

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

2025



DON BOSCO CUP
INDIVIDUALE

DON BOSCO TEAM
SQUADRE

ARTISTICA AMICA
PICCOLE PROMESSE

REGOLAMENTO

Categorie e limiti di età

PICCOLE PROMESSE	SUPER MINI	MINI	PROPAGANDA	UNDER 15	UNDER 17	SENIOR
Fase Regionale		Fase Nazionale INDIVIDUALE				
3 - 4 - 5 anni	6 - 7 anni	8 - 9 - 10 anni	11 - 12 anni	13 - 14 anni	15 - 16 anni	17 anni in su
2021/2020/2019	2019/2018/2017	2017/16/15/2014	2013/2012	2011/10	2009/08	≤ 2007
		Fase Nazionale SQUADRE				
		MINI* da 8 anni compiuti	GIOVANILI	OPEN		
		MISTA				
Programma						
Obbligatori	C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo
Le atlete potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria o, per le gare a squadre, nella categoria MISTA						
Alla categoria Mini possono accedere le ginnaste che, alla data del campionato regionale, abbiano compiuto 8 anni e siano in regola con il certificato medico sportivo.						
Le CLASSIFICHE INDIVIDUALI devono essere stilate e suddivise per Categoria (<i>Mini - Propaganda - Under 15 - Under 17 - Senior</i>) e Programma (A - B - C - D) sia a livello Regionale che Nazionale. Unica eccezione la Categoria Mini D che, per l'elevato numero di partecipante, avrà classifiche suddivise per anno di nascita.						
Le CLASSIFICHE DI SQUADRA devono essere stilate e suddivise per Categoria (<i>Mini - Giovanili - Open - Mista</i>) e per Programma (<i>Promo Avanzato e Base - 4° fascia - 3° fascia - 2° fascia - 1° fascia</i>) sia a livello Regionale che Nazionale.						

Classifiche

Casi di pari merito	Nei casi di pari merito in classifica verrà avvantaggiata la ginnasta più giovane per le categorie <i>Mini, Propaganda</i> , la ginnasta più anziana per le categorie <i>Under e Senior</i> . Per la gara a squadra sarà favorita il team che avrà, sommando tutti gli attrezzi, minore penalità di esecuzione.										
Classifica di società	Verranno stilate quattro classifiche di società: una per ogni programma (A - B - C - D). Per ogni programma e categoria alle prime 5 ginnaste classificate nell'All Around verranno assegnati punti: <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"><tr><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">2</td></tr><tr><td style="text-align: center;"><i>1° Classificata</i></td><td style="text-align: center;"><i>2° Classificata</i></td><td style="text-align: center;"><i>3° Classificata</i></td><td style="text-align: center;"><i>4° Classificata</i></td><td style="text-align: center;"><i>5° Classificata</i></td></tr></table> Le gare di squadra non rientrano nella classifica di società.	10	8	6	4	2	<i>1° Classificata</i>	<i>2° Classificata</i>	<i>3° Classificata</i>	<i>4° Classificata</i>	<i>5° Classificata</i>
10	8	6	4	2							
<i>1° Classificata</i>	<i>2° Classificata</i>	<i>3° Classificata</i>	<i>4° Classificata</i>	<i>5° Classificata</i>							

Allenatori ed accompagnatori

Durante le competizioni saranno ammessi in campo gara due allenatori per società, purché muniti di tesseramento di allenatore PGS valido . Gli allenatori non possono parlare alle ginnaste durante l'esecuzione dell'esercizio e non possono interferire sul lavoro dei giudici né avvicinarli per eventuali reclami o chiarimenti durante lo svolgimento della gara, pena decurtazione 0.50 sul punteggio finale dell'atleta/e presente/i in gara. In caso di reclami o delucidazioni l'allenatore dovrà rivolgersi al Presidente di giuria.
--

Ufficializzazione gare

Ogni gara a qualsiasi livello deve attenersi al regolamento nazionale.
I risultati e i documenti di gara devono essere archiviati nelle sedi competenti (Comitati provinciali, regionali e nazionale).
Di ogni gara dovrà essere redatta una classifica ufficiale ed un verbale di gara da inviare al Responsabile Nazionale di Settore entro 15 giorni dall'evento.
I risultati finali di ogni gara dovranno essere resi noti alle società interessate dagli organi competenti attraverso il comunicato ufficiale entro 7 giorni dal termine della competizione.

Composizione e obblighi della giuria

Durante le competizioni, la Giuria, in possesso del tesserino P.G.S. in corso di validità , dovrà essere composta come segue:		
1 Presidente di giuria	1 o 2 giudici ad ogni attrezzo	1 computista ad ogni attrezzo

Programmi di partecipazione e Attività

Note generali

Tutti i partecipanti dovranno essere in regola sia con le certificazioni sanitarie sia con il tesseramento, pena esclusione.

In particolare, le atlete che partecipano ai programmi:

- *Artistica Amica*, *Piccole Promesse* dovranno essere provviste di Certificato medico NON Agonistico,

- *Don Bosco Cup* e *Don Bosco Team* dovranno essere provviste di Certificato medico Agonistico.

Si partecipa alle manifestazioni con esercizi individuali.

Le prime classificate nella *finale nazionale* di ogni Programma e per ogni categoria passeranno di diritto al programma più avanzato nella stagione successiva, nello specifico:

PROGRAMMA A

/

PROGRAMMA B

dalla 1° alla 3°

PROGRAMMA C

dalla 1° alla 5°

PROGRAMMA D

dalla 1° alla 10°

La scelta del Programma di appartenenza può variare ad ogni Stagione Sportiva ma, all'interno della stessa, non è possibile retrocedere al programma inferiore se la ginnasta ha già partecipato ad una gara nel programma superiore.

E' sempre possibile, invece, passare al programma superiore durante la stessa Stagione Sportiva.

Programmi

Promo B/A - Team Promo	E' rivolto alle ginnaste dei corsi base, alle prime armi, che effettuano poche ore di allenamento settimanale e che non partecipano alle gare di FGI
Programma D - 4° Fascia	E' rivolto alle ginnaste con poca esperienza che partecipano alle gare di FGI Silver livello LA
Programma C - 3° Fascia	E' rivolto alle ginnaste con mediocre esperienza che partecipano alle gare di FGI Silver livello LB
Programma B - 2° Fascia	E' rivolto alle ginnaste con buona esperienza che partecipano alle gare di FGI Silver livello LC ed LD
Programma A - 1° Fascia	E' rivolto alle ginnaste con molta esperienza e preparazione avanzata che partecipano alle gare di FGI Silver, LE e Gold

Classifiche

Classifica di Specialità	<i>Don Bosco Cup</i>	E' possibile gareggiare anche solo ad 1 o 2 attrezzi, il punteggio entrerà nel computo della classifica di Specialità insieme a quello delle atlete All Around. <i>NB Solo per la fase Regionale</i>
Classifica All Around	<i>Programma A</i>	Si gareggerà su tutti e 4 gli attrezzi e verranno sommati tutti e 4 i punteggi.
	<i>Programmi B, C e D</i>	E' possibile eseguire anche solo 3 attrezzi e la classifica finale è data dalla somma dei tre punteggi migliori.
Classifica a Squadre	<i>Don Bosco Team</i>	La squadra sarà composta da minimo 3 atlete ad un massimo di 6. All'attrezzo possono salire 4 ginnaste e vengono presi i 3 migliori punteggi per attrezzo. La gara sarà svolta su tutti e 4 gli attrezzi e verranno sommati i: 12 miglior punteggi per la 1° e 2° Fascia 9 miglior punteggi per la 3° e 4° Fascia.
	<i>Team Promo</i>	La squadra sarà composta da minimo 3 atlete ad un massimo di 6. All'attrezzo possono salire 3 ginnaste e vengono presi i 3 migliori punteggi per attrezzo. La gara sarà svolta su tutti e 3 gli attrezzi e verranno sommati i 9 miglior punteggi.

In tutti i casi si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità delle ginnaste.

In caso di evidente posizione errata di programma, la responsabile regionale può, alla gara successiva, imporre il passaggio di programma.

Alla fase nazionale le ginnaste palesemente fuori programma verranno inserite in classifica nel programma superiore.

Attività Regionale

Don Bosco Cup	Don Bosco Team	Artistica Amica
Obbligatorie <u>2</u> gare per ogni programma	Obbligatoria <u>1</u> gara per ogni programma	Obbligatoria <u>1</u> gara per ogni programma

Ammissioni per la fase nazionale

Necessaria la partecipazione ad almeno una prova regionale, verrà presa la migliore	Necessaria la partecipazione della squadra ad almeno <u>una</u> prova regionale.	Necessaria la partecipazione dell'atleta ad almeno <u>una</u> prova regionale.
La ginnasta, durante le competizioni regionali, deve gareggiare nell'All Around	Massimo <u>due</u> squadre per Società per ogni categoria e programma.	/
Le ginnaste che, durante la fasi regionali gareggiano solo su 1 o 2 attrezzi (<i>Specialità</i>), non saranno ammesse alla fase Nazionale.	E' possibile inserire, all'interno di una squadra che abbia partecipato al campionato regionale, una nuova ginnasta.	/

Attività Nazionale

I risultati delle finali regionali vanno trasmessi alla Direzione Tecnica Nazionale

entro il 25 Marzo

entro il 15 Novembre

/

Da ogni singola regione, per ogni categoria e programma di appartenenza, accederanno di diritto alla Fase Nazionale:

Le prime 5 atlete della classifica *All Around*

La prima squadra della classifica regionale

/

Il numero complessivo di atlete ammesse alla fase nazionale è stabilito annualmente dal consiglio direttivo nazionale, sentita la commissione tecnica nazionale, una volta preso atto delle possibilità di accoglienza del comitato organizzatore.

Il numero di partecipanti totali per ogni regione sarà reso noto tramite comunicato ufficiale.

Se alcune ginnaste o squadre classificate non potranno prendere parte alle finali nazionali, queste potranno essere sostituite con le ginnaste/squadre escluse tenendo conto della classifica regionale, sempre che venga rispettato il numero totale di partecipanti assegnato alla regione e che le iscrizioni pervengano entro e non oltre la data prestabilita per il termine delle iscrizioni insieme a tutte le ginnaste qualificate.

GARE INDIVIDUALI

Piccole Promesse

Volteggio	Parallele	Trave	Corpo Libero
Panca + Trampolino + arrivo su h 40 cm	Staggio basso o Staggio alto	Bassa + Tappetino h 5 cm	Corsia Corpo libero
<p>Serie di 3 salti obbligatori</p> <p>Corsa sulla panca, battuta sul trampolino a piedi uniti:</p> <p>1) salto pennello 2) salto pennello flesso 3) salto pennello + capovolta sui tappetoni</p>	<p>Esercizio obbligatorio composto da:</p> <p>1) Saltare alla sospensione anche con l'aiuto dell'allenatore 2) Piccola trazione delle braccia 2" 3) Camminata laterale fino al centro 4) Portare le gambe flesse al petto 5) Da gambe flesse stendere per toccare con i piedi lo staggio e ritorno 6) Continuare la camminata fino all'estremità dello staggio 7) Uscita pennello teso</p>	<p>Esercizio obbligatorio composto da:</p> <p>1) Entrata libera 2) Pennello 3) ¼ di giro + 2 passi laterali + ¼ di giro 4) Massima accosciata 2" 5) 3 passi di camminata in quadrupedia in appoggio sulle ginocchia 6) Passè a tutta pianta 2" 7) Uscita salto pennello</p>	<p>Esercizio obbligatorio composto da:</p> <p>1) Chassè destro + chassè sinistro + Salto del gatto 2) Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi 3) Quattro passi in relevè + Pennello 4) ½ giro doppio appoggio + Capovolta indietro arrivo libero 5) Ponte 6) Gambe unite e tese + flessione del busto in avanti 7) Spaccata a scelta (dx, sx, frontale)</p>
<p>- Pen. 0.50 se la bimba esegue 2 o 3 salti uguali.</p> <p>- Nessuna Penalità per errata dichiarazione (salti invertiti).</p> <p>Verrà fatta la somma di tutti e tre punteggi.</p>	<p>Il tecnico potrà decidere se far eseguire la sequenza allo staggio superiore alto (la ginnasta viene portata alla sospensione dall'allenatore a lato dello staggio) o inferiore.</p>	<p>L'entrata è possibile eseguirla con l'aiuto di un rialzo, es. pedana.</p>	<p>Esercizio senza musica eseguito in linea. Posizione Iniziale e finale sono libere e non giudicate.</p>
<p>Valore salti:</p> <p>1° SALTO punti 2.00 2° SALTO punti 2.00 3° SALTO punti 3.00</p>	Ad ogni elemento verranno assegnati punti 1.00		
Tot punti 7.00	Tot punti 7.00	Tot punti 7.00	Tot punti 7.00
Se sarà necessario, l'allenatore potrà aiutare la ginnasta con suggerimenti senza incorrere in penalità.			

Artistica Amica

PROMO BASE	PROMO AVANZATO
Trampolino	
Tappeto di arrivo spessore 40 cm	
Con panca	Senza panca
Due salti diversi a scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pennello (Punti 15,50) ▪ pennello flesso (Punti 15,50) ▪ pennello ½ giro (Punti 16,00) ▪ capovolta (Punti 16,00) 	Due salti diversi a scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pennello (Punti 15,00) ▪ pennello flesso (Punti 15,00) ▪ pennello carpio (Punti 15,50) ▪ pennello 1 giro (Punti 16,00) ▪ capovolta (Punti 16,00)
Penalità - 0.50 se la ginnasta esegue 2 salti uguali Nessuna Penalità per errata dichiarazione (salti invertiti) Verrà preso il punteggio migliore tra i due salti.	
Trave	
Bassa h 50 cm + tappetino sottostante di spessore da 5 a 10 cm	
Esercizio eseguito senza coreografia di: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 elementi scelti dalla colonna A della griglia del programma D (uno per riga) inclusa entrata e uscita. 	Progressione con coreografia (4 in tutto): <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 elementi scelti dalla colonna A e B della griglia del programma D (uno per riga)
Valore per ogni elemento punti 1.00	Agli elementi della colonna: - A verranno assegnati punti 0.80 - B verranno assegnati punti 1.00
ESIGENZE DI COMPOSIZIONE	
1 contatto (- 0,30 penalità)	- Spostamento avanti (- 0,10 penalità) - Spostamento indietro (- 0,10 penalità) - Spostamento laterale (- 0,10 penalità) - Contatto (- 0,30 penalità)
TOT punti 6.00 + 10.00 Esecuzione	TOT massimo punti 6.00 + 10.00 Esecuzione
Durata massima dell'esercizio 60"	
N.B. - Non è possibile ripetere gli elementi acrobatici ed artistici ad eccezione del pennello - Non sono obbligatorie le righe Grigie	
Corpo Libero	
corsia m 2 x minimo 14	
Esercizio eseguito senza coreografia <ul style="list-style-type: none"> ▪ con progressione di 6 elementi in linea scelti dalla colonna A della griglia del programma D 	Esercizio eseguito con coreografia <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 elementi in linea scelti dalla colonna A e B della griglia del programma D (uno per riga)
SENZA MUSICA	
VALORE DEGLI ELEMENTI:	
Per ogni elemento punti 1.00	Agli elementi della colonna: - A verranno assegnati punti 0.80 - B verranno assegnati punti 1.00
ESIGENZE DI COMPOSIZIONE	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consentiti una posizione iniziale ed una finale ▪ L'esercizio dovrà essere eseguito senza coreografia (Penalità - 0,30 ogni volta) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posizione iniziale (- 0,10 penalità) ▪ Posizione finale (- 0,10 penalità) ▪ Coreografia a contatto con il suolo (- 0,30 penalità)
TOT punti 6.00 + 10.00 Esecuzione	TOT massimo punti 6.00 + 10.00 Esecuzione
Durata massima dell'esercizio 60"	
N.B. - Non è possibile ripetere gli elementi acrobatici ed artistici ad eccezione del pennello - Non sono obbligatorie le righe Grigie	

Don Bosco Cup

Composizione esercizio

Note generali

L'esercizio è di libera composizione con **"tetto massimo" di punti 4,80 + Bonus per tutti i Programmi**

- la ginnasta potrà eseguire 1 elemento a scelta per ogni riga, non è possibile scegliere due elementi presenti all'interno della stessa casella;
- ad ogni elemento verrà assegnato il valore corrispondente una sola volta;
- la giuria, per il conteggio del punteggio finale, prenderà in considerazione al massimo 8 elementi di maggior valore;
- se la ginnasta esegue almeno 6 elementi a scelta presenti nella griglia le verrà assegnato un Bonus di 2,00 punti;
- la ginnasta dovrà eseguire obbligatoriamente le 2 righe evidenziate in grigio, per ogni riga obbligatoria mancante le verrà data una penalità di - 0.50;
- i salti artistici, ad eccezione del pennello teso, e gli elementi acrobatici, ad eccezione del flic e della rondata, non si possono ripetere.
- Per i **programmi D e B** è possibile eseguire gli elementi della 1° colonna (colonna A) dei programmi superiori (Programmi C e A) e il valore della cella sarà 0.80.
- Per i **programmi C e A** è possibile eseguire gli elementi dell'ultima colonna (colonna C) dei programmi inferiori (Programmi D e B) e il valore della cella sarà 0.20.
- Nel **programma B** la ginnasta può eseguire due elementi a libera scelta del programma A, il valore sarà sempre 0.80.

Specifiche ad attrezzo

	<p>Non verrà data alcuna penalità per gli arrivi denominati "abbondanti" (esclusi i salti eseguiti sulla Tavola e sul Cubone h 100 con arrivo in discesa).</p> <p>A titolo esemplificativo: passi avanti nel lavoro avanti (ribaltate), passi indietro nel lavoro indietro (rondate - flic).</p> <p>La ginnasta dovrà eseguire due salti a scelta, uno per riga, verrà valutata la media dei due salti.</p> <p>I valori dei salti al VT sono riportati in alto nelle rispettive griglie tecniche.</p> <p>Per il lavoro indietro è obbligatorio l'utilizzo del tappetino di protezione + copertura ad "U"</p> <p>Nei Programmi A Yurchenko e Tsukahara sono previsti raccolti, se la ginnasta li esegue carpiati avrà un bonus di + 0,30.</p>			
Volteggio	<p>Programma D e 4° Fascia Tappetoni altezza cm 0,60 in piano</p>	<p>Programma C e 3° Fascia Tappetoni altezza cm 0,80 in piano</p>		
	<p>Programma B <i>Categoria Mini, Propaganda</i> 2° Fascia <i>Categoria Mini e Giovanile</i></p> <p>Tappetoni altezza cm 0,80 in piano</p> <p>Programma B <i>Categoria Under 15, Under 17 e Senior</i> 2° Fascia <i>Categoria Open e Mista</i> Cubone 2x1 m h 100 cm + Tappeto di arrivo sp. 20 cm</p>	<p>Programma A <i>Categoria Mini, Propaganda</i> 1° Fascia <i>Categoria Mini e Giovanile</i></p> <p>Tapp. h cm 0,80 in piano + (per il salti dell'<u>ultima colonna D</u>) Cubone h 40 cm posto trasversalmente.</p> <p>Programma A <i>Categoria Under 15, Under 17 e Senior</i> 1° Fascia <i>Categoria Open e Mista</i> Tavola del Volteggio h 125 cm + Tappeto arrivo sp. 20 cm</p>		
Parallele	<p>Si può eseguire l'intero esercizio anche solo allo staggio inferiore nei Programmi D – C – B (-0.30 per programmi A)</p> <p>Non è possibile ripetere lo stesso elemento.</p> <p>Per l'entrata è consentito l'uso della pedana.</p> <p style="background-color: yellow;">Nel Programma A verrà assegnato un abbuono di + 0.30 per ogni giro circolare eseguito in verticale.</p> <p>Righe obbligatorie:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">• Entrata (pen. - 0.50)</td> <td style="width: 50%; border: none;">• Uscita (pen. - 0.50)</td> </tr> </table>		• Entrata (pen. - 0.50)	• Uscita (pen. - 0.50)
• Entrata (pen. - 0.50)	• Uscita (pen. - 0.50)			
Trave	<p>Programma D - Programma C Trave Bassa h 50 cm + tappetino sottostante di spessore da 5 a 10 cm</p> <p>Programma B - Programma A Trave Alta h 125 cm + tappeto sottostante di spessore 20 cm</p> <p>Durata massima esercizio di 1'30", non è prevista una durata minima.</p> <p>Per l'entrata è consentito l'uso della pedana.</p> <p>E' possibile invertire le serie ginniche.</p> <p>Righe obbligatorie:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">• Serie ginnica (pen. - 0.50)</td> <td style="width: 50%; border: none;">• Uscita (pen. - 0.50)</td> </tr> </table>		• Serie ginnica (pen. - 0.50)	• Uscita (pen. - 0.50)
• Serie ginnica (pen. - 0.50)	• Uscita (pen. - 0.50)			
Corpo Libero	<p>L'esercizio dovrà essere eseguito con musica strumentale (la traccia musicale dovrà essere messa su chiavetta USB, una per Società, in formato Mp3, indicando Nome Cognome), scrivendo su un foglio l'ordine di salita.</p> <p>Durata massima esercizio di 1'30", non è prevista una durata minima.</p> <p>Non è possibile invertire le <i>serie miste</i> e <i>acrobatiche</i> mentre è possibile invertire il <i>passaggio di danza</i>.</p> <p>Nel Programma A sui salti giro, avanti o indietro, verrà assegnato un abbuono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • + 0.10 se la ginnasta eseguirà un ½ avvitamento • + 0.30 se la ginnasta eseguirà un avvitamento <p>Attrezzatura: <i>Pedana regolamentare m 12 x 12</i> <i>Corsia m 2x16</i> - la ginnasta potrà eseguire l'esercizio av/dietro senza incorrere ad alcuna penalità</p> <p>Righe obbligatorie:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">• Passaggio di danza (pen. - 0.50)</td> <td style="width: 50%; border: none;">• Acro avanti o dietro (pen. - 0.50)</td> </tr> </table>		• Passaggio di danza (pen. - 0.50)	• Acro avanti o dietro (pen. - 0.50)
• Passaggio di danza (pen. - 0.50)	• Acro avanti o dietro (pen. - 0.50)			

Punteggio finale

TOTALE = somma VD (max 4,80) + 2,00 (Bonus se assegnati 6 elementi) + 10.00 Esecuzione

PROGRAMMA D e C

		Volteggio							
		Programma D				Programma C			
Gara Individuale		A	B	C		A		B	C
		16,00	16,40	16,60	16,00	16,80	16,40	16,60	16,80
1	SALTO	Framezzo gb piegate e unite	Capovolta	Tuffo		Verticale senza spinta		Verticale spinta arrivo supino	Ribaltata
2	SALTO	Pennello flesso	Pennello teso	Ruota con arrivo prono	Tuffo	Ruota laterale		Ruota spinta con arrivo laterale	Rond. in pedana + Pennello arrivo sui tapp. Rondata

Gara a squadre	4° fascia	3° Fascia
-----------------------	------------------	------------------

		Parallele							
		Programma D				Programma C			
Gara Individuale		A	B	C		A		B	C
		0,40	0,60	0,80	0,20	0,80	0,40	0,60	0,80
1	ENTRATE	Saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta di slancio	Capovolta di forza		Kippe infilata ad uno in presa poplitea con oscillaz.		Kippe infilata ad uno in presa poplitea	Kippe infilata ad uno gb tesa Kippe SI
2	SLANCI	Slancio dietro a corpo teso sotto lo staggio	Slancio dietro a gb divaricate sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo teso sopra lo staggio		Slancio dietro a gb divaricate sopra lo staggio		Slancio dietro all'orizzontale: a corpo teso a gb div.	Slancio dietro sopra l'orizzontale: a corpo teso a gb div.
3	PASSAGGI	Senza salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Con salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Dall'appoggio in divaricata sagittale: ½ e arrivo all'app. frontale con g. infilata		Dall'appoggio in divaricata sagittale: ½ g con arrivo all'app. frontale riunire le gb in posizione e seduta		Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Da ritti S.I. saltare alla sospensione S.S.
4	GIRI	Tenuta in appoggio con slancio laterale alternato delle gb (pd all'altezza dello staggio)	Giro indietro con una gb infilata (impugnatura dorsale)	Giro avanti con una gb infilata (impugnatura palmare)		Giro addominale indietro		Giro addominale av gb piegate (ochetta)	Giro add. av gb tese (ochetta)
5	BASCOULE e KIPPE	Senza salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Con salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Bascoule in presa poplitea con dondolino		Bascoule in presa poplitea		Bascoule gb tese con dondolino	Bascoule gb tese
6	MISTO Frustate Slanci Giri	Senza salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Giro indietro con una gb infilata (impugnatura dorsale)	Giro avanti con una gb infilata (impugnatura palmare)		oscillazione < 45°		oscillazione > 45°	Salire all'appoggio S.S. in capovolta dietro
		Slancio dietro a corpo teso sotto lo staggio	Slanci dietro a gb divaricate sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo teso sopra lo staggio		Giro addominale indietro Slancio dietro a gb divaricate sopra lo staggio	Slancio dietro all'orizzontale: a corpo teso a gb div.		Slancio dietro sopra l'orizzontale: a corpo teso a gb div.
7	PASSAGGI	Tenuta in appoggio con stacco alternato delle mani	Posa successiva dei piedi sullo SI	Slancio e posa successiva dei pd sullo SI		Slancio a gb divaricate e posa dei pd sullo staggio		Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e piegate	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e tese
8	USCITE	Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Capovolta avanti a gambe tese	Slancio indietro con ½ giro		Fioretto gb divaricate tese		Guizzo	Fioretto unito
				dall'appoggio sui pd SI, pennello e arrivo in piedi davanti allo SI		Dall'oscillaz. salto a terra dietro			

Gara a squadre	4° Fascia	3° Fascia
-----------------------	------------------	------------------

		Trave											
		Programma D					Programma C						
Gara Individuale		A	B		C		A		B		C		
		0,40	0,60		0,80	0,20	0,80	0,40	0,60		0,80		
1	ENTRATE	Salita a un piede tenuta 2"	Frammezzo con appoggio dei piedi		Pennello		Pennello + arabesque		Staccata frontale		Passaggio frammezzo		
							Passaggio alternato gb + squadra gb div		Squadra gb div 3"		Capovolta		
2	SERIE GINNICHE	Chassè dx + chassè sx (o viceversa)	Gatto +	Pennello +	Gatto +	Pennello +	Sisonne +	Cosacco +	Enj. a 90° +	Sisonne +	Cosacco +	Enj. a 90° +	
			Pennello		Pennello flessio		Pennello		Gatto		Pennello flessio		
3	GIRI	½ giro su due piedi	½ giro su due piedi in accosciata		Su 2pd: ½ Giro + passo + ½ g		½ giro in passè		½ Giro gb libera 45°	½ g passe' dx + passo + ½ g passè SX	Giro 360° in passè		
4	ACRO INDIETRO	Candela 2" gb piegate (partenza da in piedi)	Candela 2" (partenza e arrivo liberi)		Capov. indietro arrivo in ginocchio Candela 2" (part. e arrivo in pd)		Capovolta indietro arrivo in piedi		Verticale sagittale di passaggio		Verticale sagittale 3"		
						Ponte		Ponte + rovesciata		Rovesciata indietro			
5	ACRO AV e LAT	½ verticale a gambe flesse	Capovolta avanti		Verticale di passaggio		Ruota		Cap. av. senza mani		Tic Tac	Rov. avanti	
6	SALTI ARTISTICI	Pennello	Gatto	Pennello flessio (sp 1 o 2 pd)		Sforbiciata tesa		Sisonne	Cosacco	Enj. a 90° 1 pd	Enjambeè a 90° (2 pd)	Pennello teso ½ g.	Enj
7	EQUILIBRI 2"	Passè in posè		Developè in posè		Passè in relevè		Arabesque	Accosciata in relevè (cosacco)		Impugnata (< 180°)	Posizione a "I"	
												Developpè in relevè	
8	USCITE	Pennello (minimo un passo di battuta a pd pari)		Pennello flessio (minimo un passo di battuta a pd pari)		Pennello ½ g.		Carpio div.		Rondata senza spinta (partenza da fermi)		Presalto + Rondata	

		Corpo Libero												
		Programma D					Programma C							
Gara Individuale		A	B		C		A		B		C			
		0,40	0,60		0,80	0,20	0,80	0,40	0,60		0,80			
1	PASSAGGIO DANZA	Chassè dx + chassè sx (o viceversa)	Chassè + Salto del gatto		Gatto +		Gatto +		Enjambeè a 90°+		Enjambeè +			
					Gatto	Sforbiciata tesa	Enj. a 90°	Gatto 180°	Enj. a 90°	Enj. laterale	Enj.	Gatto 360°		
2	SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PD	Salto in estensione		Pennello flessio		Pennello teso ½		Pennello flessio ½		Cosacco	Carpio			
										Sisonne	Pennello teso g. 360°			
										Enjambeè a 90°	Enjambeè			
3	ACRO AVANTI	Capov. avanti	½ verticale a gambe flesse		Spinta di spalle in verticale		Tic Tac		Tuffo		Kippe di testa	Flic Avanti		
					Verticale + capov		Rovesciata avanti		Ribaltata a1		Ribaltata a 2		Salto avanti	
4	ACRO DIETRO	Capov indietro	Candela	Ponte	Ruota	Due ruote (passaggio laterale)		PU Ruota spinta	Rovesciata indietro	Rondata	Flic smezato	Rondata + flic	Ruota senza mani	
				Ponte + Rov. Ind.										
5	GIRI	½ giro con doppio appoggio in relevè		½ giro 45°	½ giro in passè	Giro 360°		Giro 360° in passè + Passo e slancio		½ giro		Giro 540°		
						passè	Gb libera			a 90°	impugnata	passè	gb libera	
6	EQUILIBRI 2"	Passè in posè		Developpè in posè		Passè in relevè		Arabesque		Developpè in relevè		Impugnata in posè		
												Posizione ad "I"		
7	VERTICALI e CAPOV	Verticale sulla testa 2"	Vert con cambio di gb		Capov. Ind. discesa e salita gb tese div		Vert gb pg partenza dall'accosciata		Verticale 2"	Capov. Ind. discesa e salita gb tese unite	Verticale con ½ giro	Capov Ind. alla vert. br pieg	Verticale con giro 360°	Capov. ind alla vert br tese
						Verticale di passaggio								
8	SERIE MISTA	Capov. av./ind. + pennello		Salto del gatto + ruota		Cosacco spinta ad 1 piede + ruota		Rovesciata av./ind. + pennello		Rovesciata av./ind. + sisonne		PU Rondata + Enj a 90° pd pari		Carpio div
		Gatto + vert. con cambio gb												

Gara a squadre	4° fascia					3° Fascia				

PROGRAMMA B e A

		Volteggio							
		Programma B				Programma A			
Gara Individuale		A	B	C	D	A	B	C	D
		16,00	16,20	16,40	16,80	16,00	16,20	16,40	16,80
Categorie Individuali: <i>Mini e Propaganda</i> - Categorie Team: <i>Mini e Giovanili</i>									Tappeto h 120 arrivo su h 80 cm
1	LAVORO AVANTI	Tuffo Pennello gb tese	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata posa delle mani h 120 cm
2	LAVORO INDIETRO	Ruota laterale Rondata arrivo prono	Ruota spinta arrivo laterale Rondata	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul tappetone	Rondata + flic	Ruota spinta arrivo laterale Rondata	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul tappetone	Rondata + flic	Rondata o Rondata + flic posa delle mani su h 120
Categorie Individuali: <i>Under 15, Under 17 e Senior</i> - Categorie Team: <i>Miste e Open</i>									
1	LAVORO AVANTI	Frammezzo + pennello in discesa	Pennello tesò arrivo in piedi	Ribaltato	Ribaltato 180° Yamashita	Frammezzo unito	Ribaltato	Ribaltato 180° Yamashita	Ribaltato 360° Yamashita 180°
2	LAVORO INDIETRO	Frammezzo + pennello ½ in discesa	Rondata	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul cubone	Rondata + flic	Frammezzo divaricato	Rondata	Rondata + flic Rondata 180°	Yurchenko raccolto Tsukahara raccolto

Gara a squadre	2° Fascia	1° Fascia
-----------------------	------------------	------------------

		Parallele								
		Programma B				Programma A				
Gara Individuale		A	B	C	D	A	B	C	D	
		0,20	0,40	0,60	0,20	0,80	0,40	0,60	0,80	1,00
1	ENTRATE	Capovolta di forza a gambe unite	Kippe infilata ad uno in presa poplitea con oscillaz.	Kippe infilata ad uno in presa poplitea		Kippe SI Kippe infilata ad uno a gb tesa	½ giro Kippe	Kippe infilata a due	Kippe infilata due stacco 1 giro Kippe SI	
2	SLANCI	Slancio dietro a corpo tesò sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo tesò sopra lo staggio	Slancio all'orizzontale gb unite gb div.		Slancio sopra l'orizzontale gb unite gb div.	Slancio alla verticale gb div.	Slancio alla verticale gb unite	Slancio alla verticale con ½ g (gb div. o unite)	
3	PASSAGGI	Sotto entrare Sotto uscire	Dall'appoggio in divaricata sagittale: ½ g con arrivo all'app. front. riunire le gb in posizione seduta	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte		Da ritti S.I saltare alla sospensione S.S.	Slancio dietro posa dei pd SI per portarsi allo SS	Slancio di posa dei pd SI per portarsi in app. allo SS. Salendo in capovolta	Fioletto stacco	
4	MISTO Frustate Slanci Giri	Posa alternata dei piedi sullo staggio a gb pg div.	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb div.	Giro addominale Oscillaz. > 45°		Kippe Fucs Dall'appog capov	Slancio e posa pd sullo staggio a gb unite	Kippe breve	Endo Stalder	
5	BASCOULE e KIPPE	Bascoule in presa poplitea con dondolino	Bascoule presa poplitea	Bascoule		Kippe Fucs	Kippe infilata a uno S.S	Kippe breve	Kippe S.S	
6	FRUSTATE	Slancio dietro a corpo tesò sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo tesò sopra lo staggio Oscillazione < 45°	Slancio all'orizz.: gb unite gb div. Oscillaz. > 45°		Slancio sopra orizz gb unite gb div. Dall'appog capov	Dall'appog ½ volta	Dall'appoggio ½ volta arrivo in sospensione	Granvolta di petto	
7	GIRI CIRCOLARI	Sotto entrare Sotto uscire	Giro av con gb infilata	Giro addominale Giro add. av. a gb piegate (ochetta)		Giro di pianta ind./av a gb div. Giro addom. av a gb tese (ochetta)	Giro di pianta ind./avanti a gb unite pg Giro av. con gb tese infilate	Giro di pianta ind./avanti a gb unite tese	Giro di pianta ind./avanti con apertura Tempo di capov.	
8	USCITE	Capovolta avanti a gambe tese	Slancio indietro con ½ giro Dall'appoggio sui pd SI, pennello e arrivo in piedi davanti allo SI	Fioletto gambe div. Dall'oscillaz. salto a terra dietro		Fioletto gambe unite Guizzo	Salto indietro raccolto	Fioletto 180° Salto indietro carpiato	Fioletto S.S. 360° Salto indietro tesò	

Gara a squadre	2° Fascia	1° Fascia
-----------------------	------------------	------------------

		Trave														
		Programma B					Programma A									
Gara Individuale	A		B		C		A		B		C	D				
	0,20		0,40		0,60		0,20		0,80	0,40	0,60		0,80	1,00		
1	ENTRATE	Frammezzo		Squadra divaricata 3"		Capovolta avanti		Laterale alla trave vert. Braccia piegate discesa libera		Enjambeè in punta arrivo in arabesque		Battuta + verticale discesa libera	Verticale d'impostazione (partenza e discesa libera)			
		Capovolta indietro				Staccata: frontale saggit.										
2	SERIE GINNICHE	Gatto +	Pennello +	Gatto +	Pennello +	Sisonne +	Cosacco +	Enj 90° +	Sisonne +	Cosacco +	Enj 90° +	Enjambeè cambio + Pennello		Enjambeè cambio + Sisonne Cosacco Enj 2 pd		
		pennello		pennello flessio		Pennello		Pennello flessio		Enjambeè + Sisonne Cosacco Enj 2 pd						
3	GIRI	½ g. su due piedi		½ g. in passe' dx + passo + ½ g. in passè sx		Slancio av gb + slancio ind + ½ g. tutto in relevé		Giro 360° in passe'		Giro 360° gb tesa a 45°		Giro 540° in passè	Giro 360° impugnato			
				½ g. in passe'+ posè + ½ g. in passè (stesso pd)		½ g. gb libera				Giro 180° in accosciata		Giro 360° in accosciata	Giro 360° gamba tesa a 90°			
4	ACRO INDIETRO	Capov. ind. arrivo in ginocchio		Capov ind.	Ponte	Ponte + Rovesciata		Verticale sagitt. 2"		Flic flac smezzato		Vert. Sagg. (< 180°) + flic	2 flic smezzati			
						Vert. saggit. di passaggio		Rovesciata Ind		Capov ind alla vert.				Salto indietro		
5	ACRO AV e LAT	Da posizione accosciata spinta 2 pd portando il bacino in vert		Capov. Avanti		Capovolta senza mani		Tic Tac		Rovesciata avanti		Ribaltata	Ruota senza			
						Vert. di passaggio		Ruota		Verticale 2"		½ ruota + vert infilata		Rondata	Costale	
6	SALTI ARTISTICI	Gatto	Pennello	Pennello Flessio		Enjambee 90°		Pennello teso con ½ g.		Enjambee		Enj cambio	Johnson			
						Cosacco				Pennello flessio ½		Cosacco ½ g	Enjambeè con ½			
					Sisonne		Carpio div		Gatto ½ g		Carpio div. ½					
7	EQUILIBRI 2" o SALTI	Passè in posè		Developè in posè		Passè in relevé		Arabesque		Impugnata posè		Posizione a "I"	Tenuta impugnata avanti in relevé			
								Accosciata in relevé (cosacco)				Developpè in relevé				
8	USCITE	Pennello Carpiato		Presalto + Rondata		Ruota + salto in estensione		Salto avanti	Salto indietro	Rondata + pennello		Rondata + tesio raccolto	Rondata + tesio avanti	Auerbach raccolto	Auerbach carpiato	Twist

		Corpo Libero												
		Programma B					Programma A							
Gara Individuale	A		B		C		A		B		C	D		
	0,20		0,40		0,60		0,20		0,80	0,40	0,60		0,80	1,00
1	PASSAGIO DANZA	Gatto +	Enj. a 90° +		Enjambeè +		Enjambe +		Enjambeè +		Enj. Cambio +		Enj. Cambio +	
		Enj. a 90°	Gatto 180°	Enj. a 90°	Cosacco spinta 1 pd	Gatto 180°		Enjambe		Enjambeè cambio		Enj ad anello	Johnson	Enj cambio ad anello
					Fouettè		Enjambe Laterale		salto girato				Enj. cambio con ½ g	
					Cosacco spinta 1 pd								Strug	
2	SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PD	Pennello flessio	Pennello tesio ½	Pennello flessio ½		Cosacco		Pennello teso 360°		Carpio div/unito		Cosacco/Carpio div. con ½ g		Cosacco g. 360°
						Sisonne		Enjambeè		Pennello flessio 360°		Montone - Enj anello		Carpio div. g. 360°
					Enjambeè a 90°		Enjambeè		Sisonne ad anello		Enjambeè con ½ g		Enjambee' g. 360°	
3	ACRO AVANTI	Tic Tac		Kippe di testa		Flic avanti		Ribaltata 1 + 2		Flic av + kippe di testa		Ribaltata + salta av. racc/carp		Ribaltata + salto tesio
		Rovesciata avanti		Ribaltata a 1 gb		Ribaltata a 2		Ribaltata a 2 + tuffo		Flic av + Flic av		Flic av. + salt racc/carp		Flic Av. + Salto tesio
					Salto av. racc./carpiato		Flic av. + tuffo		Salto av. tesio		Salto av. + Salto av. racc/carp		Tesio av. + salto av. racc/carp	
4	ACRO DIETRO	PU Ruota spinta	Rov. indietro	Rondata	Flic smezz.	Rondata + flic		Rondata + due flic	Ruota senza	Rondata + salto i. racc/carp		Rondata flic + salto ind. racc/carp		Rondata + flic + Salto indietro tesio (anche senza flic)
5	GIRI	½ giro in passè	½ giro 45°	Giro 360° passè gb a 45°		Giro 360° + slancio in accosciata		½ giro gb libera a 90° Imp.		Giro 540° passè gb lib Acc		Giro 360° Imp. gb tesa a 90°		Giro 720° passè gb li Acc
6	EQUILIBRI 2" e SALTI SP. 1 PD	Orizzont. prona	Passè in posè	Developpè in posè		Arabesque		Impug. in relevé		Gatto 360°		Enj ad anello		Enj cambio ad anello
				Passè in relevé		Posiz "I" in posè				Enjambeè cambio		Johnson		Enj. cambio con ½ g.
									salto girato				Strug	
7	ACRO e MISTE	Cosacco 1 pd +	gatto +	Rovesciata av./ ind. + Sisonne		PU Rondata + Carpio div Enj		Flic smezzato + flic mezzato		Rondata flic + tempo + flic (anche senza primo flic)		Rondata + flic + tempo + Flic + racc		Rondata + flic + tempo + Flic + tesio
		ruota spinta										Flic smezzato + salto tesio smezzato		
8	ACRO VERTICALI CAPOV	Capov ind salita e discesa a gb div tese		Capov. Ind. discesa e salita a gb tese unite		Capov ind passaggio alla vert br pg		Capov ind alla vert br tese		Salto av. smezzato + Ruota		Salto av. smezzato + Rondata + pennello tesio (anche con flic dopo la rondata)*		Salto av. Smezzato + Rondata + Salto ind racc.*
		Verticale di passaggio		Verticale 2"		Vert con ½ giro		Verticale con giro 360°		Rib senza				

Gara a squadre	2° Fascia					1° Fascia				
----------------	-----------	--	--	--	--	-----------	--	--	--	--

GARE A SQUADRA

CATEGORIE		
MINI	GIOVANILI	OPEN
MISTA		
Mini	Propaganda	Under 15 – Under 17 - Senior
2017/16/15/14	2013/12	≤ 2011

Team Promo

- Le regole di composizione della squadra sono descritte a pag. 3
- Le ginnaste devono appartenere ai programmi (Promo Base - Avanzato)

- Le ginnaste affronteranno tre prove individuali ai seguenti attrezzi: Trampolino, Trave e Corpo Libero.
- La classifica finale verrà stilata sommando i nove punteggi (tre esercizi per i tre attrezzi).

MINITRAMPOLINO

La ginnasta dovrà eseguire due salti diversi tra loro del programma Artistica Amica, verrà fatta la media dei due salti
Non è consentito l'utilizzo della panca per la rincorsa.

Pennello	Punti 16,00
Pennello flesso	Punti 16,00
Pennello carpio	Punti 16,40
Pennello con 360°	Punti 16,80
Capovolta	Punti 16,80

TRAVE

L'esercizio deve essere eseguito
con le esigenze di composizione del promo avanzato

CORPO LIBERO

L'esercizio deve essere eseguito
senza accompagnamento musicale e
con le esigenze di composizione del promo avanzato.

L'esercizio è costruito utilizzando gli elementi presenti nella griglia del programma D (un elemento per riga):

- 6 elementi scelti dalla colonna A e B della griglia
 - A verranno assegnati punti 0.80
 - B verranno assegnati punti 1.00
- **con almeno 4 elementi verrà assegnato il bonus di punti 2.00**
- il punteggio finale non può superare punti 4.80
- non sono obbligatorie le righe grigie

Don Bosco Team

- Le regole per la composizione dell'esercizio sono le medesime specificate a pag. 6 valide per le gare individuali della Don Bosco Cup.
- I valori degli elementi sono indicati nella parte inferiore della griglia al Volteggio e al fondo di ogni pagina per tutti gli altri attrezzi (PA, TV, CL).

4° Fascia	3° Fascia	2° Fascia	1° Fascia
Programma D	Programma C	Programma B	Programma A
N.B.	Per il volteggio delle <u>categorie Miste</u> le ginnaste, a prescindere dalle categorie di appartenenza, dovranno eseguire i salti corrispondenti ai programmi tecnici e all'attrezzatura dei Programmi A (1° Fascia) e B (2° Fascia).		
Volteggio	2° Fascia Cubone 2x1 m h 100 cm + Tappeto di arrivo sp. 20 cm	1° Fascia Tavola del Volteggio h 125 cm + Tappeto arrivo sp. 20 cm	

COREOGRAFICI

Ogni società può presentare un coreografico :

- l'esercizio dovrà durare, compresa l'eventuale scenografia, massimo 5 minuti

- possono partecipare anche le ginnaste non qualificate per le gare

L'allenatore dovrà dare comunicazione all'atto dell'iscrizione alla responsabile nazionale, l'eventuale periodo in cui intende esibirsi (es. prima serata di apertura manifestazione o seconda serata).

Verrà premiato un coreografico per serata a cui la giuria darà la motivazione del premio assegnato.