



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CAMPIONATO AGONISTICO ELITE' ASI 2023/2024

Programma tecnico rivolto a ginnaste selezionate per un'attività di tipo agonistico suddiviso in categorie in base all'età.
Prevede l'esecuzione di esercizi liberi con modalità imposte a Corpo libero, Trave, Parallele, Volteggio.
L'esecuzione è individuale.

CATEGORIE:

PROMESSE: 2015/2014

ALLIEVE ELITE' 1: 2013/2012

ALLIEVE ELITE' 2: 2011/2010

JUNIOR: 2009/2008/2007

SENIOR: 2006 E PREC

PROGRAMMA GARE:

PROMESSE	ALLIEVE ELITE' 1:	ALLIEVE ELITE' 2:	JUNIOR e SENIOR:
Volteggio (tappetoni h.60cm)	Volteggio (tappetoni h.80cm)	Volteggio (tappetoni h.80cm + tappetone rialzo h.40cm)	Volteggio (Tavola)
Parallele	Parallele	Parallele	Parallele
Trave Bassa	Trave Alta	Trave Alta	Trave Alta
Corpo libero (senza direzioni)	Corpo libero (direzioni facoltative)	Corpo libero (direzioni obbligatorie)	Corpo libero (direzioni obbligatorie)

(Classifica generale: somma dei migliori 4 attrezzi)

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO:

PROMESSE: Tappetone 60Cm + Tappeto tipo sarneige

ALLIEVE ELITE' 1: Tappetone 80Cm +Tappeto tipo sarneige

ALLIEVE ELITE' 2: Tappetone 80Cm +Tappeto tipo sarneige + Tappeto rialzo 40Cm

JUNIOR E SENIOR: Tavola 125Cm o Tavola facilitata 110Cm

L'assenza della protezione della pedana ("C") renderà NULLO il salto!

PARALLELE:

Lavoro su 1 o 2 staggi.

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana o un rialzo che dovrà essere tolto dopo l'entrata della ginnasta.

TRAVE:

Tempo massimo 1'30", minimo 2 travi. (-0,50 eseguire meno di 2 travi).

Per l'entrata è possibile utilizzare una pedana o un rialzo che dovrà essere tolto dopo l'entrata della ginnasta.

CORPO LIBERO:

Musica non cantata. Tempo massimo 1'30".

L'esercizio può essere eseguito sul quadrato o striscia facilitante. Se l'esercizio viene eseguito sul quadrato la ginnasta potrà utilizzare le direzioni, oppure una diagonale in base alle indicazioni su esposte.

N.B. Un elemento di maggiore difficoltà può sostituirne un altro con coefficiente più basso ma la Nota D resterà invariata

CAMPIONATO AGONISTICO ELITE' ASI 2023/2024

PROMESSE: 2015/2014			
VOLTEGGIO (TAPPETONI h 60 cm)	PARALLELE (staggio basso)	TRAVE (trave bassa)	CORPO LIBERO (no direzioni)
<p>Esecuzione 2 salti anche uguali vale il migliore</p> <p>PT 14.50 VERTICALE SENZA REPULSIONE PT 15.00 VERTICALE CON REPULSIONE PT 15.00 RUOTA (ANCHE CON ARRIVO COSTALE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata libera - Giro d'appoggio (SI giro addominale) - Slancio unito o divaricato (piedi sotto lo staggio) - Uscita libera <p>+BONUS 1 PUNTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passaggio di staggio, salita allo staggio alto anche con elemento non codificato + uscita libera <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata squadra o verticale d'impostazione - Acro av/lat (si capovolta partenza e arrivo libero) - Acro dietro (SI ponte, ponte rovescio, capovolta dietro partenza e arrivo libero) - 1 piroetta (SI 180° su 2 avampiedi) - Serie artistica di 2 salti differenti (SI pennello raccolto) - Salto artistico spinta 2 piedi (diverso dalla serie) - Uscita (SI ruota, rondata, NO salti artistici) <p>*tutte le aperture sono da considerare min 90° max 135°</p> <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serie artistica indiretta almeno un salto apertura sagittale o frontale - Serie acrobatica dietro di 2 elementi differenti - Serie acrobatica avanti di 2 elementi differenti - Salto artistico spinta 1 piede (diverso dalla serie) - Salto artistico spinta 2 piedi (Anche con rotazione VEDI F.A.Q.) - Piroetta 360° (atteggiamento libero) <p>*tutte le aperture sono da considerare min 90° max 135°</p> <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>

ALLIEVE ELITE' 1: 2013/2012

VOLTEGGIO (TAPPETONI h 80 cm)	PARALLELE	TRAVE (TRAVE ALTA)	CORPO LIBERO (DIAGONALI A SCELTA)
<p>Esecuzione di due salti diversi Vale il migliore + BONUS 0.50 esecuzione di 3 salti eseguiti senza cadute</p> <p>PT 15.00 RIBALTATA PT 15.00 RONDATA PT 15.00 RONDATA FLIC (Rondata in pedana flic sui tappetoni)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata o in capovolta - Giro circolare dietro (VEDI F.A.Q.) - Passaggio di staggio da S.I. a S.S. - Slancio unito da 0° a +45° - Slancio divaricato da 0° a +45° - Mezza volta o granvolta - Uscita codificata <p>+BONUS 0.30 PUNTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro circolare dietro passato da -45° a +45° <p>+BONUS 0.50 PUNTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro circolare dietro in verticale <p>Posso accumulare un max di 1.50 punti di bonus</p> <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata squadra o verticale d'impostazione - Serie artistica (con un salto apertura sagittale o frontale 180°) - Piroetta 180° o più (NO SU 2 AVAMPIEDI) - Elemento acrobatico dietro - Elemento acrobatico avanti/laterale - Salto artistico spinta ad 1 o 2 piedi con apertura sagittale o frontale 180° (diverso dalla serie) - Uscita codificata <p>*Tutti i salti artistici devono essere codificati NO pennello NO raccolto *Tutte le aperture sono da considerare min 90° max 135° *Gli elementi acrobatici devono essere eseguiti esclusivamente sulla trave e non in uscita</p> <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serie artistica indiretta - Diagonale acrobatica dietro di 3 elementi anche uguali - Diagonale acrobatica avanti con fase di volo (anche 2 salti uguali) - Elemento acrobatico avanti con fase di volo (SI FLIC AVANTI) - Salto artistico spinta 1 piede (diverso dalla serie) - Salto artistico spinta 2 piedi con rotazione almeno min 180° codificati - Piroetta 360° (da codice) <p>*tutte le aperture sono da considerare min 135° *gli elementi acrobatici non possono essere ripetuti ad eccezione di rondata e flic</p> <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>

ALLIEVE ELITE' 2: 2011/2010

VOLTEGGIO (TAPPETONI)	PARALLELE	TRAVE (TRAVE ALTA)	CORPO LIBERO (DIAGONALI OBBLIGATORIE)
<p>Tappetoni h. 80cm + tappetone h. 40cm</p> <p>Esecuzione 3 salti media dei due salti</p> <p>PT 15.00 RIBALTATA*</p> <p>PT 15.00 RONDATA*</p> <p>PT 15.00 RONDATA FLIC* (Rondata in pedana flic sui tappetoni)</p> <p>*I salti possono essere eseguiti con la posa delle mano ad h. 80 cm e arrivo su rialzo di h. 40cm, oppure con posa delle mani e arrivo ad h. 120 cm</p> <p>*penalità 0.50 per ogni salto eseguito con tappetoni 80cm (senza rialzo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata - Tempo di capovolta - Passaggio di staggio da S.I. a S.S anche codificato - Slancio unito da -45° a +45° - Slancio divaricato da -45° a +45° - Mezza volta o granvolta anche con rotazioni o cambio impugnatura - Uscita codificata <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro circolare dietro in verticale <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per cambio impugnatura (es. dorso o cubitale) <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotazione minima 180° sullo staggio (es. granvolta con mezzo giro o swing) <p>Posso accumulare un max di 2.50 punti di bonus (VEDI F.A.Q.)</p> <p>Valore esercizio 15.00</p> <p>Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata - Serie artistica (con un salto di grande ampiezza 180° min di valore B) - Piroetta 360° - Elemento acrobatico dietro con fase di volo (SI RONDATA) - Elemento acrobatico avanti (NO CAPOVOLTA AV.) - Salto artistico spinta a 2 piedi con rotazione min 180° (NO pennello 180° SI raccolto 180°) - Uscita codificata <p>*Tutti i salti artistici devono essere codificati NO pennello NO raccolto</p> <p>*tutte le aperture sono da considerare min 135°</p> <p>Valore esercizio 15.00</p> <p>Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serie artistica indiretta (2 salti differenti di grande ampiezza) - Diagonale acrobatica dietro di 3 elementi di cui 1 salto - Diagonale acrobatica avanti con fase di volo (anche 2 salti uguali) - Diagonale acrobatica av o dt di almeno 2 elementi con fase di volo - Salto artistico spinta 1 piede (diverso dalla serie minimo di valore B) - Salto artistico spinta 2 piedi con rotazione 360° - Piroetta minimo di valore B <p>+BONUS 0.30 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di salto acrobatico con rotazione longitudinale 180° <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di salto acrobatico con rotazione longitudinale 360° <p>Posso accumulare un max di 1.50 punti di bonus</p> <p>*tutte le aperture sono da considerare min 135°</p> <p>*gli elementi acrobatici possono essere ripetuti solo all'interno della stessa diagonale</p>

			<p>*flic e rondata posso essere ripetuti su più diagonali</p> <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>
--	--	--	--

JUNIOR E SENIOR

VOLTEGGIO (TAVOLA)	PARALLELE	TRAVE(TRAVE ALTA)	CORPO LIBERO (DIAGONALI OBBLIGATORIE)
<p>Esecuzione 2 salti anche uguali vale la media</p> <p>Salto da codice</p> <p>I salti eseguiti con Tavola h1.25 seguiranno il valore di partenza come da codice</p> <p>I salti eseguiti con Tavola h1.10 seguiranno il valore di partenza come da codice, ma con penalità di 0.50.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata - Tempo di capovolta - Transizione S.I. S.S. anche codificato - Slancio unito o divaricato sopra l'orizzontale - Mezza volta o granvolta - Uscita codificata <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per cambio impugnatura (es. dorso o cubitale) <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotazione minima 180° sullo staggio (es. granvolta con mezzo giro o swing) <p>Posso accumulare un max di 1.00 punto di bonus</p> <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrata codificata - Serie artistica (con un salto di grande ampiezza minimo di valore B) - Piroetta 360° - Elemento acrobatico dietro - Elemento acrobatico avanti - Elemento acrobatico con fase di volo - Salto artistico spinta a 2 piedi con rotazione min 180° (NO pennello 180° SI raccolto 180°) SI SALTI TRASVERSALI - Uscita codificata <p>+BONUS 0.50 PUNTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serie Acrobatica con e senza rebounding (Spinta) <p>*Tutti i salti artistici devono essere codificati NO pennello NO raccolto *tutte le aperture sono da considerare min 135°</p> <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serie artistica indiretta (2 salti differenti di grande ampiezza) - Diagonale acrobatica dietro di cui 1 salto - Diagonale acrobatica avanti con fase di volo - Esecuzione di salto acrobatico con rotazione longitudinale (almeno 180°) - Salto artistico spinta 1 piede (diverso dalla serie minimo di valore B) - Salto artistico spinta 2 piedi con rotazione 360° - Piroetta minimo di valore B <p>*tutte le aperture sono da considerare min 135° *gli elementi acrobatici non possono essere ripetuti ad eccezione di rondata e flic *Con una diagonale posso soddisfare più di un esigenza</p> <p>Valore esercizio 15.00 Ogni esigenza mancante 0.50 pen.</p>

Gli elementi eseguiti seguono C.d.P