

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



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

**CATEGORIA PULCINE**

**PROGRAMMA TECNICO: GARA INDIVIDUALE E DI SQUADRA**

- A) L'esercizio dovrà rispettare alcune esigenze nella **composizione**:
- Sufficiente utilizzo delle direzioni
  - Armonia tra musica e movimenti
  - Varietà nella distribuzione degli elementi, nel ritmo e nel tempo (non è obbligatoria la varietà dell'occupazione dello spazio nella gara individuale)
  - Sincronismo tra musica e movimenti in tutto l'esercizio e tra le ginnaste negli esercizi di squadra
- B) L'esercizio di **squadra** dovrà contenere almeno **5** dei seguenti elementi, almeno **6** l'esercizio **individuale**:
- Capovolta avanti (con arrivo in piedi)
  - Capovolta indietro (con arrivo in piedi)
  - Candela
  - Ponte
  - Staccata sagittale o frontale (anche con l'aiuto delle mani)
  - Ruota
  - Salto del gatto

Tutti gli esercizi (di squadra ed individuali) partiranno da punti 10.00

Mancanza di uno o più elementi imposti: -0.80 ogni elemento

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

**CATEGORIA GIOVANISSIME**

**PROGRAMMA TECNICO: GARA INDIVIDUALE E DI SQUADRA**

- A) L'esercizio dovrà rispettare alcune esigenze nella **composizione**:
- Sufficiente utilizzo delle direzioni
  - Armonia tra musica e movimenti
  - Varietà nella distribuzione degli elementi, nel ritmo e nel tempo (non è obbligatoria la varietà dell'occupazione dello spazio nella gara individuale)
  - Sincronismo tra musica e movimenti in tutto l'esercizio e tra le ginnaste negli esercizi di squadra
- B) L'esercizio dovrà contenere i seguenti elementi obbligatori:
- Capovolta avanti, salto verticale con  $\frac{1}{2}$  giro sull'asse longitudinale e capovolta indietro
  - Ruota
  - Staccata sagittale
  - Salto verticale
  - Salto del gatto e sforbiciata a gambe tese in serie
- C) L'esercizio dovrà contenere almeno **3** dei seguenti elementi:
- Capovolta indietro (con partenza e arrivo in piedi)
  - Ponte
  - Spaccata frontale (anche con l'aiuto delle mani)
  - Verticale e capovolta
  - Chassè e salto verticale a gambe flesse
  - Candela

Gli esercizi di squadra e individuali partiranno da punti 9.50

N.B.

Solo per le individualiste abbuono di 0.50 inserendo uno dei seguenti elementi:

- Rovesciata dietro
- Rovesciata avanti
- Capovolta alla verticale

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

**CATEGORIA ALLIEVE**

**PROGRAMMA TECNICO: GARA INDIVIDUALE E DI SQUADRA**

- A) L'esercizio dovrà rispettare alcune esigenze nella **composizione**:
- Sufficiente utilizzo delle direzioni
  - Armonia tra musica e movimenti
  - Varietà nella distribuzione degli elementi, nel ritmo e nel tempo
  - Sincronismo tra musica e movimenti in tutto l'esercizio e tra le ginnaste negli esercizi di squadra
- B) L'esercizio dovrà contenere i seguenti elementi obbligatori:
- Verticale e capovolta
  - Rovesciata dietro
  - Ruota
  - Staccata sagittale
  - Rondata
  - Onda
  - Serie di due salti artistici diversi
- C) L'esercizio dovrà contenere almeno **3** dei seguenti elementi:
- Capovolta con tuffo
  - Capovolta alla verticale
  - Rondata e salto verticale con  $\frac{1}{2}$  avv. sull'asse longitudinale
  - Enjambée
  - Salto del gatto con un giro di 360°
  - Giro perno 360°

Gli esercizi di squadra e individuali partiranno da punti 9.50

N.B.

Solo per le individualiste abbuono di 0.50 inserendo uno dei seguenti elementi:

- Rovesciata avanti
- Ruota saltata
- Ribaltata arrivo a uno o a due piedi

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

**CATEGORIA JUNIORES E MASTER**  
**PROGRAMMA TECNICO: GARA INDIVIDUALE E DI SQUADRA**

- A) L'esercizio dovrà rispettare alcune esigenze nella **composizione**:
- Sufficiente utilizzo delle direzioni
  - Armonia tra musica e movimenti
  - Varietà nella distribuzione degli elementi, nel ritmo e nel tempo
  - Sincronismo tra musica e movimenti in tutto l'esercizio e tra le ginnaste negli esercizi di squadra
- B) L'esercizio dovrà contenere i seguenti elementi obbligatori:
- Verticale e capovolta
  - Rovesciata dietro
  - Ruota
  - Staccata sagittale
  - Rondata e salto divaricato sul piano frontale
  - Onda sagittale o frontale
  - Serie mista di almeno due elementi
  - Serie ginnica di almeno due salti diversi (lo chassè non è considerato salto)
  - Giro perno 360°
- C) L'esercizio dovrà contenere almeno **3** dei seguenti elementi:
- Rovesciata avanti
  - Capovolta alla verticale
  - Salto verticale con 1 avv. sull'asse longitudinale
  - Ribaltata con arrivo ad uno o due piedi
  - Enjambée con cambio di gamba
  - Verticale con un giro

Gli esercizi di squadra e individuali partiranno da punti 9.50

N.B.

Solo per le individualiste abbuono di 0.50 inserendo uno dei seguenti elementi:

- Flic-flac avanti
- Flic-flac dietro
- Ruota senza mani
- Salto giro dietro