seduta con braccia in alto e gambe tese divaricate.		0.10		<ul style="list-style-type: none"> • PTC 	
9	Effettuare una flessione del busto avanti a gambe divaricate e, nell'azione di ritorno, riunire le gambe.		0.10		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Verticale 	
10	Eseguire una flessione del busto avanti a gambe unite.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC 	
11	Capovolta dietro a braccia flesso-piegate e gambe flesso-tese.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
12	Due o tre passi di rincorsa, presalto e rondata con salto verticale ed arrivo in piedi a gambe sempiegate e braccia in fuori.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • 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>		12.50		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		VIDEO
				<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		



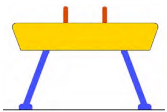
CORPO LIBERO

SUGGERIMENTO TECNICO

INDIVIDUALE E SERIE D – 1° DIVISIONE

ESERCIZIO LD – PUNTI 13.00

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Due o tre passi di rincorsa, presalto e ribaltata a due con salto verticale.	A	0.30		II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Pliometria basilare 	
2	Di seguito effettuare un tuffo in capovolta.	A	0.30		II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC 	
3	Passo sforbiciata.			0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Verticale 	
4	Orizzontale prona 2".	A	0.30		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC 	
5	Verticale di passaggio; capovolta avanti arrivando seduti, gambe unite e braccia in alto.			0.20	II	<ul style="list-style-type: none"> • Flessibilità 	
6	Dalla posizione di decubito supino portarsi in ponte 2".			0.20	II	<ul style="list-style-type: none"> • Flessibilità 	
7	Passare, con collegamento ginnico-artistico libero, in atteggiamento proteso avanti ed effettuare un ½ giro in perno.			0.10		<ul style="list-style-type: none"> • PTC 	
8	Eeguire staccata sagittale (sx o dx).	A	0.30		I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC 	
9	Riunendo le gambe avanti, compiere ½ giro in perno portarsi proni e rialzarsi in contropiegamento con raccolta delle ginocchia al petto.			0.10		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Verticale 	
10	Due o tre passi di rincorsa, presalto e rondata flic-flac più salto in estensione per arrivare in semipiegamento delle gambe con braccia in fuori.	A	0.30	0.10	III	III	
<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 ESERCIZIO SUGGERITO		<p>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>	<p>VIDEO</p>



CAVALLO CON MANIGLIE

SUGGERIMENTO TECNICO

INDIVIDUALE E SERIE D – 1° DIVISIONE

ESERCIZIO CCM – PUNTI 12.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Oscillazione frontale.		0,10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
2	Oscillazione frontale.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
3	Oscillazione completa frontale con sottoentrata (a dx o 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 frontale con sottoentrata (a dx o sx).		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
5	Dalla successiva sottouscita eseguire una sottoentrata controlaterale.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
6	Nello slancio di ritorno eseguire un perno d'uscita.		0.10	IV	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	

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.

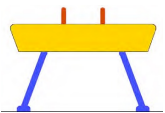
12.50

NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO

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

VIDEO



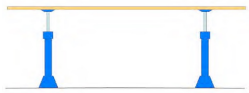


CAVALLO CON MANIGLIE

SUGGERIMENTO TECNICO

INDIVIDUALE E SERIE D – 1° DIVISIONE ESERCIZIO FUNGHETTO – PUNTI 13.00

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Mulinello.		0,30	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
2	Mulinello.		0.30	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
3	Mulinello.		0.30	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
4	Mulinello.		0.30	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
5	Mulinello.		0.30	II	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
6	Mulinello con spinta frontale ed uscita.		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>13.00</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>		

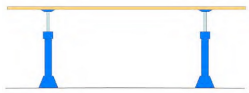


PARALLELE PARI

SUGGERIMENTO TECNICO

INDIVIDUALE E SERIE D – 4° e 3° DIVISIONE ESERCIZIO LA – PUNTI 11.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Salire all'appoggio frontale, braccia ritte, con oscillazione avanti.		0.10	III	• PTC • PF	
2	Seduta laterale interna a sx.		0.10	I	• PTC • PF	
3	Slancio avanti della gamba dx e riunire.		0.10	I	• PTC • PF	
4	Oscillazione dietro.		0.10	I	• PTC • PF	
5	Appoggiare direttamente la gamba sx.		0.10	I	• PTC • PF	
6	Riunire gambe dietro nell'oscillazione di ritorno dell'arto dx.		0.10	I	• PTC • PF	
7	Oscillazione avanti e seduta laterale a sx.		0.10	I	• PTC • PF	
8	Slancio avanti della gamba dx e riunire.		0.10	I	• PTC • PF	
9	Oscillazione dietro.		0.10	I	• PTC • PF	
10	Appoggiare direttamente la gamba dx.		0.10	I	• PTC • PF	
11	Riunire gambe dietro nell'oscillazione di ritorno dell'arto sx.		0.10	I	• PTC • PF	
12	Oscillazione avanti.		0.10	I	• PTC • PF	
13	Oscillazione dietro e arrivo frontale, braccia ritte, a terra fra gli staggi.		0.10	IV	• PTC • PF	
<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>11.50</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>		

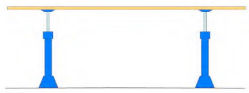


PARALLELE PARI

SUGGERIMENTO TECNICO

INDIVIDUALE E SERIE D – 3° e 2° DIVISIONE ESERCIZIO LB – PUNTI 12.00

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Saltare all'appoggio ritto frontale		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
2	Oscillare in avanti		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
3	Battuta delle gambe avanti		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
4	Oscillare dietro		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
5	Nell'oscillazione avanti portarsi alla seduta esterna dx		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
6	Oscillazione avanti riunire le gambe		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
7	Oscillazione dietro		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
8	E nell'oscillazione avanti portarsi alla seduta esterna sx		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
9	Oscillazione avanti riunendo le gambe		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
10	Oscillazione dietro		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
11	Oscillazione avanti		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
12	Uscire dietro lateralmente all'orizzontale		0.10	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
<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>12.00</h1>		<p>NOTA D ESERCIZIO SUGGERITO</p>		<p>VIDEO</p>
				<p style="color: red; text-align: center;">NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>		

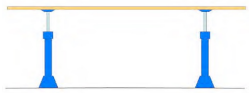


PARALLELE PARI

SUGGERIMENTO TECNICO

INDIVIDUALE E SERIE D – 2° e 1° DIVISIONE ESERCIZIO LC – PUNTI 12.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Due o tre passi di rincorsa, entrata alla sospensione brachiale, portandosi alla squadra rovesciata.		0.10		<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
2	Eeguire direttamente una kippe ascellare all'appoggio ritto, arrivando a gambe divaricate.		0.10	II	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
3	Capovolta avanti.		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
4	Riunire le gambe avanti ed effettuare l'oscillazione dietro.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
5	Effettuare una battuta avanti delle gambe divaricate.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
6	Oscillazione dietro a 45°.		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
7	Oscillazione avanti all'orizzontale.		0.10	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
8	Uscire lateralmente dietro a 45°.		0.10	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
<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>		

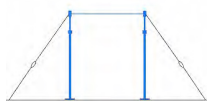


PARALLELE PARI

SUGGERIMENTO TECNICO

INDIVIDUALE E SERIE D – 1° DIVISIONE ESERCIZIO LA – PUNTI 13.00

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica		
		CdP-FIG	P					
1	Due o tre passi di rincorsa kippe lunga oscillazione dietro orizzontale.	A	0.30	0.1	III	I	• PTC • PF	
2	Oscillazione verticale.	A	0.30			I	• PTC • PF	
3	Kippe breve alla seduta divaricata.			0.10	III		• PTC • PF	
4	Squadra gambe divaricate.	A	0.30			I	• PTC • PF	
5	Verticale brachiale 2".			0.30		I	• PTC • PF	
6	Discesa dorsale.			0.10			• PTC • PF	
7	Oscillazione brachiale.			0.10		II	• PTC • PF	
8	Kippe ascellare alla seduta divaricata.			0.10		II	• PTC • PF	
9	Di rimbalzo eseguire un'oscillazione completa all'appoggio ritto frontale.			0.10		I	• PTC • PF	
10	Uscire in tempo di dietrofront frontale all'orizzontale.			0.30		IV	• PTC • PF	
<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>NOTA BENE LA COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO SUGGERITO DEVE TASSATIVAMENTE SEGUIRE QUANTO DIMOSTRATO NEL VIDEO CORRISPONDENTE</p>				



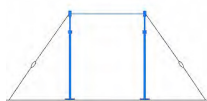
SBARRA

SUGGERIMENTO TECNICO

INDIVIDUALE E SERIE D – 2° e 1° DIVISIONE

ESERCIZIO LC – PUNTI 12.50

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strutturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Infilata ad una gamba ed arrivo direttamente all'appoggio seduto in divaricata sagittale.		0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
2	Cambiare simultaneamente l'impugnatura da dorsale a palmare.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
3	Eseguire un giro avanti con gambe divaricate sagittalmente.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
4	Cambio di fronte.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
5	Slancio all'orizzontale.		0.10	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
6	Uscita con tempo di capovolta.		0.20	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
<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

INDIVIDUALE E SERIE D – 1° DIVISIONE

ESERCIZIO LD – PUNTI 13.00

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Gruppi strtturali	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Kippe lunga slancio all'orizzontale.		0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
2	Kippe breve slancio all'orizzontale.		0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
3	Capovolta dietro all'appoggio libero.		0.20	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
4	Fucs.		0.20	I	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
5	Kippe lunga slancio all'orizzontale (combinata).		0.30	III	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
6	Fioretto divaricato.		0.30	IV	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
<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>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 E SERIE D SILVER – 1°,2°,3°,4° DIVISIONE

	CL		CCM		VOLT	PP		SB		MT
4° DIVISIONE	LA				Vedi tabella specifica	LA				Vedi tabella specifica
	11.50					11.50				
3° DIVISIONE	LA	LB			Vedi tabella specifica	LA	LB	LC		Vedi tabella specifica
	11.50	12.00				11.50	12.00	12.50		
2° DIVISIONE	LB	LC			Vedi tabella specifica	LB	LC	LC		
	12.00	12.50				12.00	12.50	12.50		
1° DIVISIONE	LC	LD	CCM	FUNGO		LC	LD	LC	LD	
	12.50	13.00	12.50	13.00		12.50	13.00	12.50	13.00	