

AICS		PROGRAMMA GARE 2016-17 GINNASTICA ARTISTICA		SOCIETA'	GINNASTA	GRAD O	ANNO DI NASCITA	CATEGORIA
VOLTEGGIO								
VALORE SALTO		10,50	11,00	11,50	12,00	13,00	14,00	
2 SALTI A SCELT A, UNO PER RIGA	RIGA 1	RINCORSA BATTUTA IN PEDANA +SALTO PENNELLO	RINCORSA BATTUTA IN PEDANA +CAPOLVOLTA	RINCORSA BATTUTA IN PEDANA +VERTICALE ARRIVO SUPINO	RINCORSA BATTUTA IN PEDANA+VERTICAL E+ SPINTA ARRIVO SUPINO	RIBALTATA CON ARRIVO IN PIEDI	RIBALTATA CON POSA DELLE MANI SU 0,80 CM E ARRIVO SU UN RIALZO DI 20 CM (1 METRO)	
	RIGA 2	RINCORSA BATTUTA IN PEDANA+ SALTO PENNELLO CON DIVARICATA FRONTALE - RINCORSA,BATT UTA, +RAGGRUPPATO	RINCORSA BATTUTA IN PEDANA +SALTO FRAMEZZO RACCOLTO+SALT O PENNELLO	RINCORSA BATTUTA IN PEDANA +RUOTA ARRIVO COSTALE GAMBE DIVARICATE	RONDATA ARRIVO IN GINOCCHIO	RONDATA CON ARRIVO IN PIEDI	RONDATA CON POSA DELLE MANI SU 0,80 CM E ARRIVO SU UN RIALZO DI 20 CM (1 METRO)	

ATTREZZATURA	1°GRADO / 2°GRADO	3°GRADO	4°GRADO
		TAPPETONI ALTI 40 CM +SARNEIGE ESEGUIRE DUE SALTI UGUALI O DIVERSI	TAPPETONI ALTI 60 CM +SARNEIGE ESEGUIRE DUE SALTI UGUALI O DIVERSI E DA AMBO LE RIGHE
VALORE	1°GRADO: FINO A PUNTI 11,00 GIOVANI E GIOVANISSIME: MAX 10,50 2°GRADO: FINO A PUNTI 12,00	UTILIZZARE LA GRIGLIA FINO A PUNTI 13,00	UTILIZZARE TUTTA LA GRIGLIA
PUNTEGGIO	VALE IL MIGLIORE DEI DUE SALTI	VALE IL MIGLIORE DEI DUE SALTI	VALE IL MIGLIORE DEI DUE SALTI

PUNTEGGIO DI PARTENZA _____ - PENALITA' _____ PUNTEGGIO FINALE _____

		AICS	PROGRAMMA GARE 2016-17			SOCIETA'		GINNASTA		GRADO	ANNO DI NASCITA	CATEGORIA
		TRAVE	GINNASTICA ARTISTICA									
VALOR		A 0,10 1°GRADO	B 0,20 1° GRADO	C 0,30 1°GRADO	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00	
RIGA ENTRATE	1	ENTRATA LIBERA	ENTRATA IN PUNTA ALLA TRAVE CON UN PASSO IN ARABESQUE	PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TRAVE A GAMBE DIVARICATE	FRAMEZZO	ENTRATA IN SQUADRA DIVARICATA	ENTRATA IN SPACCATA FRONTAE	ENTRATA IN SQUADRA DIVARICATA 2"	SALTO ARRIVO IN ARABESQUE	ENTRATA IN CAPOVOLTA AVANTI	VERTICALI DI IMPOSTAZIONE	
RIGA	2	SEDESI SULLA TRAVE E TORNARE IN GINOCCHIO	CANDELA: PARTENZA DA SEDUTI E RITORNO SEDUTI	CANDELA: PARTENZA E ARRIVO RITTI	CAPOVOLTA AVANTI: PARTENZA E ARRIVO LIBERI	-PONTE - CAPOVOLTA DIETRO	PONTE +ROVESCIA TA	TIC-TAC	ROVESCIA TA DIETRO	FLIC SMEZZATO O UNITO	SALTO DIETRO	
RIGA	3	POSIZ. ACCOSCIATA: SPINTA PIEDU U ELEVARE IL BACINO VERSO LA VERTICALE	3PASSI IN AVANTI APPOGGIO MANI E PIEDI	3PASSI DIETRO APPOGGIO MANIE E GINOCCHIA	ACCOSCIATA: VERTICALE PIEGOSTENDO	VERTICALE DI SLANCIO CON CAMBIO DI GAMBA (SFORBICIATA)	-RUOTA -VERTICALE APERTURA SAGITTALE	VERTICALE DI SLANCIO	RONDATA VERTICAL E DI SLANCIO 2"	RUOTA SENZA MANI	RIBALTATA SENZA MANI	
RIGA	4	SALTO DEL GATTO	-SALTO DEL GATTO +PENNELLO -RELEVÈ SU DUE PIEDI 2"	PASSE'+DEV EL. RIUNIRE IN RELEVÈ'	- SFORBICIATA - ORIZZONTALE 2"	ENJAMBÈE APERTURA 90°	SALTO DEL GATTO CON 180° AL	ENJ. SUL POSTO APERTURA 90° + PENNELLO	ENJ. SUL POSTO APERTURA 90°+ SALTO RACCOLTO	ENJAMBÈE APERTURA 180° ARRIVO IN ARABESQUE	ENJAMBÈE CON CAMBIO DI GAMBA	
RIGA	5	PENNELLO	-PENNELLO CON 180° -PENNELLO CON CAMBIO G	-SALTO RACCOLTO -PENNELLO 180° AL	SALTO RACCOLTO CON 180°	SALTO DIVARICATO (APERTURA 90°)	SALTO AD ARCO	SALTO DEL COSACCO SPINTA 2	SALTO DEL COSACCO CON 180° AL	ENJAMBÈE SUL POSTO APERTURA 180°	ENJAMBÈE SUL POSTO CON 1/2 GIRO APERT(180°)	
RIGA	6	CHASSÈ	CANDELA + PENNELLO (PARTENZA DA IN PIEDI)	CANDELA + GROUPE'	VERTICALE IN DIVARICATA SAGITTALE + PENNELLO	SALTO DEL GATTO + VERTICALE DI SLANCIO CON CAMBIO DI G (SFORBICIATA)	SALTO DEL GATTO+ RUOTA	VERTICALE IN DIVARICATA SAGITTALE + ENJAMBÈE SUL POSTO APERTURA 90°	ROVESCIA TA AVANTI	ROVESCIA TA AVANTI+PENNELLO	ROVESCIA TA DIETRO +PENNELLO	
RIGA	7	PASSÈ 2" ARRIVO IN RELEVÈ	GAMBA ELEVATA 45° TENUTA "	½ GIRO SU DUE PIEDI RELEVÈ	½ GIRO IN PASSÈ+1/2 GIRO SU	½ GIRO IN PASSÈ	1/2 GIRO (180°) CON GAMBA	GIRO IN PASSÈ 360°	1/2 GIRO(180°) SU UN AVAMPIEDE	½ GIRO GAMBA TESA 90°	1 GIRO GAMBA TESA	

			ARRIVO RELEVÉ	PRESA DI UN ARTO INF. 160°	DUE PIEDI RELEVÉ		LIBERA A 45°		+ PASSO 1/2GIRO (180°) SULL'ALTRO	O IN PRESA	90°
RIGA USCITE	8	PENNELLO	BATTUTA+PENNELLO	BATTUTA+SALTO RACCOLTO	BATTUTA+SALTO DIVARICATO - RUOTA	RONDATA	VERTICALE SUL PIANO SAGITTALE E USCITA LATERALE ALLA TRAVE	RUOTA SULLA TRAVE+PENNELLO IN USCITA	RONDATA SULLA TRAVE+PENNELLO IN USCITA	SALTO AVANTI RACCOLTO	SALTO DIETRO RACCOLTO

PER LA CATEGORIA **GIOVANISSIME 1°GRADO**: ESEGUIRE UNA CAMMINATA SUGLI AVAMBPEDI, ENTRATA LIBERA, USCITA IN PENNELLO, VALORE: 10,50

PER LA CATEGORIA **GIOVANI**: VALORE DI PARTENZA MAX: 10,50; **TUTTI I SALTI GINNICI CON ROTAZINE DI 180° POSSONO ESSERE ESEGUITI SIA TRASVERSALENTE CHE FRONTALMENTE**

PUNTEGGIO DI PARTENZA _____ + 10.00 - PENALITA' _____ PUNTEGGIO FINALE _____

AICS		PROGRAMMA GARE 2016 GINNASTICA ARTISTICA			SOCIETA'		GINNASTA			GRADO	ANNO DI NASCITA	CATEGORIA
CORPO LIBERO		0,10 (1°G)	0,20 (1°G)	0,30 (1°G)	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00	
VALORE	ELEMENTO											
RIGA	1	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIB	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO RITTI	RUOTA	RUOTA CON POSA DI UNA SOLA MANO	RONDATA	RONDATA+PENNELLO		RONDATA + FLIC	RONDATA + SALTO DIETRO	RONDATA + FLIC+SALTO	
RIGA	2	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO LIBERO	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO SUI PIEDI GAMBE FLESSE	CAPOVOLTA+VERTICALE	VERTICALE + PONTE	ROVESCIA A AVANTI O DIETRO	RIBALTATA 1 GAMBA	RIBALTA ARRIVO PIEDI PARI UNITI+PENNELLO	RUOTA SENZA MANI	SALTO AVANTI RACC (ANCHE DALLA RIBALTATA)	SALTO AVANTI TES0	
RIGA	3	VERTICALE DI SLANCIO (ALMENO 1G IN VERTICALE)	VERTICALE	- VERTICALE + CAPOVOLTA - VERTICALE TENUTA2"	VERTICALE CON 180°	RIBALTATA 1 GAMBA+RUOTA	RIBALTATA 1+RIBALTATA 1 -VERTICALE 360°	RIBALTATA 1+RIBALTATA ARRIVO PIEDI UNITI	RIBALTATA 1+RIBALTATA ARRIVO PIEDI UNITI+PENNELLO	RIBALTATA SENZA MANI	SALTO A RACC+ SALTO A RACC (ANCHE DALLA RIBALTATA)	
RIGA	4	- CAPOVOLTA A+PENNELLO -PASSÈ TUTTA PIANTA	ELEVARE UNA GAMBA ALL'ORIZZONTALE TENUTA 2"	CAPOVOLTA D+PENNELLO	RUOTA SPINTA	PRESALTO PIEDI UNITI+RONDATA+SALTO DIV FRONTALE	CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE	PIEDI UNITI FLIC SMEZZATO	ROVESCIA -TA D+FLIC SMEZZATO	RONDATA +2 FLIC	RONDATA + SALTO TEMPO+ FLIC+ PENNELLO	

RIGA	5	DA SEDUTI: FLESSIONE DEL BUSTO G DIV O UNITE	-PONTE	- SPACCATA	RONDATA+C OSACCO O SALTO DIV. FRONTALE 90°	RONDATA+ ENJAMBÈE SUL POSTO APERTURA 90°	RONDATA+ ENJAMBÈE SUL POSTO+ SISSONNE	FLIC+SALT O DIVARICAT O FRONTALE	FLIC+ ENJAMBÈE E SUL POSTO APERTUR A 180°	FLIC+ SISSONN E	
RIGA SALTI ARTISTICI SPINTA 1 GAMBA	6	GATTO	CHASSÈ + GATTO	-SALTO DEL GATTO CON 180° -CHASSÈ+ SFORBICIA TA	ENJAMBÈE + GATTO (AERTURA 90°)	ENJAMBÈE + ENJAMBÈE (APERTURA 180°)	ENJAMBÈE+ ENJAMBÈE CON 90°AL (APERTURA 180°)	ENJAMBÈE CAMBIO+ GATTO (APERTURA 180°)	ENJAMBÈE CAMBIO+ ENJAMBÈE (APERTURA 180°)	ENJAMBÈE CAMBIO+ ENJAMBÈE CON 90° (AP 180°)	ENJAMBÈE AD ANELLO O ENJ.CAMBI O AD ANELLO
RIGA SALTI ARTISTICI PARTENZA PIEDI UNITI	7	-SALTO RACCOLTO -PENNELLO	PENNELLO 180° AL	- PENNEL LO CON 360° - SALTO RACCOLTO CON 180	COSACCO SPINTA 2	ENJAMBÈE SUL POSTO APERTURA 180°	COSACCO SPINTA 2 CON 180°	SISSONNE	ENJAMBÈE E SUL POSTO CON 180° AL	SALTO DEL MONTON E	COSACCO CON 360° POPA
RIGA	8	½ GIRO SUGLI AVAMPIEDI	½ GIRO IN PASSÈ	½ GIRO IN PASSÈ+1/ 2 GIRO IN PASSÈ SULL'ALT RA GAMBA	1/2 G. (180°) IMPUGNAND O LA GAMBA LIBERA (APERTURA 135°)	-1/2 G. (180°) CON GAMBA LIBERA TESA ALL'ORIZZ -1 GIRO IN PASSÈ	1 GIRO IN PASSÈ + PASSO 1/2 GIRO (180°) IN PASSÈ SULL'ALTRA GAMBA	1/2 G. (180°) IMPUGNAND O LA GAMBA LIBERA (APERTURA 180°)	1 GIRO IN PASSÈ + PASSO 1 GIRO IN PASSÈ SULL'ALTR A GAMBA	2 GIRI IN PASSÈ	1 GIRO CON GAMBA LIB. TESA ALL'ORIZ Z O IN PRESA

PER LE CATEGORIE GIOVANI E GIOVANISSIME 1°GRADO IL VALORE DI PARTENZA MASSIMO E' 10,50

PUNTEGGIO DI PARTENZA _____ + 10.00 - PENALITA' _____ PUNTEGGIO FINALE _____

AICS		PROGRAMMA GARE 2016-17			SOCIETA'		GINNASTA		GRADO	ANNO DI NASCITA	CATEGORIA
PARALLELE		GINNASTICA ARTISTICA									
VALORE		0,30 (1° G)	0,40 (1° G)	0,50 (1° G)	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00	1,10	1,20
RIGA ENTRATE	1	SALTARE ALL'APP RITTO FRONTALE	CAPOVOLTA D ALL'APP RITTO FRONT.PARTE NZA LIBERA	CAPOVOLTA D ALL'APP RITTO FRONT.PART ENZA PIEDI UNITI		INFILATA 1 GAMBA IN PRESA POPLITEA CON OSC.INTERMEDIA	INFILATA 1 GAMBA PRESA POPLITEA	INILATA 1 GAMBA TESA		INFILATA 2 GAMBE TESE	KIPPE
RIGA	2	DALL'APP:P ASSAGGIO LAT DI UNA G.ARRIVO IN APP	DALL'APP.: PASSAGGIO LAT DI 1 G CON SALTO DI MANO ARRIVO IN APP CON G INFILATA			GIRO ADDOMINALE DIETRO		DALL'OSCILLAZIONE SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTA	TEMPO DI CAPOVOLT A D ALL'APPOGGIO	TEMPO DI CAPOVOLT A (-45°)	TEMPO DI CAPOVOLT A (+45° O PIÙ)

		CON G INFILATA						D SULLO SS	LIBERO		
RIGA	3	SLANCIO DIETRO GAMBE UNITE SOTTO LO STAGGIO	DALL'APP. POSA SUCCESSIVA DEI PIEDI SULLO STAGGIO	SLANCIO D GAMBE UNITE ALTEZZA DELLO STAGGIO	DALL'APP SLANCIO E POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO	DA RITTI SI: SALTARE ALLA SOSPENSIONE SS	DA RITTI SI: SALTARE APP RITTO FRONT ALLO SS		GIRO DI PIANTA A O INDIETRO GAMBE PIEGATE	GIRO DI PIANTA A O INDIETRO GAMBE TESE	FIORETTO E STACCO CON VOLO DA S.I. A S.S.
RIGA	4	3 SLANCI LATERALI GAMBA DX	PASSAGGIO LAT DI RITORNO GAMBA INFILATA ARR APP RITTO FRONT	DALL'APP.: PASSAGGIO LAT DI RITORNO DI 1 G CON SALTO DI MANO APP RITTO FRONT			SLANCIO D POSA DEI PIEDI SULLO STAGGIO (G UNITE O DIV) PER PORTARSI SS	SS: DALL'APPOGGIO SLANCIO PORTARSI ALLA SOSPENSIONE	SLANCIO DIETRO G DIV CORPO SQUADRATO (-O)	SLANCIO DIETRO G DIV CORPO SQUADRATO (- 45°)	SLANCIO DIETRO G DIV CORPO SQUADRATO (+ 45° O PIÙ)
RIGA	5	3 SLANCI LATERALI GAMBA SX		DALL'APP: BASCULE IN PRESA POPLITEA	DALL'APP: BASCULE GAMBA TESA		GIRO DIETRO CON 1 G TESA INFILATA	GIRO A CON 1 G TESA INFILATA	SLANCIO DIETRO G UNITE (-O)	SLANCIO DIETRO GU (- 45°)	SLANCIO DIETRO GU (+ 45° O PIÙ)
RIGA	6	3 TRASLOCAZIONI ALL'APPOGGIO	SS: DALLA SOSPENSIONE EFFETTUARE UN'OSCILLAZIONE CON FRUSTATA	DALL'APP. CON 1 G TESA INFILATA RIUNIRE LE G IN POSIZIONE SEDUTA	SS: DALL'APPOGGIO DISCESA IN AVANTI ALLA SOSPENSIONE				SS: MEZZA VOLTA DI PETTO		GRANVOLTA DI PETTO
RIGA	7			GIRO ADD AVANTI GAMBE FLESSE		SS: KIPPE INFILATA 1 G IN PRESA POPLITEA CON OSC	GIRO ADD AVANTI GAMBE TESE	SS: KIPPE INFILATA 1 GAMBA TESA	SS: KIPPE INFILATA 2 GAMBE TESE	KIPPE S.I.	KIPPE S.S.
RIGA USCITE	8	DALL'APP. SI: SLANCIO D E ARRIVO A TERRA DI FRONTE ALLO STAGGIO	DALL' OSCILLAZ. SS ABBANDONARE D LE IMPUGNATURE ARRIVO IN PIEDI -CAP. AVANTI	POSA SUCCESSIVA DEI PIEDI SULLO STAGGIO A G DIV E USCITA IN FIORETTO	FIORETTO G UNITE	FIORETTO G DIVARICATE	FIORETTO CON ½ GIRO	DALL'OSCILLAZIONE IN SOSPENSIONE: SALTO D RACC	Salto D RACCOLTO	Salto d CARPIATO	SALTO D TESO

PER IL PRIMO GRADO, LA CATEGORIA GIOVANISSIME DEVE ESEGUIRE UN SERCIZIO COMPOSTO DA: IN SOSPENSIONE: ALMENO 3 TRASLOCAZIONI(6 SPOSTAMENTI) LATERALI GAMBE FLESSE
LA CATEGORIA GIOVANI: IN SOSPENSIONE:ALMENO 2 TRASLOCAZIONI (4 SPOSTAMENTI) S.I GAMBE A SQUADRA TESE

AICS	PROGRAMMA GARE 2016-17			SOCIETA'		GINNASTA		GRADO	ANNO DI NASCITA	CATEGORIA
TRAMPOLI NO	GINNASTICA ARTISTICA									
VALORE	9,00	9,50	10,00	10,50	11,00	11,500	12,00	12,50	13,00	14,00
	PENNE L-LO DA PIANO	RINCOR-SA+ PENNEL	SALTO CARPIO DIVARICAT	CAPOVOLT A ARR.SEDU	PENNELLO 360°	VERTICAL E SPINTA ARR. SUPINO	RUOTA	FLIC FLAC AVANTI	RONDATA +	RONDATA+ SALTO D (LAVORO D)

	RIALZATO	- LO GROUP E'	O ENJAMBEE' COSACCO	TI PENNELLO 180° AL	CAPOVOLTA ARR IN PIEDI VERTICALE ARR.SUPINO	TUFFO	RONDAT A	SALTO A RACCOTO/CARPIATO RONDATA +PENNELLO (LAVORO D)	FLIC (LAV.D) SALTO A CON 180 SALTO A TESO	SALTO A CON 360°
--	----------	----------------------	-----------------------------------	----------------------------	--	-------	----------	--	---	------------------

1° GRADO: scegliere i salti da punti 9,00 A 11,00 (giovanissime + giovani 10,50)

2° GRADO: utilizzare la griglia fino a punti 12,00

3° GRADO: utilizzare la griglia fino a punti 13,00

4° GRADO: utilizzare la griglia fino a punti 14,00

- il piano rialzato può essere utilizzato da tutte le ginnaste del 1°GRADO, fino alla categoria allieve I per il 2°GRADO, e per il lavoro dietro.

PENALITA' _____ PUNTEGGIO FINALE _____

PUNTEGGIO DI PARTENZA _____ -