



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



NOTE campionato agonistico ELITE

PICCOLE PROMESSE (sperimentale)

PARALLELE

- BONUS +1,00 PUNTO : 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 con la battuta in pedana
- 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 solo 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.
(NO pennello o raccolto)
Con rotazione – PENNELLO 180°, RACCOLTO 180°, PINOCCHIO 180° ecc..
Senza rotazione – COSACCO, PINOCCHIO, SISONNE

ALLIEVE ELITE' 1

PARALLELE

- 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.
- 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 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, Lungh. 2 mt, Largh. 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.
-