



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



F.A.Q. campionato agonistico ELITE

N.B. al campionato agonistico Elite (4° livello) possono partecipare anche le ginnaste che gareggiano nel campionato federale ma con classifica a parte

PROMESSE

PARALLELE

- GIRO D'APPOGGIO: per giro d'appoggio si intende giro intorno allo staggio (SI GIRO ADDOMINALE)
- BONUS: per ottenere il bonus bisogna eseguire sia la salita allo staggio superiore che l'uscita libera (SI FIORETTO UNITO O DIVARICATO, SI OSCILLAZIONE E ABBANDONO LA PRESA)

TRAVE

- ENTRATA: l'entrata in squadra deve essere segnata, è concesso di entrare in trave sollevando una gamba per volta. Anche per la verticale d'impostazione la squadra deve essere segnata sia in partenza che in discesa, è consentita l'entrata consecutiva dei piedi.
- ACROBATICA AVANTI/LATERALE: Capovolta partenza e arrivo libero, Rovesciata avanti, Ruota
- ACROBATICA DIETRO: Ponte e ponte rovescio per questa categoria sono considerati acrobatica dietro, capovolta dietro partenza e arrivo libero
- PIROETTA: E' consentito mezzo giro sugli avampiedi
- USCITA: In uscita sono ammessi elementi acrobatici non elementi artistici

CORPO LIBERO

- In questa categoria non sono ammesse le direzioni, l'esercizio dovrà essere eseguito o in diagonale o avanti e dietro.
- SALTO ARTISTICO SPINTA 2 PIEDI: Il salto spinta a due piedi può essere con o senza rotazione. Con rotazione – PENNELLO 180°, RACCOLTO 180°, PINOCCHIO 180° ecc.. Senza rotazione – COSACCO, PINOCCHIO, SISONNE (pennello e raccolto non possono essere eseguiti come salti singoli spinta a due piedi)

ALLIEVE ELITE' 1

PARALLELE

- GIRO CIRCOLARE DIETRO: In questa categoria è ammesso eseguire un giro circolare dietro d'appoggio (SI GIRO ADDOMINALE), oppure un giro circolare dietro terminato da 0° alla verticale (SI TEMPO DI CAPOVOLTA, SI STALDER PASSATO, SI GIRO DI PIANTA PASSATO)
- GIRI CIRCOLARI INDIETRO: Per giri circolari indietro si intendono, tempo di capovolta da 0° (passato/giro libero) alla verticale, stalder divaricato da 0° (passato) alla verticale, giro di pianta da 0° (passato) alla verticale.
- BONUS: i bonus avranno un valore di 0.30 se ogni elemento circolare dietro sarà terminato da 0° a +45°, avranno invece un valore di 0.50 se sarà terminato entro i 10° della verticale.

ESEMPIO – La ginnasta esegue:

- Stalder verticale (BONUS 0.50)
- Capovolta a +45° (BONUS 0.30)

- Giro di pianta a 0° (BONUS 0.30)

In questo caso le verranno assegnati un totale di 1.10 punti

- Tra le esigenti è richiesto un giro circolare dietro, eseguendone più di uno avrà diritto ai suddetti Bonus.
- USCITA CODIFICATA: In questa categoria è ammesso fioretto senza rotazione eseguito sia a gambe unite che a gambe divaricate.

TRAVE

- ENTRATA: l'entrata in squadra deve essere segnata 2", NON è concesso di entrare in trave sollevando una gamba per volta. Anche per la verticale d'impostazione la squadra deve essere segnata sia in partenza che in discesa, NON è consentita l'entrata consecutiva dei piedi.
- ELEMENTO ACROBATICO DIETRO: In questa categoria è consentito eseguire PONTE ROVESCIO, il PONTE come elemento singolo non è considerato acrobatica indietro.
- ELEMENTO ACROBATICO AVANTI/LATERALE: In questa categoria è consentito eseguire CAPOVOLTA AVANTI con partenza e arrivo esclusivamente in piedi.
La RUOTA è considerata elemento laterale quindi può essere eseguita come elemento acrobatico avanti/laterale sulla trave e non in uscita.

CORPO LIBERO

- Il corpo libero può essere svolto utilizzando tutte le direzioni oppure utilizzando un'unica diagonale avanti e dietro.
- DIAGONALE ACROBATICA DIETRO DI 3 ELEMENTI ANCHE UGUALI:
 - Posso eseguire rondata + tre flic
 - Posso eseguire rondata flic – salto tempo – flic
 - Posso eseguire rondata flic salto raccolto – teso – teso avvitato ecc...
- DIAGONALE ACROBATICA AVANTI CON FASE DI VOLO (ANCHE 2 SALTU UGUALI):
 - Posso eseguire ribaltata ad 1 + ribaltata a 2
 - Posso eseguire ribaltata – salto avanti raccolto
 - Posso eseguire ribaltata – salto avanti teso o teso avvitato
 - Posso eseguire salto avanti raccolto + salto avanti raccolto
 - Posso eseguire salto avanti teso + salto avanti teso o teso avvitato
- ELEMENTO ACROBATICO AVANTI CON FASE DI VOLO: l'elemento acrobatico avanti deve essere diverso da quello eseguito nella diagonale acrobatica avanti (SI FLIC AVANTI)

ALLIEVE ELITE' 2

VOLTEGGIO:

- Il VOLTEGGIO verrà eseguito con Tappetoni + Tappeto sovrapposto: oltre il tappetone h. 80 cm è prevista la sovrapposizione di un tappeto h. 40 cm, Lunghezza 2 mt, Larghezza min. 1 mt posto al centro per lungo a distanza libera dal bordo anteriore.
- I salti possono essere eseguiti con la posa delle mani ad h. 80 cm e arrivo su rialzo di h. 40cm, oppure con posa delle mani e arrivo ad h. 120 cm
- È applicata la penalità di 0.50 per ogni salto eseguito con tappetoni 80cm (senza rialzo)

- La ginnasta deve eseguire i tre salti, il punteggio finale è dato dalla media dei due salti migliori.
ESEMPIO La ginnata esegue:
 - Ribaltata (mani e arrivo su h. 120 cm)
 - Rondata (mani h. 80 cm arrivo sul rialzo h. 40 cm)
 - Rondata flic (tappeto h. 80 cm) -> al salto deve essere applicata la penalità di 0.50 per esecuzione senza rialzo.
 Il punteggio finale sarà dato dalla media dei due salti migliori.

PARALLELE:

- PASSAGGIO DI STAGGIO: Il passaggio di staggio può essere codificato o meno, è consentito in questa categoria eseguire il giro di pianta a gambe piegate.
- USCITA CODIFICATA: In questa categoria è ammesso fioretto senza rotazione eseguito sia a gambe unite che a gambe divaricate.
- GIRI CIRCOLARI INDIETRO: Per giri circolari indietro si intendono, tempo di capovolta da 0° (passato/giro libero) alla verticale, stalder divaricato da 0° (passato) alla verticale, giro di pianta da 0° (passato) alla verticale.
- BONUS: i bonus avranno un valore di 0.50 se sarà terminato entro i 10° della verticale.
- ESEMPIO – La ginnasta esegue:
 - Stalder verticale (BONUS 0.50)
 - Capovolta a +45°
 - Giro di pianta a 0°

In questo caso le verranno assegnati un totale di 0.50 punti

- Tra le esigenti è richiesto come giro circolare indietro il tempo di capovolta, eseguendone più di uno avrà diritto ai Bonus se l'elemento è concluso in verticale