

**M.S.P. ITALIA**  
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE  
Programma Tecnico Serie A



**M.S.P. ITALIA**  
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE  
Programma Tecnico Serie A

<b>CATEGORIE:</b>	<b>FASCIA RUBINO</b>	<b>2002/2001</b>
	<b>FASCIA ZAFFIRO</b>	<b>2000/1999/1998</b>
	<b>FASCIA DIAMANTE</b>	<b>1997 e precedenti</b>

## Programma Tecnico

Tutte le categorie dovranno eseguire esercizi liberi con elementi imposti al corpo libero, alla trave, al volteggio e alle parallele.

## Regolamento Tecnico

1. Ogni ginnasta si presenterà individualmente all'attrezzo e, al termine di ciascuna prova, verrà stilata una classifica a squadra e una individuale e una di specialità.
2. L'istruttore dovrà consegnare la griglia già contrassegnata con gli elementi scelti, uno per ogni riga, fino ad un massimo di 10 elementi, alla giuria all'inizio della rotazione di attrezzo.
3. Ogni squadra dovrà gareggiare su tutti e quattro gli attrezzi con due ginnaste per attrezzo .
4. Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di due ad un massimo di sei ginnaste.
5. Ogni ginnasta potrà presentarsi anche solo ad uno attrezzo, portando comunque punteggio alla squadra, e inoltre verrà stilata una classifica per attrezzo.
6. Questa gara è stata creata anche per quelle ginnaste che partecipano a gare della Federazione Ginnastica Italia .
7. Le ginnaste che gareggeranno su tutti e quattro gli attrezzi faranno parte sia del concorso individuale che di quello di specialità.
8. La classifica a squadre verrà ottenuta mediante somma dei totali delle tre categorie.
9. Il brano musicale scelto per l'esercizio al corpo libero non dovrà essere cantato, durata min 1'10" max 1.30.

**M.S.P. ITALIA**  
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE  
Programma Tecnico Serie A

**COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI**

Gli esercizi eseguiti agli attrezzi avranno un valore massimo di partenza pari a punti 10.00:

- Max 3.00 punti per gli elementi
- 1.00 punto per le esigenze specifiche
- 1.00 punto per la combinazione degli elementi
- 5.00 punti per l'esecuzione

Ogni ginnasta dovrà scegliere un elemento per riga delle griglie con un massimo di 10 elementi per esercizio. Il valore di partenza dell'esercizio sarà dato dalla somma degli elementi eseguiti.

L'esercizio dovrà essere dichiarato ai giudici attraverso le griglie riportate in questo regolamento barrando gli elementi scelti.

**VOLTEGGIO**

L'arrivo è su tappetatura di 80 cm di altezza.

	<b>4,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,00</b>
<b>2 salti a scelta uguali o differenti</b>	Battuta in pedana + verticale + spinta e arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi o Rondata	Rondata in pedana più flic flac con arrivo in piedi sui tappetoni

**M.S.P. ITALIA**

Via C. Colombo, 436 - 00145 Roma  
Tel. 06 5433444 - Fax 06 5414100

Web: [www.mspitalia.it](http://www.mspitalia.it) - Mail: [mspitalia@tiscalinet.it](mailto:mspitalia@tiscalinet.it)

**M.S.P. ITALIA**  
**SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**  
 Programma Tecnico Serie A

**CORPO LIBERO**

		<b>//0,10</b>	<b>//0,20</b>	<b>//0,30</b>
<b>1</b>	<b>Passaggio di danza (tutti spinta a 1 piede)</b>	Enjambèe + enjambèe	Enjambèe + enjambèe con 90° A.I.	Enjambèe + enjambèe cambio
<b>2</b>	<b>Piroette in passè</b>	1/2 giro (180°) in passè	1 giro (360°) in passè	2 giri (720°) in passè
<b>3</b>	<b>Acrobatico 1</b>	Rondata + salto in estensione	Rondata + flic + salto in estensione	Rondata + 2 flic + salto in estensione o rondata+flic+ salto d. r.
<b>4</b>	<b>Acrobatico 2</b>	Verticale + capovolta avanti	Rovesciata avanti	Ribaltata con arrivo a piedi pari
<b>5</b>	<b>Acrobatico 3</b>	Ruota	Rovesciata dietro	Ruota senza mani
<b>6</b>	<b>Acrobatico 4</b>	Capovolta dietro	Capovolta alla verticale	Rovesciata dietro + flic dietro(anche smezzato)
<b>7</b>	<b>Acrobatico 5</b>	Ribaltata a 1 gamba + ruota	Ribaltata a una gamba + ribaltata a una gamba	Ribaltata a una gamba+ribaltata a due
<b>8</b>	<b>Salto ginnici spinta a 1 piede</b>	Salto del gatto	Salto del gatto con 180°	Salto del gatto con 360°
<b>9</b>	<b>Salto ginnici spinta a 2 piedi</b>	Sisonne o salto cosacco	Salto in estensione 360°	montone
<b>10</b>	<b>Piroette non in passè</b>	1/2 giro con gamba libera tesa a 90°	1/2 giro con gamba libera tesa all'orizzontale o impugnando gamba libera (apertura 180°)	1 giro con gamba libera tesa a 90° o impugnando

**M.S.P. ITALIA**  
**SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**  
**Programma Tecnico Serie A**

**TRAVE**

		<b>A 0,10</b>	<b>B 0,20</b>	<b>C 0,30</b>
<b>1</b>	<b>Piroette su avampiede</b>	1/2 giro in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera a 45°	1/2 giro (180°) con gamba tesa all'orizzontale o 1 giro (360°) in passè
<b>2</b>	<b>Acrobatico 1</b>	Capovolta dietro (partenza e arrivo liberi)	Ponte	Rovesciata dietro (partenza e arrivo liberi)
<b>3</b>	<b>Acrobatico 2</b>	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Tic tac con partenza avanti	Rovesciata avanti
<b>4</b>	<b>Acrobatico 3</b>	Capovolta avanti + salto in estensione	Verticale in divaricata sagittale + salto in estensione	Ruota
<b>5</b>	<b>Serie ginnica</b>	Salto in estensione + salto raccolto	Sisonne (apertura min. 90°) + salto del cosacco	Enjambèe + sisonne o enjambèe + enjambèe
<b>6</b>	<b>Uscite</b>	Salto carpio divaricato arrivo a piedi uniti	Rondata con appoggio delle mani all'estremità della trave	Salto avanti raccolto (spinta a 2 piedi) o salto dietro raccolto (da fermo)
<b>7</b>	<b>Salti ginnici spinta a 1 piede</b>	Salto del gatto	Salto del cosacco	Enjambèe con arrivo in arabesque (apertura min 90°)
<b>8</b>	<b>Salti ginnici spinta a 2 piedi</b>	Sisonne (apertura min 90°)	Sisonne (apertura min 90°) o salto del cosacco	Salto in estensione con 180° o salto raccolto con 180°
<b>9</b>	<b>Acrobatico 4</b>		Tic-tac con partenza avanti	Verticale d'impostazione tenuta 2"
<b>10</b>	<b>Giri in relevè</b>	180° su due piedi in relevè	Posizione in passè 2 sec. e riunire in relevè a gambe tese	1 giro in passè

**M.S.P. ITALIA**

Via C. Colombo, 436 - 00145 Roma  
 Tel. 06 5433444 - Fax 06 5414100

Web: [www.mspitalia.it](http://www.mspitalia.it) - Mail: [mspitalia@tiscalinet.it](mailto:mspitalia@tiscalinet.it)

**M.S.P. ITALIA**  
**SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**  
 Programma Tecnico Serie A

**PARALLELE**

		<b>A 0,10</b>	<b>B 0,20</b>	<b>C 0,30</b>
<b>1</b>	<b>Entrate</b>	Entrata: saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata: capovolta dietro all'appoggio ritto frontale	Entrata in kippe lunga
<b>2</b>	<b>Giri di pianta</b>	Dall'appoggio: slancio dietro e posa dei piedi sullo staggio	Giro di pianta avanti o dietro a gamb piegate	Giro di pianta avanti o dietro a gambe tese
<b>3</b>	<b>Slanci</b>	Dall'appoggio: passaggio laterale di 1 gamba con arrivo in appoggio con gamba infilata	Dall'appoggio: slancio dietro a gambe div. E corpo squadrato( sotto l'orizzontale)	Dall'appoggio: slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (min 90°)
<b>4</b>	<b>Bascole</b>	Dall'appoggio: bascule con 1 gamba infilata in presa poplitea	Staggio superiore: dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta a gambe tese	Dall'appoggio: bascule con 1 gamba tesa infilata
<b>5</b>	<b>Uscite</b>	Dall'appoggio: slancio dietro e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall'oscillazione staggio superiore abbandonare dietro le impugnature e arrivo in piedi	Fioretto anche con 1/2 giro
<b>6</b>	<b>Elementi con volo</b>			Da ritti staggio inferiore: saltare alla sospensione allo staggio superiore
<b>7</b>	<b>Giri d'appoggio</b>		Giro addominale a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese
<b>8</b>	<b>Giri indietro, Stalder</b>	Giro dietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale indietro	Giro libero dietro(tempo di capovolta)
<b>9</b>	<b>Giri avanti, endo</b>	Giro avanti con una gamba tesa infilata		Giro avanti con 2 gambe tese infilate

**M.S.P. ITALIA**

Via C. Colombo, 436 - 00145 Roma  
 Tel. 06 5433444 - Fax 06 5414100

Web: [www.mspitalia.it](http://www.mspitalia.it) - Mail: [mspitalia@tiscalinet.it](mailto:mspitalia@tiscalinet.it)

**M.S.P. ITALIA**  
SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE  
Programma Tecnico Serie A

<b>10</b>	<b>Kippe, slanci</b>	Dall'appoggio: slancio dietro a corpo teso gambe unite (sotto l'orizzontale)	Dall'appoggio: slancio dietro a corpo teso gambe unite (sopra l'orizz.)o kippe lunga(s.a.)	Dall'appoggio: slancio in verticale
-----------	----------------------	--	--	-------------------------------------