

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



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

**La gara, per ogni categoria, è con classifica individuale su tre attrezzi a scelta tra i quattro :volteggio, parallele asimmetriche, trave e corpo libero.
La classifica finale, quindi, sarà unica. Indipendentemente dalla combinazione di attrezzi scelti.**

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

CATEGORIA GIOVANISSIME

PROGRAMMA: VOLTEGGIO
 TRAVE BASSA
 CORPO LIBERO

VOLTEGGIO

Tappetoni paracadute posti ad 60 cm. di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo "serneige" sopra i tappetoni)

VERTICALE E CADUTA SUPINI

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo
- Posa contemporanea delle mani sui tappetoni
- Passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte
- Cadere supini sui tappetoni con il corpo in atteggiamento lungo e tenuto.

Penalizzazioni

PRIMO VOLO

- | | |
|----------------------|-------------|
| - Corpo non in linea | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |

FASE CENTRALE

- | | |
|----------------------|-------------|
| - Braccia piegate | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in linea | Fino a 0.30 |

SECONDO VOLO

- | | |
|---|-------------|
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in linea | Fino a 0.50 |
| - Dinamismo insufficiente | Fino a 0.30 |
| - Arrivo scorretto (mancato allineamento) | Fino a 0.30 |

ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI
POGGIARE IL CAPO
ASSISTENZA DURANTE IL SALTO
ESECUZIONE DI DUE PROVE

SALTO NULLO
SALTO NULLO
SALTO NULLO
VALE LA MIGLIORE

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

TRAVE

Trave bassa:

Esercizio di libera composizione della durata minima di 1'10" e massima di 1'30".

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE I SEGUENTI ELEMENTI:

- Entrata con battuta in pedana
- Slancio dx e sx
- Un giro su tre appoggi
- Elemento a contatto con la trave
- $\frac{1}{2}$ giro perno
- Passo composto e salto del gatto
- Uscita con salto in estensione con $\frac{1}{2}$ giro intorno all'asse longitudinale

Il valore di partenza dell'esercizio è di punti 9.50

ABBUONO:

+ 0.50 per l'esecuzione di una candela sulla nuca

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- | | |
|-----------------------|------|
| - DIFFICOLTA' IMPOSTE | 3.50 |
| - COMBINAZIONE | 1.00 |
| - ESECUZIONE | 5.00 |
| - EVENTUALE ABBUONO | 0.50 |

TOTALE PUNTI 10.00

PENALIZZAZIONI

PER L'ASSENZA DEGLI ELEMENTI IMPOSTI

- | | |
|---|------|
| - Mancanza degli slanci | 0.40 |
| - Mancanza del giro su tre appoggi | 0.40 |
| - Mancanza del contatto | 0.50 |
| - Mancanza del $\frac{1}{2}$ giro perno | 0.50 |
| - Mancanza dei salti | 0.70 |
| - Mancanza dell'uscita codificata | 0.50 |
| - Mancanza dell'entrata codificata | 0.50 |

TOTALE PUNTI 3.50

PER LA COMBINAZIONE

- | | |
|---|-------------|
| - Insufficiente utilizzo delle direzioni | fino a 0.30 |
| - mancanza del contatto di una parte del corpo con la trave | fino a 0.20 |
| - Monotonia dell'esercizio nel suo insieme | fino a 0.30 |
| - Monotonia nella distribuzione degli elementi | fino a 0.20 |

TOTALE PUNTI 1.00

M.S.P. ITALIA

Via C. Colombo, 436 - 00145 Roma

Tel. 06 5433444 - Fax 06 5414100

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione della durata minima di 1'10" e massima di 1'30".

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE TUTTI I SEGUENTI ELEMENTI:

- serie di 2 salti artistici spinta a un piede
- 1/2 giro in passé
- Ruota
- Spaccata tenuta 2"
- Candela 2"
- Capovolta avanti arrivo ritte
- 1 salto con spinta a due piedi
- Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate sul piano frontale

ABBUONI:

- + 0.30 per l'esecuzione di una verticale capovolta
- + 0.20 per l'esecuzione di salto del gatto con $\frac{1}{2}$ giro

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- | | |
|-----------------------|-------------|
| - DIFFICOLTA' IMPOSTE | 3.50 |
| - COMBINAZIONE | 1.00 |
| - ESECUZIONE | 5.00 |
| - EVENTUALE ABBUONI | 0.20 + 0.30 |

TOTALE PUNTI	10.00
--------------	-------

PENALIZZAZIONI

PER L'ASSENZA DEGLI ELEMENTI IMPOSTI

- | | |
|-----------------------------------|------|
| - Mancanza della serie di salti | 0.50 |
| - Mancanza della ruota | 0.80 |
| - Mancanza della spaccata | 0.80 |
| - Mancanza della capovolta avanti | 0.50 |
| - Mancanza della capovolta dietro | 0.50 |
| - Mancanza del salto spinto a 2 | 0.30 |
| - Mancanza della candela | 0.30 |
| TOTALE PUNTI | 3.50 |

PER LA COMBINAZIONE

- | | |
|---|-------------|
| - Insufficiente utilizzo delle direzioni | fino a 0.30 |
| - mancanza del contatto di una parte del corpo con il suolo | fino a 0.20 |
| - Monotonia di armonia tra esercizio e musica | fino a 0.30 |
| - Monotonia nella distribuzione degli elementi | fino a 0.20 |

TOTALE PUNTI	1.00
--------------	------

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.msitalia.it - Mail: msitalia@tiscalinet.it

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

CATEGORIA ALLIEVE

PROGRAMMA: VOLTEGGIO
 TRAVE BASSA
 CORPO LIBERO

VOLTEGGIO

Tappetoni paracadute posti ad 60 cm. di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo "serneige" sopra i tappetoni)

RONDATA

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo con una rotazione del corpo di almeno 90° lungo l'asse longitudinale
- Posa delle mani sui tappetoni con il corpo passante per la verticale
- Con energica spinta degli arti superiori eseguire il secondo volo con il corpo in atteggiamento lungo
- Arrivo sui tappetoni ritte, braccia in alto.

Penalizzazioni

PRIMO VOLO

- | | |
|--|-------------|
| - Rotazione insufficiente (meno di 180°) | Fino a 0.50 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |

FASE CENTRALE

- | | |
|-----------------------|-------------|
| - Braccia piegate | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.30 |

SECONDO VOLO

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in linea | Fino a 0.30 |
| - Altezza insufficiente | Fino a 0.50 |
| - Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| - Mancanza di dinamismo | Fino a 0.30 |
| - Arrivo scorretto (ogni passo 0.10) | Fino a 0.30 |

ROTAZIONE INFERIORE AI 90°

SALTO NULLO

POGGIARE IL CAPO

SALTO NULLO

ASSISTENZA DURANTE IL SALTO

SALTO NULLO

ESECUZIONE DI DUE PROVE

VALE LA MIGLIORE

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

TRAVE

Trave bassa:

Esercizio di libera composizione della durata minima di 1'10" e massima di 1'30".

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE I SEGUENTI ELEMENTI:

- Entrata in squadra divaricata tenuta 2"
- Slancio dx o sx in relevè
- due salti consecutivi con spinta ad un piede (escluso chassè)
- salto spinto a 2 piedi
- $\frac{1}{2}$ giro perno
- Salto in estensione con cambio di gamba in volo
- Posizione di equilibrio tenuta 2"
- Uscita in rondata

Il valore di partenza dell'esercizio è di punti 9.50

ABBUONO:

+ 0.50 per l'esecuzione di un rotolamento anche con l'aiuto delle mani

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- | | |
|-----------------------|------|
| - DIFFICOLTA' IMPOSTE | 3.50 |
| - COMBINAZIONE | 1.00 |
| - ESECUZIONE | 5.00 |
| - EVENTUALE ABBUONO | 0.50 |

TOTALE PUNTI 10.00

PENALIZZAZIONI

PER L'ASSENZA DEGLI ELEMENTI IMPOSTI

- | | |
|--|------|
| - Mancanza dello slancio | 0.30 |
| - Mancanza della serie di salti | 0.70 |
| - Mancanza del salto spinto a 2 piedi | 0.30 |
| - Mancanza del $\frac{1}{2}$ giro perno | 0.50 |
| - Mancanza del salto in estensione | 0.30 |
| - Mancanza della posizione di equilibrio | 0.40 |
| - Mancanza dell'entrata codificata | 0.50 |
| - Mancanza dell'uscita codificata | 0.50 |

TOTALE PUNTI 3.50

PER LA COMBINAZIONE

- | | |
|--|-------------|
| - Insufficiente utilizzo delle direzioni | fino a 0.30 |
| - Monotonia dell'esercizio nel suo insieme | fino a 0.30 |
| - Monotonia nella distribuzione degli elementi | fino a 0.20 |
| TOTALE PUNTI | 0.80 |

M.S.P. ITALIA

Via C. Colombo, 436 - 00145 Roma

Tel. 06 5433444 - Fax 06 5414100

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione della durata minima di 1'10" e massima di 1'30".

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE I SEGUENTI ELEMENTI:

- Verticale capovolta
- salto in estensione con 360° sull'a/l
- Rondata
- Piroetta 360°
- Staccata dx o sx
- !/2 giro con gamba tesa a 90°
- Rovesciata dietro
- Ruota

ABBUONI:

+ 0.30 per l'esecuzione di una rovesciata avanti

- + 0.20 Passo composto e salto del gatto con un giro 360° intorno all'asse longitudinale

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- | | |
|-----------------------|-------------|
| - DIFFICOLTA' IMPOSTE | 3.50 |
| - COMBINAZIONE | 1.00 |
| - ESECUZIONE | 5.00 |
| - EVENTUALE ABBUONI | 0.20 + 0.30 |

TOTALE PUNTI 10.00

PENALIZZAZIONI

PER L'ASSENZA DEGLI ELEMENTI IMPOSTI

- | | |
|---|------|
| - Mancanza del salto in estensione con 360° | 0.50 |
| - Mancanza della verticale capovolta | 0.50 |
| - Mancanza della rondata | 0.50 |
| - Mancanza della piroetta | 0.50 |
| - Mancanza della staccata | 0.30 |
| - Mancanza dell mezzo giro gamba tesa | 0.20 |
| - Mancanza della rovesciata dietro | 0.50 |
| - Mancanza della ruota | 0.50 |
| TOTALE PUNTI | 3.50 |

PER LA COMBINAZIONE

- | | |
|---|-------------|
| - Insufficiente utilizzo delle direzioni | fino a 0.30 |
| - mancanza del contatto di una parte del corpo con il suolo | fino a 0.20 |
| - Monotonia di armonia tra esercizio e musica | fino a 0.30 |
| - Monotonia nella distribuzione degli elementi | fino a 0.20 |
| TOTALE PUNTI | 1.00 |

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.msitalia.it - Mail: msitalia@tiscalinet.it

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

CATEGORIA JUNIOR

PROGRAMMA: VOLTEGGIO
 TRAVE ALTA
 CORPO LIBERO
 PARALLELE (facoltative)

VOLTEGGIO

Tappetoni paracadute posti ad 80 cm. di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo "serneige" sopra i tappetoni)

Rondata

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire fase di volo prima dell'appoggio delle mani sui tappetoni
- $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ giro prima della posa delle mani sui tappetoni con il corpo passante per la verticale
- Con spinta degli arti superiori eseguire il secondo volo con il corpo in atteggiamento lungo
- Arrivo sui tappetoni ritte, braccia in alto.

Penalizzazioni

PRIMO VOLO

- | | |
|--|-------------|
| - fase di volo insufficiente nella prima parte | Fino a 0.50 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette(aperte o piegate) | Fino a 0.30 |

FASE CENTRALE

- | | |
|-----------------------|-------------|
| - Braccia piegate | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.30 |

SECONDO VOLO

- | | |
|---------------------------------------|-------------|
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in linea | Fino a 0.30 |
| - insufficiente spinta arti superiori | Fino a 0.50 |
| - Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| - Mancanza di dinamismo | Fino a 0.30 |
| - Arrivo scorretto (ogni passo 0.10) | Fino a 0.30 |

POGGIARE IL CAPO

SALTO NULLO

ASSISTENZA DURANTE IL SALTO

SALTO NULLO

ESECUZIONE DI DUE PROVE

VALE LA MIGLIOR

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

TRAVE

Trave posta all'altezza di 110 cm:

Esercizio di libera composizione della durata minima di 1'10" e massima di 1'30".

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE I SEGUENTI ELEMENTI:

- Serie mista composta da 2 salti differenti
- verticale sagittale pennello
- Candela sulla nuca tenuta 2"
- Un rotolamento avanti o dietro (anche con l'aiuto delle mani)
- Ruota
- Giro perno 360°
- uscita in rotonda o salto giro avanti o dietro

Il valore di partenza dell'esercizio è di punti 9.50

ABBUONO:

+ 0.50 per l'esecuzione di una rovesciata dietro o avanti

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- | | |
|-----------------------|------|
| - DIFFICOLTA' IMPOSTE | 3.50 |
| - COMBINAZIONE | 1.00 |
| - ESECUZIONE | 5.00 |
| - EVENTUALE ABBUONO | 0.50 |

TOTALE PUNTI	10.00
--------------	-------

PENALIZZAZIONI

PER L'ASSENZA DEGLI ELEMENTI IMPOSTI

- | | |
|-------------------------------------|------|
| - Mancanza della verticale+pennello | 0.50 |
| - Mancanza della candela | 0.50 |
| - Mancanza del rotolamento | 0.50 |
| - Mancanza della ruota | 0.30 |
| - Mancanza del giro perno | 0.50 |
| - Mancanza della serie mista | 0.50 |
| - Mancanza dell'uscita | 0.70 |

TOTALE PUNTI	3.50
--------------	------

PER LA COMBINAZIONE

- | | |
|---|-------------|
| - Insufficiente utilizzo delle direzioni | fino a 0.30 |
| - mancanza del contatto di una parte del corpo con la trave | fino a 0.20 |
| - Monotonia dell'esercizio nel suo insieme | fino a 0.30 |
| - Monotonia nella distribuzione degli elementi | fino a 0.20 |

M.S.P. ITALIA

Via C. Colombo, 436 - 00145 Roma

Tel. 06 5433444 - Fax 06 5414100

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

TOTALE PUNTI

1.00

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione della durata minima di 1'10" e massima di 1'30".

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE I SEGUENTI ELEMENTI:

- Serie ginnica (composta da 2 salti differenti)
- Serie mista (composta da 2 salti differenti)
- Piroetta di 720° in passè o 1 giro con gamba tesa a 90°
- Rovesciata avanti o dietro
- Fouettè o fouettè con cambio
- Rondata+pennello
- Verticale capovolta

ABBUONI:

- + 0.30 per l'esecuzione di una rondata + flic o ribaltata a 1 o 2 gambe
- + 0.20 per l'esecuzione di una ruota senza l'appoggio delle mani

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- | | |
|-----------------------|-------------|
| - DIFFICOLTA' IMPOSTE | 3.50 |
| - COMBINAZIONE | 1.00 |
| - ESECUZIONE | 5.00 |
| - EVENTUALE ABBUONI | 0.20 + 0.30 |

TOTALE PUNTI 10.00

PENALIZZAZIONI

PER L'ASSENZA DEGLI ELEMENTI IMPOSTI

- | | |
|--------------------------------------|------|
| - Mancanza della piroetta | 0.50 |
| - Mancanza della rondata+pennello | 0.90 |
| - Mancanza del fouettè | 0.30 |
| - Mancanza della rovesciata | 0.50 |
| - Mancanza della verticale capovolta | 0.50 |
| - Mancanza della serie mista | 0.30 |
| - Mancanza della serie ginnica | 0.50 |

TOTALE PUNTI 3.50

PER LA COMBINAZIONE

- | | |
|---|-------------|
| - Insufficiente utilizzo delle direzioni | fino a 0.30 |
| - mancanza del contatto di una parte del corpo con il suolo | fino a 0.20 |
| - Monotonia di armonia tra esercizio e musica | fino a 0.30 |

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

- Monotonia nella distribuzione degli elementi	fino a 0.20
TOTALE PUNTI	1.00

PARALLELE

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE ALMENO CINQUE DEI SEGUENTI ELEMENTI:

- Kippe lunga all'appoggio ritto frontale
- Kippe lunga all'appoggio dorsale (infilata a due)
- Kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale (infilata a uno)
- Kippe breve all'appoggio divaricato sagittale
- Kippe breve all'appoggio ritto frontale
- Kippe breve all'appoggio dorsale
- Giro di pianta a gambe unite o divaricate
- Dall'appoggio ritto divaricato sagittalmente rotazione in avanti di 360° (girarrosto)
- Giro addominale avanti
- Giro addominale dietro
- Entrata saltando alla sospensione allo staggio superiore (anche con $\frac{1}{2}$ giro)
- Entrata in capovolta dietro allo staggio inferiore (di slancio o di forza)
- Entrata passando con gambe raggruppate o divaricate sopra lo staggio inferiore alla sospensione allo staggio superiore
- Capovolta dietro allo staggio superiore
- Uscita in fioretto (dallo staggio superiore o inferiore)
- Uscita con slancio sotto lo staggio superiore (tempo di frustata)
- Dall'appoggio ritto allo staggio superiore slancio dietro e arrivo a terra (anche con $\frac{1}{2}$ giro)
- Dall'appoggio ritto frontale, uscita in tempo di fioretto

N.B.

- Nessun elemento può essere ripetuto due volte
- L'esercizio deve contenere almeno un cambio di staggio

Valore di partenza dell'esercizio: 9.50

ABBUONO:

+ 0.50 per l'esecuzione di un sesto elemento diverso da quelli già inseriti nell'esercizio

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- DIFFICOLTA' IMPOSTE (0.70 x 5 el)	3.50
- COMBINAZIONE	1.00
- ESECUZIONE	5.00
- EVENTUALE ABBUONI	0.50

TOTALE PUNTI	10.00
---------------------	--------------

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.msitalia.it - Mail: msitalia@tiscalinet.it

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

CATEGORIA MASTER

PROGRAMMA: VOLTEGGIO
 TRAVE ALTA
 CORPO LIBERO
 PARALLELE

VOLTEGGIO
(ESECUZIONE DI 2 SALTI DIFFERENTI)

Tappetoni paracadute posti ad 80 cm. di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo "sarneige" sopra i tappetoni)

VOLTEGGIO

Tappetoni paracadute posti ad 80 cm. di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo "sarneige" sopra i tappetoni)

Ribaltata

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire fase di volo prima dell'appoggio delle mani sui tappetoni
- Posa delle mani sui tappetini con il corpo passante per la verticale
- Con spinta degli arti superiori eseguire il secondo volo con il corpo in atteggiamento lungo
- Arrivo sui tappetoni ritte, braccia in alto.

Penalizzazioni

PRIMO VOLO

- | | |
|--|-------------|
| - fase di volo insufficiente nella prima parte | Fino a 0.50 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette(aperte o piegate) | Fino a 0.30 |

FASE CENTRALE

- | | |
|-----------------------|-------------|
| - Braccia piegate | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.30 |

SECONDO VOLO

- | | |
|---------------------------------------|-------------|
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in linea | Fino a 0.30 |
| - insufficiente spinta arti superiori | Fino a 0.50 |
| - Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| - Mancanza di dinamismo | Fino a 0.30 |
| - Arrivo scorretto (ogni passo 0.10) | Fino a 0.30 |

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

POGGIARE IL CAPO
ASSISTENZA DURANTE IL SALTO

SALTO NULLO
SALTO NULLO

RONDATA

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo con una rotazione del corpo di almeno 90° lungo l'asse longitudinale
- Posa delle mani sui tappetoni con il corpo passante per la verticale
- Con energica spinta degli arti superiori eseguire il secondo volo con il corpo in atteggiamento lungo
- Arrivo sui tappetoni ritte, braccia in alto.

Penalizzazioni

PRIMO VOLO

- | | |
|---------------------------|-------------|
| - Rotazione insufficiente | Fino a 0.50 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |

FASE CENTRALE

- | | |
|-----------------------|-------------|
| - Braccia piegate | Fino a 0.50 |
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in tenuta | Fino a 0.30 |

SECONDO VOLO

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| - Gambe scorrette | Fino a 0.30 |
| - Corpo non in linea | Fino a 0.30 |
| - Altezza insufficiente | Fino a 0.50 |
| - Lunghezza insufficiente | Fino a 0.30 |
| - Mancanza di dinamismo | Fino a 0.30 |
| - Arrivo scorretto (ogni passo 0.10) | Fino a 0.30 |

POGGIARE IL CAPO
ASSISTENZA DURANTE IL SALTO
ESECUZIONE DI DUE PROVE

SALTO NULLO
SALTO NULLO
VALE LA MIGLIORE

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

TRAVE

Trave posta all'altezza di 110 cm:

Esercizio di libera composizione della durata minima di 1'10" e massima di 1'30".

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE I SEGUENTI ELEMENTI:

- Serie ginnica (composta da 2 salti differenti)
- Enjambè con arrivo in arabesque
- Candela sulla nuca tenuta 2"
- serie mista composta da verticale sagittale +pennello
- Ruota
- Rovesciata indietro o indietro
- Giro perno 360°
- $\frac{1}{2}$ giro perno con gamba tesa a 90°
- uscita in salto avanti o dietro

Il valore di partenza dell'esercizio è di punti 9.50

ABBUONO:

- 0.20 per l'esecuzione di un ponte tenuto 2"
- 0.30 un giro 360° con gamba tesa a 90°

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- | | |
|-----------------------|------|
| - DIFFICOLTA' IMPOSTE | 3.50 |
| - COMBINAZIONE | 1.00 |
| - ESECUZIONE | 5.00 |
| - EVENTUALE ABBUONO | 0.50 |

TOTALE PUNTI 10.00

PENALIZZAZIONI

PER L'ASSENZA DEGLI ELEMENTI IMPOSTI

- | | |
|---|------|
| - Mancanza dell' $\frac{1}{2}$ giro gbt | 0.70 |
| - Mancanza della candela | 0.20 |
| - Mancanza del rotolamento | 0.50 |
| - Mancanza della ruota | 0.30 |
| - Mancanza del ponte | 0.30 |
| - Mancanza del giro perno | 0.40 |
| - Mancanza della serie ginnica | 0.40 |
| - Mancanza dell'uscita | 0.50 |
| - Mancanza dell'enjambé | 0.30 |
| TOTALE PUNTI | 3.50 |

PER LA COMBINAZIONE

- | | |
|---|-------------|
| - Insufficiente utilizzo delle direzioni | fino a 0.30 |
| - mancanza del contatto di una parte del corpo con la trave | fino a 0.20 |
| - Monotonia dell'esercizio nel suo insieme | fino a 0.30 |

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

- Monotonia nella distribuzione degli elementi
PUNTI 1.00

fino a 0.20TOTALE

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione della durata minima di 1'10" e massima di 1'30".

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE I SEGUENTI ELEMENTI:

- Serie ginnica (composta da 2 salti differenti)
- Serie mista (composta da 2 salti differenti)
- Piroetta di 720°
- Rovesciata avanti e dietro
- Rondata +flic (serie acro)
- Ribaltata
- Verticale capovolta

ABBUONI:

- + 0.30 per l'esecuzione di un salto giro avanti raccolto
- + 0.20 per l'esecuzione di una ruota avanti senza l'appoggio delle mani

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- | | |
|-----------------------|-------------|
| - DIFFICOLTA' IMPOSTE | 3.50 |
| - COMBINAZIONE | 1.00 |
| - ESECUZIONE | 5.00 |
| - EVENTUALE ABBUONI | 0.20 + 0.30 |

TOTALE PUNTI	10.00
--------------	-------

PENALIZZAZIONI

PER L'ASSENZA DEGLI ELEMENTI IMPOSTI

- | | |
|--------------------------------------|------|
| - Mancanza della piroetta | 0.60 |
| - Mancanza della ribaltata | 0.40 |
| - Mancanza della serie acrobatica | 0.40 |
| - Mancanza della rovesciata avanti | 0.40 |
| - Mancanza rovasciata indietro | 0,40 |
| - Mancanza della verticale capovolta | 0.40 |
| - Mancanza della serie mista | 0.40 |
| - Mancanza della serie ginnica | 0.50 |
| TOTALE PUNTI | 3.50 |

PER LA COMBINAZIONE

- | | |
|---|-------------|
| - Insufficiente utilizzo delle direzioni | fino a 0.30 |
| - mancanza del contatto di una parte del corpo con il suolo | fino a 0.20 |

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

- Monotonia di armonia tra esercizio e musica	fino a 0.30
- Monotonia nella distribuzione degli elementi	fino a 0.20
TOTALE PUNTI	1.00

PARALLELE

L'ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE ALMENO CINQUE DEI SEGUENTI ELEMENTI:

- Kippe lunga all'appoggio ritto frontale
- Kippe lunga all'appoggio dorsale (infilata a due)
- Kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale (infilata a uno)
- Kippe breve all'appoggio divaricato sagittale
- Kippe breve all'appoggio ritto frontale
- Kippe breve all'appoggio dorsale
- Giro di pianta a gambe unite o divaricate
- Dall'appoggio ritto divaricato sagittalmente rotazione in avanti di 360° (girarrosto)
- Giro addominale avanti
- Giro addominale dietro
- Entrata saltando alla sospensione allo staggio superiore (anche con $\frac{1}{2}$ giro)
- Entrata in capovolta dietro allo staggio inferiore (di slancio o di forza)
- Entrata passando con gambe raggruppate o divaricate sopra lo staggio inferiore alla sospensione allo staggio superiore
- Capovolta dietro allo staggio superiore
- Uscita in fioretto (dallo staggio superiore o inferiore)
- Uscita con slancio sotto lo staggio superiore (tempo di frustata)
- Dall'appoggio ritto allo staggio superiore slancio dietro e arrivo a terra (anche con $\frac{1}{2}$ giro)
- Dall'appoggio ritto frontale, uscita in tempo di fioretto

N.B.

- Nessun elemento può essere ripetuto due volte
- L'esercizio deve contenere almeno un cambio di staggio
- L'esercizio deve contenere almeno un cambio di direzione o rotazione intorno all'asse longitudinale (minimo di 180° - Entrata e uscita escluse)

Valore di partenza dell'esercizio: 9.50

ABBUONO:

+ 0.50 per l'esecuzione di un sesto elemento diverso da quelli già inseriti nell'esercizio

La valutazione dell'esercizio verrà effettuata in base ai seguenti fattori:

- DIFFICOLTA' IMPOSTE (0.70 x 5 el)	3.50
- COMBINAZIONE	1.00
- ESECUZIONE	5.00
- EVENTUALE ABBUONI	0.50

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.mspitalia.it - Mail: mspitalia@tiscalinet.it

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

TOTALE PUNTI 10.00

PENALIZZAZIONI

PER LA COMBINAZIONE

- Elementi non specifici dell'attrezzo	0.30
- Esercizio troppo corto (meno di 5 elementi)	0.30
- Non cambiare mai staggio	0.20
- Non cambiare mai direzione	0.20
TOTALE PUNTI	1.00

PER L'ESECUZIONE

- Slanci intermedi	o.v.	0.30
- Pause	o.v.	0.30
- Mancanza di entrata o uscita		0.30
- Mancanza di dinamismo bel suo insieme	fino a	0.50

M.S.P. ITALIA

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

Web: www.msitalia.it - Mail: msitalia@tiscalinet.it