



**Special Olympics
Italia**

Regolamento di Ginnastica Artistica

Il presente regolamento deve essere applicato in tutte le competizioni ufficiali di Special Olympics Italia

Non è consentito l'utilizzo del presente regolamento in competizioni non autorizzate da Special Olympics Italia o da Team Regionali Special Olympics.



Aggiornamento Novembre 2012

GINNASTICA ARTISTICA

I programmi tecnici delle gare di Ginnastica Artistica sono tratti dal Regolamento Ufficiale degli Sport di Special Olympics. Special Olympics ha creato questi programmi internazionali basati sulla Federazione Internazionale Ginnastics presenti nel sito http://www.fig_gymnastics.com e sul National Governing Body (N.G.B.). I regolamenti F.I.G. saranno applicati se non in conflitto con i regolamenti ufficiali Special Olympics per tutte le competizioni. In caso di conflitto si applicheranno questi ultimi.

SEZIONE A – GARE UFFICIALI

Nella lista seguente gli eventi ufficiali per la ginnastica artistica maschile e femminile Special Olympics. La gamma di eventi ha lo scopo di offrire la opportunità di competizione per gli atleti di tutte le abilità. I programmi possono determinare gli eventi offerti e, se necessario, le linee guida per la gestione di tali eventi.

Allenatori sono responsabili della scelta degli eventi appropriati all'abilità di ogni atleta.

a. Eventi Maschili e femminili (solo livello A) (solo competizioni locali, regionali/nazionali)

- a. Volteggio
- b. Trave Larga
- c. Corpo Libero
- d. Singolo staggio
- e. Concorso Completo (combinazione del punteggio di tutti gli attrezzi)

2. Gare femminili 1°, 2°, 3° e 4° livello

- a. Volteggio
- b. Parallele asimmetriche
- c. Trave
- d. Corpo Libero
- e. Concorso Completo (combinazione del punteggio dei 4 attrezzi)

3. Gare maschili 1°, 2°, 3°4° livello

- a. Corpo Libero
- b. Cavallo Con Maniglie
- c. Anelli
- d. Volteggio
- e. Parallele
- f. Sbarra
- g. Concorso Completo (combinazione del punteggio dei 6 attrezzi)

I ginnasti, maschi e femmine possono gareggiare a tutti gli attrezzi proposti **nello stesso livello (concorso completo)** o essere **Specialisti** ovvero competere in uno, due, o più attrezzi ma non in tutti. Gli Specialisti devono presentare esercizi dello stesso livello ai Giochi Mondiali, ma possono presentare esercizi di livello diverso nelle altre manifestazioni con un solo livello di differenza .

5. Rotazione agli attrezzi

Nelle gare femminili, la rotazione agli attrezzi è la seguente: Volteggio, Parallele asimmetriche, trave, Corpo Libero. Nelle gare maschili, la rotazione agli attrezzi è la seguente: Corpo Libero, cavallo on maniglie , anelli, volteggio, parallele pari, e sbarra

un atleta può essere sorteggiato per iniziare a un qualsiasi attrezzo, ma poi deve continuare la rotazione nell'ordine sopra descritto.

SEZIONE B – DIVISIONI/REGOLAMENTO DELLE COMPETIZIONI

1. Si segue il criterio della divisione per età

2. Esistono sei livelli di competizioni:

Livello A (esercizi obbligatori per ginnasti che hanno problemi di deambulazione, ecc. ma sono troppo “avanzati” per i programmi MAPT, più semplici) MAPT =MOTOR ACTIVITIES TRAINING PROGRAM

Livello B - esercizi obbligatori per ginnasti che non sono ancora in grado di eseguire gli esercizi del Livello I

Livello I - esercizi obbligatori per principianti

Livello II - esercizi obbligatori intermedi

Livello III - esercizi liberi di livello avanzato utilizzando elementi imposti con collegamenti liberi

Livello IV - esercizi liberi

3. Per tutti i livelli

Gli allenatori devono decidere in quale livello di gare inserire i loro atleti. Gli atleti devono essere in grado di eseguire in sicurezza tutte le difficoltà del livello prescelto.

Nel Concorso completo, gli atleti devono gareggiare allo stesso livello a tutti gli attrezzi . Nota: Se un atleta iscritto al Concorso Completo non riceve punteggio in qualche attrezzo, non potrà essere inserito nella classifica del Concorso Completo.

Un ginnasta che gareggia come specialista in pochi attrezzi senza effettuare il Concorso Completo, (per esempio solo tre attrezzi) può gareggiare in due livelli differenti, con un livello di differenza tra i due. Nelle competizioni Internazionali, l’atleta deve gareggiare nello stesso livello in tutti gli attrezzi.

4. Le ginnaste che gareggiano in ginnastica artistica non possono gareggiare in ginnastica ritmica e viceversa nella stessa competizione

5. Il testo scritto degli esercizi è la versione ufficiale. I supporti visivi come video o DVD, le illustrazioni o altro sono solo d’ aiuto. Se esiste una differenza tra il testo e l’ aiuto visivo, fa fede il testo scritto.

6. Modifiche per ginnasti ipovedenti Per aiutare questa categoria di atleti, sono permessi i seguenti tipi di assistenza per tutti i livelli di competizione: L’allenatore deve comunque informare il Direttore di gara e i Giudici circa le problematiche visive del proprio atleta prima dell’incontro e prima di ogni attrezzo.

Indicazioni acustiche come battute di mani possono essere usati in tutti gli esercizi

La musica può essere suonata da ogni punto vicino (ma fuori) dalla pedana del corpo libero, o l’allenatore può trasportare la fonte musicale attorno al perimetro del tappeto. (Corpo libero).

Nel volteggio il ginnasta può scegliere o no di fare la rincorsa, eseguire un passo, due passi, più rimbalzi sulla pedana (con le mani appoggiate al cavallo), o può tenersi a una corda posta lungo la rincorsa.

7. Modifiche per ginnasti ipoudenti

Nel corpo libero femminile, l’allenatore, o un altro ginnasta, può segnalare all’atleta l’inizio dell’esercizio senza penalità

L'allenatore deve comunicare al Direttore di gara e ai Giudici la condizione di ipodente del proprio atleta prima dell'incontro e prima di ogni attrezzo.

8. Modifiche per ginnasti che usano bastoni o aiuti per la deambulazione

Nell'esercizio a corpo libero, l'allenatore può camminare sul tappeto rimuovere (e poi rimettere) i supporti della deambulazione o altri aiuti necessari senza alcuna penalità.

SEZIONE C – ATTREZZATURA

1. Abbigliamento

- I ginnasti indosseranno il costume a canottiera e pantaloni lunghi da ginnastica, o calzoncini secondo gli attrezzi. Una maglietta a maniche corte infilata nei calzoncini può sostituire la canottiera. I ginnasti possono gareggiare con le calze, con le scarpette da ginnastica o a piedi nudi.
- Le ginnaste indosseranno un costume con maniche lunghe corte o senza maniche o un costume completo possono indossare le scarpette da ginnastica o gareggiate a piedi nudi.
- Non sono ammessi gioielli secondo il regolamento della FGI

2. Attrezzi maschili e femminili

a) Generalmente si devono rispettare le direttive F.I.G. riguardo alle attrezzature ed i tappeti nelle competizioni. Le modifiche si possono fare per adeguare le attrezzature alla taglia degli atleti Special Olympics.

- 1) Ulteriori tappeti possono essere impiegati per i ginnasti/e più piccoli per salvaguardare la sicurezza **senza deduzione se non specificata ad ogni singolo attrezzo**
- 2) Si può usare la pedana per salire sugli attrezzi, posizionata sui tappeti regolamentari ma questa dovrà essere rimossa immediatamente
- 3) La Tavola è utilizzata nel volteggio, ma non per i livelli A –B e 1
- 4) Si può utilizzare qualsiasi tipo di pedana omologata; Nei volteggi si deve utilizzare la protezione intorno alla pedana per il lavoro indietro, per i salti liberi e per il 3° livello - i volteggi indietro passanti per la verticale.
- 5) L'altezza delle parallele asimmetriche, delle parallele pari, e della sbarra, deve essere regolata in rapporto alla statura del ginnasta. Dove non fosse possibile adeguare l'attrezzo in maniera sufficiente, possono essere aggiunti tappeti per elevare la base d'appoggio.

b. Trave

- 1) Nel livello A, la trave è larga cm. 15 (6") e non più di 10 cm. (4") dall'appoggio. La trave può essere rivestita con un copertura idonea.
- 2) Nei livelli B – 1 e 2 si utilizza usare la trave a pavimento larga cm. 10 (4") e lunga m. 4,88 (16') l'altezza non deve essere più di cm. 30 dal pavimento e cm. 10 dal materasso o si può usare la trave del 3° livello.

- 3) Nel 3° livello si usa una trave regolamentare con cm. 10 di larghezza lunga m. 4,88 (16'). l'altezza può essere tra cm. 88 (34 5/8 ") e m. 1,2 (47 1/4")

SEZIONE D – CONSIDERAZIONE SULLA SICUREZZA

1. Generalità

- a. In accordo con la filosofia Special Olympics l'incolumità dell'atleta è da considerarsi di primaria importanza quando si stabiliscono i regolamenti dei diversi sport. Come stabilito dalle linee internazionali per gli esercizi di Ginnastica Special Olympics, obbligatori e liberi, ci si deve assicurare che gli atleti seguano una personale progressione di istruzioni, secondo le loro capacità nella pratica dello sport della ginnastica.. Ciò per ridurre gli infortuni.Gli atleti che sono in grado di eseguire uno specifico livello di esercizi obbligatori, devono gareggiare **a quel livello**. Le competizioni in cui sono previsti esercizi liberi sono esclusivamente limitate ad atleti di livello avanzato.
- b. L'insegnamento di una appropriata progressione con abili istruzioni e l'individuazione corretta delle tecniche di allenamento sono una responsabilità dell'Istruttore.
Lo Special Olympics International raccomanda che i Direttori Nazionali, nel fornire le istruzioni per la ginnastica si accertino che gli Istruttori qualificati utilizzino appropriate progressioni per insegnare adeguate abilità di livello avanzato, in progressione, secondo i programmi guida.
A volte molti volontari iniziano a svolgere il ruolo di Istruttore di ginnastica, pur essendo in possesso di limitata esperienza nello sport della ginnastica. Questi volontari devono iniziare ad insegnare solo gli esercizi obbligatori di Livello A – B E 1. Le difficoltà che sono incluse nei livelli più avanzati devono essere insegnate dagli istruttori con almeno due anni di esperienza generale in ginnastica. Si raccomanda che gli istruttori con ginnasti dei livello III e IV siano in possesso di una ulteriore preparazione specifica fornita dallo Special Olympics.

2. Assicurazione Special Olympics

- a. Non importa quanta sicurezza ed assistenza si fornisca al ginnasta: gli Istruttori non devono mai incoraggiare i loro ginnasti ad eseguire difficoltà al di sopra delle loro possibilità/abilità, o difficoltà che sono al di sopra delle conoscenze tecniche dell'Istruttore. Lo Special Olympics International Inc. raccomanda che tutti gli Istruttori di Ginnastica siano abilitati secondo le norme vigenti emanate dal Direttore Nazionale. Lo Special Olympics International concorre con la seguente assunzione di responsabilità:

“Anche se la salute e la sicurezza dei ginnasti è responsabilità di tutti, l'Istruttore deve farsi carico della maggior parte di questa, inclusa la responsabilità di vedere che tutti compiano il loro dovere: genitori, medici, gli stessi atleti.

La prevenzione ed i rimedi sono la maggiore responsabilità di un programma ad ampio raggio, sotto il quale molti altri punti devono essere inseriti: l'ambiente, la gradualità dell'insegnamento previsto, e la preparazione fisica dell'atleta che esegue gli esercizi ufficiali della ginnastica artistica previsti per i Giochi Estivi 2004/2007. Queste sono le aree nelle quali l'Istruttore deve assumersi sia la responsabilità morale che la responsabilità legale. Non è sufficiente prevenire ed informare: tutto ciò deve essere preso in considerazione, così come tutti i fattori di rischio presenti in ogni attività ginnica di una certa rilevanza.

- b. **Come descritto negli esercizi obbligatori gli allenatori devono fare assistenza sotto le parallele asimmetriche, sotto gli anelli, la sbarra e la trave alta e in tutti i livelli di volteggio e delle parallele pari, pronti ad assistere il ginnasta e la ginnasta prima che inizino a gareggiare a questi attrezzi.**

L'Istruttore deve mantenere la posizione durante l'esecuzione dell'intero esercizio. In caso contrario saranno applicate le seguenti penalità:

- 1) Il ginnasta non deve essere giudicato se l'Istruttore non si trova nella corretta posizione di assistenza. Al ginnasta sarà chiesto di scendere immediatamente dall'attrezzo..
- 2) Il giudice "richiamerà" l'istruttore perché fornisca assistenza al ginnasta. Una penalità di p. 0,30 sarà applicata per comportamento indisciplinato.
- 3) Se l'Istruttore ritorna ad assistere il/la ginnasta, il giudizio riprenderà da quel momento. Tutte le difficoltà eseguite prima saranno considerate come parti omesse e verranno dedotte dal punteggio finale.
- 4) Se il ginnasta decide di partire sopra l'attrezzo, può farlo. Se abbandona l'attrezzo o l'allenatore lo tocca per rimontare sull'attrezzo, una penalità di p. 1.00 sarà applicata oltre a p. 0,30 per avere ritardato la gara .
- 5) Se l'allenatore non fa ritorno all'attrezzo per assistere il ginnasta e questi completa il suo esercizio, il punteggio attribuito sarà p. 0.00.

SEZIONE E – GIUDIZIO E PUNTEGGIO

Nota per gli allenatori: Anche se la sezione successiva (che inizia a questo punto e termina con l'elenco dei valori dei volteggi) si concentra principalmente sul giudizio, gli allenatori dovrebbero studiarlo con attenzione al fine di comprendere i requisiti necessari per un ginnasta in ogni evento.sia per gli esercizi obbligatori che liberi.

1. Giudizio generale: Possono essere impegnati da 1 a 4 giudici per ogni giuria (D o E) per ogni attrezzo. Quando una giuria è formata da due o tre giudici, tutti i punteggi saranno in media per determinare il punteggio per quella Quando il .. è formato da quattro giudici, il punteggio più alto e quello più basso vengono eliminati e viene fatta la media dei punteggi rimasti.
 - a. I giudici si dispongono attorno all'attrezzo e si possono consultare se lo richiede il giudice capo. (Se il punteggio dei giudici non rispetta lo scarto ci può essere una consultazione). Il punteggio finale sarà pubblicato.
 - b. Vista l'importanza della formazione delle divisioni e per il rispetto dell'imparzialità questa regola va in vigore dall'inizio della competizione. Ai giudici non è permesso parlare con gli allenatori, genitori o atleti riguardo agli esercizi svolti dal ginnasta .Questa regola è applicata dentro e fuori del campo di gara. Se un giudice non rispetta questa regola il Comitato Organizzatore è tenuto allontanarlo .
 - c. Quando si giudicano gli esercizi obbligatori deve essere adottato il sistema delle due giurie per le difficoltà e per l'esecuzione. (seguire le direttive FGI) . La giuria D (Difficoltà) determina il valore di partenza dell'esercizio basandosi sulle difficoltà richieste, eventuali bonus e l'applicazione di tutte le deduzioni neutrali.
La giuria E (ESECUZIONE)valuterà l'esecuzione dell'esercizio e applicherà tutte le regole riguardanti esecuzione e ampiezza
Quando si utilizza un solo giudice pper la giuria D, ed E, ogni giudice sarà responsabile per l'intero esercizio e determinerà il punteggio a partire da punti venti.
 - d. Lo scarto dei punteggi per le giurie D ed E deve essere:

9.50 – 10,00.....	0,10
9.0 – 9.45.....	0,30
8.00 – 8,95.....	0,50
0,00 – 7,95	1.00

- e. Penalità neutrali possono essere dedotte dal punteggio della giuria D. Queste deduzioni si possono effettuare per un massimo di 4.00 punti

1. Abbigliamento improprio.....0,30

2. Attrezzature improprie o aiuti*0,80
3. Comportamento indisciplinato o antisportivo..... 0,30 ogni volta
4. Errori di presentazione ai giudici prima e dopo gli esercizi.....0,30 ogni volta
5. Non rimuovere la pedana o altri sussidi per le entrate.....0,30
6. Assistenza allenatore (modifiche Special Olympics):(Max 4.00 punti per esercizio)
 - a) fisica-0,50ogni volta
 - b) verbale.....-0,30 ogni volta
 - c) segnali al ginnasta.....-0,10 ogni volta
7. Non partire entro 30" dal segnale del giudice0,30
8. Non mostrare il numero di gare dove richiesto 0,30

*In caso di disabilità specifica l'allenatore può fare specifiche richieste prima della competizione

2. Reclami.

Esistono dei modelli per reclami generici, ma non attinenti al giudizio degli esercizi.
(saranno forniti dal Comitato Organizzatore dei Giochi)

3. Classifiche

Le medie dei punteggi sono inviate al tavolo della segreteria dove saranno inserite e catalogate per ogni ginnasta, per attrezzo, livello, gruppo di età e gruppo di difficoltà per la classifica finale. (vedere suddivisione)

4. Giudizio degli esercizi obbligatori

Ogni giuria (D e E) può attribuire un massimo di 10.00 ognuna per un totale possibile di punti 20.00.

Valutazione degli elementi e delle difficoltà(giuria D)

- 1) in questa categoria di esercizi si può assegnare un punteggio di 9.50. Nel livello A e B invece sono previsti 10.00 punti.
- 2) Le deduzioni per omissione di un elemento sarà il doppio dell'elemento stesso. questo sarà applicato anche quando un atleta effettuerà un elemento aiutato completamente dall'allenatore.
- 3) Bonus
 - a) Nei livelli A e B non sono previsti abbuoni
 - b) In alcuni casi specifici si può applicare un abbuono specifico di 0,50(per esempio per l'altezza della trave)L'atleta riceverà questo abbuono oltre al punteggio dato. Ad ogni modo non si può dare un punteggio superiore a 10.00

Punteggio E

- 1) Le deduzioni per l'esecuzione sono applicate per ogni singolo elemento. Specifiche deduzioni sono annotate; oltre le penalità generiche:
Le penalità specifiche sono:
 - a) Piccoli errori: 0.10
(braccia piegate, ginocchia e gambe aperte, perdita equilibrio, posiz scorrette delle mani)
 - b) Errori i medi: 0.30
(i falli precedenti ma più evidenti)
 - c) Errori gravi: 0.50
(eccessiva flessione di braccia o gambe o ginocchia aperte o perdita di equilibrio)
 - d) Errori molto evidenti: 0.80
(incluse le cadute dall'attrezzo e sull'attrezzo)
 - e) Cadute 1.00
Cadute dall'attrezzo e sull'attrezzo.

- 2) Le penalità per ampiezza insufficiente sono applicate per ogni elemento utilizzando le linee guida di esecuzione . Per valutare l'ampiezza si fa riferimento al massimo grado di movimento che si può pretendere per ogni elemento
- 3) Le penalità per il ritmo sono applicate anche per ogni singolo elemento. Queste penalità includono stop non richiesti (0.10) in una serie o scarso ritmo in tutto l'esercizio (0.30)

Inversione degli esercizi

1. L'esercizio può essere invertito nella sua totalità senza alcuna deduzione. Anche un singolo elemento può essere invertito senza penalità se non si cambiano le direzioni.

5. Giudizio degli esercizi liberi

Lo stesso esercizio deve essere eseguito nei preliminari e nella finale (il giudizio è semplificato dalla presentazione di una scheda per preliminari e finali).

Valutando ogni esercizio libero, il giudice assegna un punteggio per le difficoltà, l'esecuzione /presentazione, la combinazione e gli abbuoni . Il massimo punteggio che si può assegnare è 20.00, e questo punteggio è assegnato solo se il giudice ritiene che l'esercizio contiene tutte le difficoltà e senza errori. Il punteggio di 20.00 è così suddiviso.

Giuria D	Difficoltà / Valore delle parti	7.00
	Combinazione / richieste specifiche.....	2.50
	Bonus / Valori aggiuntivi.....	0.50
	Totale.....	10.00
Giuria E	Esecuzione/Presentazione/.....	10.00
	Totale possibile	20.00

1) Difficoltà / Valore delle parti (7.0)

a) Un massimo di punti 7.00 può essere assegnato per le difficoltà in un esercizio. Le difficoltà sono valutate in elementi riconoscibili, A, B,C o più secondo il Codice dei Punteggi FGI. Le difficoltà o valori delle parti saranno calcolati considerando le 9 difficoltà più alte dell'esercizio. La tabella completa delle difficoltà si può trovare nelle documentazioni della FGI. Le difficoltà riconoscibili sono quelle contenute negli esercizi obbligatori che non hanno un valore per la FGI alcune di queste possono essere trovate nelle guide degli istruttori.

Le difficoltà riconoscibili sono valutate....0.50
 Difficoltà A per la FGI sono valutate1.00
 Difficoltà B e C sono valutate1,50

b) La regola imposta dalla FGI circa la ripetizione e le oscillazioni a vuoto od intermedie non si applica ai programmi Special Olympics. Queste possono essere usate come elementi

c) Un ginnasta deve eseguire almeno 9 elementi differenti in ogni esercizio(escluso il volteggio).o
 Ogni elemento sarà conteggiato una sola volta.

Se i 9 elementi non sono eseguiti, una penalità di 0.50 sarà dedotta dal valore di partenza (giuria D). Gli elementi eseguiti a destra e a sinistra non sono considerati differenti (per esempio ruote e sforbiciate). Lo stesso elemento può essere eseguito più volte senza penalità per la ripetizione (fino a tre volte).

Detrazioni per

errori di esecuzione saranno applicate per ogni elemento dell'esercizio.

d) Solo nell'esercizio a corpo libero è possibile per le femmine scegliere gli elementi di difficoltà dal Codice dei punteggi maschile nelle sezioni A B e C e per i maschi scegliere dal codice dei punteggi femminile.

2) Combinazione/esigenze specifiche (2,5) giuria D

La combinazione degli elementi in un esercizio può essere valutata al massimo punti 2,5 con un'attenzione particolare circa le esigenze specifiche per ogni attrezzo.

ESIGENZE SPECIFICHE ATTREZZI MASCHILI

Corpo libero

Flessibilità, Equilibrio, Forza
Salti e Giri
Elementi avanti
Elementi indietro
Elementi laterali

Cavallo con maniglie

Elementi con una gamba
Mulinelli Fronte almeno alle due
direzioni
Usare le tre parti del cavallo
Uscita

Anelli

Tenute 2 secondi
Elementi in appoggio
Forza
Oscillazione
uscita

Parallele Pari

Tenuta 2 secondi
Elementi di oscillazione in
appoggio sopra gli staggi
Elementi di oscillazione sotto
gli staggi
Fronte alle due estremità
dell'attrezzo
Uscita

Sbarra

Rilascio e ripresa
dell'impugnatura con una o due
mani
Giri
Oscillazioni in sospensione
Elementi vicino alla sbarra
Uscita

ESIGENZE SPECIFICHE ATTREZZI FEMMINILI

Corpo Libero

Elementi acrobatici
Elementi di danza
giri/rotazioni 360°
Elemento/i avanti
Elemento/i indietro
Equilibrio tenuto

Trave

Giro
Salto
Elementi lontani e vicini
alla trave
Equilibrio tenuto
Uscita

Parallele asimmetriche

Cambio di staggi
Slanci
Kippe
Movimenti avanti e dietro
Uscita

N.B. Non è necessario un certo livello di difficoltà per soddisfare le richieste specifiche
Le richieste possono essere soddisfatte con un semplice elemento anche non riconosciuto dalla FIG, come ad esempio una capovolta avanti, una sforbiciata etc..
NOTA SPECIALE: Una difficoltà può soddisfare una sola esigenza

.Quindi sono necessarie 5 difficoltà differenti per soddisfare tutte e cinque le esigenze per ogni attrezzo.

3)Abbuoni/Valori aggiuntivi (0.50) Giuria D

Ogni ginnasta ha la possibilità di ottenere un BONUS fino ad un massimo di 0.50 attribuito se il ginnasta:

4)Esecuzione/presentazione/realizzazione (10.00) Giuria E

Ogni ginnasta inizierà il suo esercizio con 10.00 punti nell'area della presentazione dell'esercizio (tecnica, esecuzione, posizioni del corpo). Verranno applicate delle deduzioni per ogni errore di esecuzione sulla base del regolamento e del Codice FGI

NOTA SPECIALE: in un esercizio libero il ginnasta può utilizzare elementi degli esercizi obbligatori. Se però il ginnasta esegue tre elementi consecutivi come negli esercizi obbligatori sarà applicata la deduzione di un punto (1.0) dal valore di partenza. Questa penalità serve per scoraggiare il ginnasta ad eseguire serie ed elementi degli obbligatori per formare gli esercizi liberi.

Nota: Al Corpo libero, e alla trave, la durata dell'esercizio sarà la stessa prevista dal codice dei punteggi della FGI

a) Volteggio

- 1) volteggi liberi sono giudicati diversamente dagli altri esercizi liberi
- 2) al ginnasta sono concessi uno, due o tre tentativi di volteggio in tutte le gare come segue:
 - a. Una rincorsa è consentita se il ginnasta non tocca la pedana
 - b. un volteggio sulla tavola
 - c. un secondo volteggio sulla tavola che può essere uguale al primo o differente.
(vale il migliore dei due salti)
- 3) Il ginnasta non può eseguire il volteggio obbligatorio come libero*
- 4) Il punteggio per l'esecuzione del volteggio è come da Codice dei Punteggi FGI
- 5) I volteggi comunemente usati in Special Olympics, hanno il seguente valore di partenza:

▲ Verticale e arrivo di schiena su tappetoni	13.00 (6,50)
▲ Yamashita	13.5 (6,75)
▲ verticale e ½ giro	18.80 (9,40)
▲ ½ e ½	19.00 (9,50)
▲ ½ e 1 giro	19.40 (9,70)
▲ Tsukahara	20.00 (10,00)
▲ Tutti gli altri volteggi	valore del Codice + 0.50

*Nota speciale: L'atteggiamento orizzontale prima del salto raccolto o divaricato non è tipico dell'esercizio obbligatorio. Il volteggio obbligatorio non richiede lo slancio all'orizzontale. Questo atteggiamento differenzia l'esercizio obbligatorio da quello libero.

Una deduzione di 1 punto sarà applicata se non sarà mostrato l'atteggiamento in orizzontale.

SEZIONE F – ESERCIZI OBBLIGATORI

ESERCIZI LIVELLO A E B – MASCHILE E FEMMINILE

(Nota: I ginnasti di livello A saranno più coinvolti e possono utilizzare bastoni o sedie a rotelle. I ginnasti di livello B possono avere problemi di equilibrio o altri problemi fisici/mentali che precludono l'esecuzione degli esercizi di primo livello). Alcuni possono aver bisogno di assistenza manuale per eseguire gli esercizi.

VOLTEGGIO MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO A

Descrizione degli elementi

1. In posizione di attenti su una linea segnata sulla pedana* fronte ai tappeti (l'allenatore può assistere il ginnasta per salire sulla pedana)
2. Piegare e stendere le gambe mentre le braccia si alzano per eseguire un salto in estensione dalla pedana (si può eseguire un doppio rimbalzo)
3. atterrare sui tappeti con 2 piedi
4. Posizione di attenti

*Si può utilizzare una pedana più piccola a seconda della taglia del ginnasta
Questo volteggio va ripetuto 2 volte e vale l'esecuzione migliore

STAGGIO SINGOLO MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO A

Descrizione degli elementi

1. Posizione iniziale – seduti (in sedia a rotelle o su un blocco/tappeti) sotto lo staggio basso (la posizione seduta è mantenuta durante tutto l'esercizio. Lo staggio deve essere posizionato in modo da essere facilmente raggiungibile dalla posizione seduta)
2. Impugnare lo staggio in presa dorsale con entrambe le mani.
3. Piegare le gambe e sollevarle per assumere una posizione raccolta
4. stendere le gambe per assumere una posizione carpiata
5. divaricare le gambe e poi riunirle
6. abbassare i piedi ed eseguire una trazione con le braccia per portare il mento verso lo staggio (ci si può sollevare dalla seduta)
7. Ritornare alla posizione di partenza, rilasciare lo staggio e stendere le braccia sopra il capo

Nota: Se il raggio di mobilità delle spalle è limitato, si può posizionare, lo staggio leggermente in avanti. L'allenatore può assistere l'atleta ad assumere le posizioni delle gambe ma verrà applicata una deduzione.

TRAVE MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO A

Descrizione degli elementi

In posizione di attenti ad una estremità della trave, fronte alla lunghezza della stessa

- 1) Salire sulla trave
- 2) Passi trascinati (tenendo lo stesso piede avanti) fino al centro della trave
- 3) Posizione d'equilibrio (libero l'appoggio e la posizione delle braccia)
- 4) Passi trascinati fino alla fine della trave
- 5) Unire i piedi e salto in estensione alla fine della trave
- 6) Atterrare sul tappeto con i due piedi, posizione di attenti

Nota: La trave a terra è larga cm. 15 e non più di cm. 10 dal tappeto

CORPO LIBERO MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO A

Descrizione degli elementi

1. Posizione iniziale (libera)
2. Rotolamento attorno all'asse longitudinale in posizione allungata
3. Equilibrio (Posizione libera ad esempio tenere la posizione arcata da supini”Superman”)
4. Movimenti di locomozione (viaggiare sul tappeto)
5. rotolare indietro
6. posizione finale libera

Nota: L'esercizio può essere eseguito sui tappeti o sulla pedana del corpo libero. L'allenatore può togliere l'atleta dalla sedia a rotelle o togliere e rimettere gli ausili per la deambulazione alla fine dell'esercizio senza penalità. L'intero esercizio può essere eseguito a livello del pavimento. Questo esercizio oltre alla posizione iniziale e finale può essere eseguito in ogni ordine e in ogni direzione

VOLTEGGIO MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO B

Descrizione degli elementi

1. In posizione di attenti a pochi metri (alcuni passi) dalla pedana
2. Camminare/correre verso la pedana
3. Battuta a piedi pari su una linea segnata sulla pedana
4. Salto in estensione in volo, portare le braccia in alto
5. atterrare sul tappeto con i due piedi, le ginocchia leggermente piegate, e poi stenderle alla posizione di attenti

*Si può utilizzare una pedana più piccola a seconda della taglia del ginnasta
Questo volteggio va ripetuto 2 volte e vale l'esecuzione migliore

STAGGIO SINGOLO MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO B

Descrizione degli elementi

1. In piedi sotto lo staggio alto (si può elevare l'altezza del piano d'appoggio)
2. Afferrare lo staggio in alto con entrambe le mani in presa dorsale (sospensione tesa)
3. Piegarle le ginocchia verso l'alto per raggiungere la posizione raccolta
4. ritornare alla sospensione tesa
5. divaricare le gambe in sospensione tesa e riunirle
6. Tentare una trazione delle braccia (piegare le braccia per avvicinare la fronte all'altezza dello staggio)
7. Tornare alla sospensione tesa e rilasciare lo staggio
8. Atterrare sul tappeto con due piedi e posizione ritta

Nota. L'allenatore deve stare nella posizione di assistenza per l'intero esercizio

TRAVE MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO B

Descrizione degli elementi

Partenza ad una estremità della trave, fronte alla lunghezza della trave

1. Salire sulla trave (lato destro o sinistro vicino all'estremità della trave)
2. Camminare lateralmente fino al centro della trave
3. Posizione d'equilibrio su un arto (braccia e gambe libere)
4. ¼ di giro per arrivare fronte all'estremità della trave
5. Camminare avanti fino alla fine della trave
6. Salto in estensione in uscita dalla trave
7. Atterrare sul tappeto con due piedi, distendersi

Nota: La trave a terra ha una larghezza normale di cm.10 e a cm.10 dal tappeto

CORPO LIBERO MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO B

Descrizione degli elementi

1. Posizione iniziale libera
2. 2 chassé laterali
3. giro su due piedi
4. Onda avanti delle braccia (che continua con il corpo)
5. Abbassarsi al pavimento
6. Rotolare indietro
7. Rotolamento teso attorno all'asse longitudinale
8. Posizione finale libera

Nota: L'utilizzo della musica è facoltativo

Questo esercizio oltre alla posizione iniziale e finale può essere eseguito in ogni ordine e in ogni direzione

ESERCIZI OBBLIGATORI MASCHILI I LIVELLO

CORPO LIBERO MASCHILE 1° LIVELLO

Descrizione degli elementi:

1. Capovolta avanti raccolta, arrivo in piedi
2. Eseguire un salto raccolto
3. Eseguire un salto a gambe divaricate
4. Eseguire ¼ di giro ed eseguire uno chassé laterale
5. Eseguire ¼ di giro fino ad una posizione di affondo ed eseguire una posizione in arabesque a gamba tesa (tenuta 2 sec.), ritornare alla posizione di attenti
6. Piegare le gambe e sedersi con le mani nella posizione per affrontare la capovolta indietro., rotolare indietro fino alla momentanea posizione di candela poi ritornare e
7. Assumere la posizione di squadra con appoggio delle mani (tenere 2 sec)
8. Lentamente scendere alla posizione supina con le braccia tese sopra al capo ed eseguire una rotazione e mezza del corpo attorno all'asse longitudinale terminando in posizione prona
9. Ritornare in piedi passando dalla posizione in ginocchio
10. Passo slancio ed eseguire uno slancio alla verticale (teeter totter) e ritornare alla posizione di attenti
11. eseguire 3 o 4 passi di corsa ed eseguire un presalto ed arrivo a piedi uniti (un piede di spinta, arrivo a terra a piedi uniti - assemblé).
12. Eseguire un salto in estensione ed assumere la posizione di attenti finale

Abbuoni: al punto 5 Orizzontale (tenuto 2 secondi) =+ 0,30
al punto 12 Salto in estensione con ½ giro = + 0,30
Atterraggi precisi = + 0,10
Virtuosismo = +0,10

CAVALLO CON MANIGLIE 1° LIVELLO

Descrizione degli elementi

1. Dalla posizione frontale con una mano sopra ogni maniglia, saltare a braccia tese in appoggio frontale
2. Spostare il peso a sinistra e momentaneamente sollevare la mano destra dalla maniglia (con le gambe unite)
3. Spostare il peso a destra e momentaneamente sollevare la mano sinistra dalla maniglia (con le gambe unite)
4. Iniziare 2 oscillazioni frontali in appoggio in posizione divaricata, iniziare con la gamba dx.
5. Sottoentrare la gamba destra per terminare in appoggio divaricato
6. Sottoentrare la gamba sinistra avanti per terminare in appoggio dorsale
7. Tenere la posizione 2 secondi
8. Elevare le ginocchia per assumere una posizione raccolta (tenere 1 secondo)
9. Spingersi fuori dal cavallo con le mani. Assumere la posizione finale sull'attenti.

Abbuoni specifici: Prima di eseguire il **punto 1**, saltare a braccia tese in appoggio frontale con entrambe le mani sul dorso del cavallo tra le maniglie. Spostare il peso a sinistra e mettere la mano destra sulla maniglia poi spostare il peso a destra e mettere la mano sinistra sulla maniglia = + 0,30.

Al **punto 8** eseguire una posizione carpiata = + 0,30

Abbuono per arrivo preciso = + 0.10

Virtuosismo = + 0.10

Nota: L'esercizio è descritto partendo con la gamba destra. L'esercizio può essere invertito totalmente.

ANELLI 1° LIVELLO

Descrizione degli elementi

1. Saltare (con l'assistenza dell'allenatore) alla sospensione tenuta momentaneamente.
2. Piegare le braccia, flettere le gambe ed assumere una posizione raccolta a mento alto. L'allenatore può fare assistenza, tenere 2 secondi.
3. Stendere le braccia lentamente ed e lentamente raggiungere la posizione di sospensione raccolta.
4. Stendere le gambe ed oscillare dietro, avanti, dietro e avanti per..
5. raggiungere la posizione rovesciata raccolta. Tenere 2 secondi
6. Mantenendo le braccia tese, lentamente raggiungere la sospensione tesa del corpo.
7. Elevare le gambe alla posizione di squadra a gambe tese. Tenere 2 secondi.
8. Abbassare le gambe alla sospensione tesa.
9. Rilasciare e scendere alla posizione di attenti finale.

Nota: L'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio.

Abbuonispecifici:

- Eeguire il punto 2. senza assistenza = + 0.30
- Eeguire il punto 7 con un angolo di 90° alle anche tenuto 1 secondo =+ 0.30
- Abbuono per virtuosismo = 0.10

PARALLELE PARI 1° LIVELLO

Descrizione degli elementi

1. Dalla posizione di attenti a un'estremità delle parallele, saltare all'appoggio ritto con le braccia tese.
2. Camminata sulle mani a braccia tese (3 – 6 passi da pinguino) fino al centro delle parallele. Con le gambe distese.
3. Elevare le gambe fino alla seduta divaricata
4. Eeguire un passaggio divaricato finendo in appoggio dietro divaricato. Estendere il corpo
5. Elevare le gambe all'appoggio raccolto con ginocchia e piedi uniti. Tenere la posizione 2 secondi
6. Stendere le gambe avanti e oscillare dietro,
7. Oscillare avanti, dietro fino
8. all'uscita raccolta di fianco

Nota: L'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio.

Abbuoni specifici:

- eseguire il **punto 5** in posizione carpiata tenuta 2 secondi = + 0.30
 - **punto 8** eseguire l'uscita a gambe tese sopra lo staggio. = + 0.30
- Abbuono per arrivo bloccato = + 0.1
Abbuono per virtuosismo = +0,10

SBARRA 1° LIVELLO

Descrizione degli elementi

1. Salto alla sospensione in presa dorsale, elevare le gambe avanti e
2. Oscillare dietro, avanti, dietro,
3. Oscillare avanti con ½ giro, arrivando in presa mista
4. Oscillare avanti con impugnatura mista
5. Oscillare dietro, cambiare la mano per tornare in presa dorsale
6. Oscillare avanti, dietro
7. Al termine dell'oscillazione dietro rilasciare l'impugnatura alla posizione finale sull'attenti.

Nota: L'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio.

Abbuoni specifici:

- Al punto 2 saltare con entrambe le mani alla fine della seconda oscillazione dietro prima del mezzo giro = + 0.30
 - Ogni oscillazione eseguita sopra i 45° dall'orizzontale = + 0.30
- Abbuono: Arrivo bloccato = + 0, 10
Abbuono per virtuosismo = + 0,10

VOLTEGGIO 1° LIVELLO MASCHILE E FEMMINILE

Eseguire due volteggi differenti.

Il ginnasta deve eseguire entrambi i volteggi.

Ogni volteggio ha come valore di partenza p. 10.00 (punteggio D) Vale il volteggio migliore.

Se non vengono eseguiti i due salti si applicherà la penalità di 0.50 per ripetizione al punteggio finale.

Volteggio 1 – salto raccolto

1. In posizione di attenti a non più di 10 metri dalla pedana
2. Rincorsa fino alla pedana
3. Pre-salto e battuta in pedana a piedi uniti e con le gambe leggermente piegate
4. Stacco dalla pedana, flettere le gambe al petto, braccia in alto
5. Apertura del corpo, arrivo sul tappeto a corpo esteso e gambe semi-piegate;
6. Ritti, braccia in alto, senza eseguire altri passi

Volteggio 2 – salto a X

1. Posizione di attenti a non più di 10 metri dalla pedana
2. Rincorsa fino alla pedana;
3. Presalto e battuta in pedana a piedi uniti
4. Stacco dalla pedana, e, con le braccia in alto, le gambe si divaricano sul piano frontale
5. Chiudere le gambe e arrivo sul tappeto a piedi uniti con gambe semi-piegate
6. Ritti, braccia in alto, senza eseguire altri passi

E' concessa una rincorsa supplementare se l'atleta non tocca la pedana

Nota: L'allenatore deve stare nella posizione di assistenza durante il volteggio

ESERCIZI OBBLIGATORI MASCHILI II LIVELLO

CORPO LIBERO MASCHILE II° LIVELLO

Descrizione degli elementi:

1. partenza in un angolo della pedana, fronte all'angolo opposto in diagonale, giro di 90° ed eseguire uno chassé laterale e ruota con arrivo laterale.
2. con ¼ di giro in fuori in affondo ed eseguire un'orizzontale (**tenuta 2 secondi**) con braccia in fuori o avanti, ritornare alla posizione di attenti.
3. Passo e con affondo eseguire uno slancio alla verticale (i piedi devono riunirsi almeno all'altezza della vita), ritornare alla posizione di attenti, piegare le gambe e mostrare una posizione raccolta
4. eseguire una capovolta indietro terminando a gambe divaricate e busto inclinato avanti con braccia tese in fuori (**posizione tenuta momentaneamente**). Rizzare il busto.
5. Mettere le mani a terra ed eseguire una capovolta avanti divaricata riunendo le gambe e terminare in ginocchio in appoggio su un ginocchio in affondo. (**posizione tenuta momentaneamente**). Ritornare in posizione di attenti.
6. Eseguire un salto in estensione con ¼ di giro (destra o sinistra)
7. Eseguire 3 o 4 passi di rincorsa, pre-salto, Rondato e immediatamente
8. salto in estensione e salto in estensione con ½ giro e terminare in posizione finale ritta.

Abbuoni specifici:

-Al punto 3 tenere la verticale per almeno 1 secondo = + 0.30

-Al punto 8 eseguire un salto in estensione con un giro completo (360°) =+ 0.30

Abbuono per arrivi bloccati = + 0.10

Abbuono per virtuosismo = + 0.10

CAVALLO CON MANIGLIE II LIVELLO MASCHILE

Descrizione degli elementi

Partenza sull'attenti con la mano destra che impugna la maniglia sinistra presa rovesciata, e la mano sinistra sulla groppa (fine del cavallo).

1. Saltare in appoggio frontale con le braccia tese. Oscillare la gamba destra intorno al braccio destro, contemporaneamente spingere con la mano sinistra e ruotare il corpo di 180° in senso antiorario, terminando a cavalcioni sinistra avanti, con le mani sopra le maniglie.

2. Sottoscuire la gamba sinistra, all'appoggio frontale con braccia tese

3. Eseguire un'oscillazione a gambe divaricate

4. Sottoentrare la gamba destra all'appoggio divaricato e oscillare verso sinistra

5. Sottoscuire la gamba destra all'appoggio frontale

6. Sottoentrare la gamba sinistra all'appoggio divaricato e oscillare verso destra

7. Sottoscuire la gamba sinistra all'appoggio frontale

8. Sottoentrare la gamba destra all'appoggio divaricato e

9. Sottoentrare la gamba sinistra per eseguire l'uscita con ¼ di giro in senso orario terminando col fianco all'attrezzo in posizione di attenti

Abbuoni specifici:

- forbici eseguite con il piede che raggiunge l'altezza delle spalle (richieste all'altezza dei gomiti) = + 0.30

-Oscillazioni divaricate eseguite con il piede che raggiunge l'altezza delle spalle (richieste all'altezza dei gomiti) = + 0.30

Abbuono: Arrivo bloccato = + 0.10

Virtuosismo = + 0.10

Nota: L'esercizio può essere invertito totalmente

ANELLI II LIVELLO MASCHILE

Descrizione degli elementi

1. Saltare alla sospensione (con l'assistenza dell'allenatore) **tenere la posizione momentaneamente**. Flettere le braccia ed assumere una posizione di corpo in allungo e braccia flesse. Mento alto. **Tenere 2 secondi**.

2. Capovolgarsi indietro stendendo lentamente le braccia ed assumere una posizione di sospensione rovesciata a corpo teso. **Tenere la posizione 2 secondi**.

3. Scendere ad una posizione rovesciata di sospensione carpiata con gambe parallele al pavimento. Tenere momentaneamente la posizione, poi:

4. Aprire e scendere alla posizione allungata (**tenere 2 secondi**). Slancio a:

5. Oscillazione: dietro, avanti, dietro e avanti a:

6. Salto indietro raccolto in uscita

Nota: L'allenatore deve essere nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio

Abbuoni specifici: Eseguire una trazione delle braccia con mento alto prima del punto 1. = + 0.30

Al punto 4. scendere dalla posizione in posizione carpiata = + 0.30

Abbuono: per arrivo bloccato = + 0.10

Virtuosismo = + 0.10

PARALLELE PARI II LIVELLO MASCHILE

Descrizione degli elementi

1. Dalla posizione in piedi ad un'estremità dell'attrezzo sulla pedana o con rincorsa saltare in sospensione brachiale, oscillare le gambe avanti per arrivare in appoggio posteriore con le gambe divaricate sugli staggi (slancio-appoggio avanti)
2. Spostare le mani davanti riunire le gambe dietro ed oscillare in avanti (traslocazione) per arrivare in appoggio dorsale con le gambe divaricate sugli staggi
3. Riunire le gambe in posizione di squadra tenuta. **Tenere la posizione per 2 secondi**, poi ...
4. Oscillare le gambe indietro, avanti ed indietro...
5. Eseguire una forbice girata per arrivare in appoggio divaricato posteriore (il movimento è anche conosciuto come rovesciamento "Baby Stutz")
6. Unire le gambe; oscillare indietro, avanti ed indietro...
7. ed eseguire l'uscita laterale a corpo teso. 45° sopra l'orizzontale. Ritti.

Nota: L'allenatore deve rimanere in posizione di assistenza durante tutto l'esercizio

Abbuoni specifici: Punto 1 eseguito senza l'appoggio divaricato (Un'oscillazione in più è consentita per raggiungere la posizione seduta divaricata) = + 0.30

Punto 7 eseguito alla verticale = + 0.30

Abbuono : Arrivo bloccato = + 0.10

Virtuosismo = + 0.10

SBARRA II LIVELLO MASCHILE

Descrizione degli elementi:

1. Saltare, alla sospensione, con presa dorsale ed eseguire una capovolta indietro con assistenza
2. Con slancio del corpo dietro, eseguire un giro addominale e subito:
3. tempo di guizzo poi oscillare indietro, avanti:
4. indietro, lasciando e riprendendo la presa
5. Oscillare avanti ed eseguire ½ giro arrivare in presa mista

6. Oscillare avanti mantenendo la presa mista, oscillare dietro (ancora in presa mista) e
7. Alla fine dell'oscillazione dietro, rilasciare la presa e arrivare a terra sui due piedi

ATTENZIONE NEL FILMATO C'E' IL CAMBIO DI IMPUGNATURA DA MISTA A DORSALE CON UNA OSCILLAZIONE IN PIU MA NELLA DESCRIZIONE MANCA .

Nota: L'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio

Abbuoni specifici:

Al punto 1 eseguire la capovolta indietro senza assistenza

Al punto 5 ½ giro eseguito con il corpo a 45° o più dall'orizzontale = +0.30

Abbuono: Arrivo bloccato = +0.10

Abbuono: Virtuosismo = + 0.10

VOLTEGGIO II LIVELLO MASCHILE E FEMMINILE

Si può eseguire un salto per tipo o lo stesso salto 2 volte.

Vale il miglior volteggio

Per eseguire questi volteggi si può utilizzare esclusivamente la tavola.

Per tutti i livelli- è permessa una rincorsa supplementare se il ginnasta non tocca ne la pedana ne l'attrezzo.

Nota: L'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza

Volteggio n. 1 – Salto raccolto, salto in estensione in uscita

1. Partenza sull'attenti all'inizio della rincorsa
2. Rincorsa fino alla pedana
3. Pre-salto e battuta in pedana a piedi uniti, gambe semi-piegate
4. Spingersi dalla pedana e distendersi in volo a braccia in alto
5. Mettere le mani sopra la tavola ed arrivare in posizione raccolta di passaggio sulla tavola con i piedi in mezzo alle mani.
6. Eseguire due passi, se necessario, fino all'estremità della Tavola
7. Saltare dalla tavola, braccia in alto e corpo teso
8. Arrivare a terra con le gambe semi-piegate senza passi, ritti, braccia in alto.

Volteggio n. 2 – Salto raccolto, salto divaricato in estensione

1. Partenza sull'attenti all'inizio della rincorsa
2. Rincorsa fino alla pedana
3. Presalto e battuta in pedana a piedi uniti, gambe semi-piegate
4. Spingersi dalla pedana e distendersi in volo a braccia in alto
5. Mettere le mani sopra la tavola ed arrivare in posizione raccolta di passaggio sulla tavola con i piedi in mezzo alle mani.
6. Eseguire due passi, se necessario, fino all'estremità della Tavola
7. Saltare dalla tavola, braccia in alto e divaricare le gambe con flessione delle anche e le gambe parallele al pavimento (salto divaricato)

8. Chiudere le gambe in volo e arrivo a terra con due piedi e gambe leggermente piegate. Senza passi, ritti braccia in alto.

ESERCIZI III LIVELLO MASCHILE

CORPO LIBERO III LIVELLO

Lista delle difficoltà. Possono essere eseguite in ogni ordine con una propria coreografia e combinazione:

Acrobatica:

1. Ruota (e)
2. Rondata
3. Capovolta (e)
4. Verticale

Altro:

1. Salto (i) con o senza giri
2. Elementi in equilibrio
3. Un elemento di forza
4. Giri (pivot)

NOTA: Il ginnasta deve eseguire almeno 2 serie di 3 elementi, cambi di livello (vicini e lontani dalla pedana) utilizzare l'intera pedana e cambi di direzione.

CAVALLO CON MANIGLIE III LIVELLO

Lista delle difficoltà. Possono essere eseguite in ogni ordine eccetto l'entrata e l'uscita.

1. Mettere la mano destra sulla maniglia sinistra e la mano sinistra all'estremità del cavallo saltare con $\frac{1}{2}$ mulinello (salto con mezzo giro senso antiorario. Arrivare all'appoggio ritto dorsale.
2. Sottoscita della gamba sinistra
3. Sottoscita della gamba destra
4. Traslocazione.....
5. 2 false forbici (fatte insieme o separatamente)
6. Una oscillazione completa divaricata
7. Stockli in uscita a una gamba con $\frac{1}{4}$ di giro arrivo laterale

Abbuoni Specifici:

-entrata con l'esecuzione di un giro completo = + 0,30

: Durante la falsa forbice i piedi raggiungono l'altezza delle spalle (braccia tese) = + 0,30

Abbuono: arrivo bloccato = + 0,10

Abbuono: Virtuosismo = + 0,10

ANELLI III LIVELLO

Lista delle difficoltà. Possono essere eseguite in ogni ordine eccetto l'entrata e l'uscita.

1. Trazione delle braccia all'appoggio a braccia tese con assistenza
2. Appoggio a corpo teso tenuto 2 secondi
3. Capovolgimento indietro fino alla posizione di sospensione in squadra rovesciata.
4. Sospensione dorsale e ritorno
5. Traslocazione

6. 2 oscillazioni complete
7. uscita in salto indietro carpiato

Nota: l'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio

Abbuoni Specifici:

- Trazione delle braccia senza assistenza = + 0,30
- eseguire il punto 7 in atteggiamento teso

Abbuono: arrivo bloccato = +0,10

Abbuono: Virtuosismo = + 0,10

PARALLELE PARI III LIVELLO

Lista delle difficoltà. Possono essere eseguite in ogni ordine eccetto l'entrata e l'uscita.

1. Entrata – dalla posizione di attenti o con rincorsa saltare in appoggio brachiale, oscillare fino alla posizione di squadra rovesciata, eseguire una kippe, fino alla posizione di appoggio dorsale a gambe divaricate posate sugli staggi.
2. Squadra **tenuta 2 secondi**
3. verticale sulle spalle **tenuta 2 secondi**
4. Caduta di dorso (capovolgersi avanti) salire dietro alla posizione di appoggio sulle braccia tese con la fermata sulle cosce sui 2 staggi.
5. Oscillazioni avanti e indietro
6. Forbice girata all'appoggio divaricato dorsale (passaggio conosciuto come "Baby Back Stutz Rovesciato").
7. Salto dietro in uscita 45 ° dall'orizzontale

Nota: l'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio

Abbuoni Specifici:

- Salire dietro alla posizione di appoggio sulle braccia eseguita senza l'aiuto delle gambe = + 0,30
- eseguire il punto 7 eseguito all'orizzontale o sopra = + 0,30

Abbuono: arrivo bloccato = +0,10

Abbuono: Virtuosismo = + 0,10

SBARRA III LIVELLO

Lista delle difficoltà. Possono essere eseguite in ogni ordine eccetto l'entrata e l'uscita.

1. Entrata – saltare alla sospensione in presa palmare , eseguire una capovolta indietro all'appoggio
2. Slancio avanti sopra la sbarra
3. oscillazione dietro e salto d'impugnatura (dorsale)
4. oscillare avanti con ½ giro
5. Mezza volta
6. Guizzo
7. Uscita – oscillare avanti con ½ giro poi rilasciare la sbarra

Nota: l'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio

Abbuoni Specifici:

- punto 2 slancio con il corpo disteso a 45° sopra l'orizzontale = + 0,30
- Eseguire il ½ giro dell'uscita all'orizzontale = + 0,30

Abbuono: arrivo bloccato = +0,10

Abbuono: Virtuosismo = + 0,10

VOLTEGGIO III LIVELLO MASCHILE E FEMMINILE

Si può eseguire un salto per tipo o lo stesso salto 2 volte.

Nota: L'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza

Per tutti i livelli- è permessa una rincorsa supplementare se il ginnasta non tocca ne la pedana ne l'attrezzo.

Volteggio 1 – Salto framezzo raccolto

1. Posizione di attenti all'inizio della rincorsa
2. Rincorsa
3. Presalto e battuta in pedana a piedi uniti e gambe leggermente piegate
4. Spingere dalla pedana e distendersi in volo a braccia in alto
5. Mettere le mani sulla tavola e raccogliere il corpo
6. Tenere il capo e il busto alto, spingere con le braccia e passare le gambe sopra la tavola senza toccarla
7. Elevare le braccia e distendere il corpo nel secondo volo
8. Arrivo a terra a gambe semi-piegate. Distendere il corpo e elevare le braccia sopra il capo senza eseguire passi

Volteggio 2 – Verticale e spinta arrivo supini- (Utilizzando una pedana con un collare e un tappeto alto 25 cm)

1. Posizione di attenti vicino, o a poca distanza dalla pedana
2. Affondo con o senza presalto per posare le mani sulla pedana
3. Slancio alla verticale
4. Non appena il corpo passa per la verticale, il ginnasta deve effettuare una spinta di spalle, per ottenere un respinta dalla pedana (Il ginnasta non si deve fermare in verticale)
5. Tenendo il corpo disteso in tenuta il ginnasta atterra con la parte posteriore di tutto il corpo allo stesso tempo su un tappeto alto circa 25 cm., tenere la posizione d'arrivo 1 – 2 secondi

Nota; Il ginnasta deve mostrare controllo e pochi movimenti durante il recupero della stazione eretta.

ESERCIZI OBBLIGATORI FEMMINILI I LIVELLO

VOLTEGGIO 1° LIVELLO MASCHILE E FEMMINILE

Eseguire due volteggi differenti.

Il ginnasta deve eseguire entrambi i volteggi.

Ogni volteggio ha come valore di partenza p. 10.00 (punteggio D) Vale il volteggio migliore.

Se non vengono eseguiti i due salti si applicherà la penalità di 0.50 per ripetizione al punteggio finale.

Volteggio 1

7. In posizione di attenti a non più di 10 metri dalla pedana
8. Rincorsa fino alla pedana
9. Pre-salto e battuta in pedana a piedi uniti e con le gambe leggermente piegate
10. Stacco dalla pedana, flettere le gambe al petto, braccia in alto
11. Apertura del corpo, arrivo sul tappeto a corpo esteso e gambe semi-piegate;
12. Ritti, braccia in alto, senza eseguire altri passi

Volteggio 2

7. Posizione di attenti a non più di 10 metri dalla pedana
8. Rincorsa fino alla pedana;
9. Presalto e battuta in pedana a piedi uniti
10. Stacco dalla pedana, e, con le braccia in alto, le gambe si divaricano sul piano frontale
11. Chiudere le gambe e arrivo sul tappeto a piedi uniti con gambe semi-piegate
12. Ritti, braccia in alto, senza eseguire altri passi

E' concessa una rincorsa supplementare se l'atleta non tocca la pedana

Nota: L'allenatore deve stare nella posizione di assistenza durante il volteggio

Parallele asimmetriche I livello Femminile

Nota: Per questo esercizio è sufficiente lo staggio basso. Lo staggio basso deve essere all'altezza del petto della ginnasta. Per questo si può abbassare lo staggio o aggiungere tappeti a terra.

Descrizione degli elementi

1. Saltare all'appoggio ritto frontale.
2. Piegarle leggermente le braccia, e carpiare il corpo per eseguire uno slancio dietro e ritornare in appoggio
3. Spostare il peso del corpo su un solo braccio (sollevando momentaneamente la mano opposta opposto mentre si stacca la mano dallo staggio, ripresa dell'impugnatura)
4. Sollevare l'altra mano (spostare il peso sul braccio opposto mentre si stacca la mano dallo staggio, ripresa dell'impugnatura)
5. Piegarle leggermente le braccia, carpiare il corpo ed eseguire uno slancio indietro e ritornare all'appoggio ritto frontale
6. Capovolta avanti a gambe flesse, rotolare lentamente fino ad appoggiare i piedi a terra.
7. Rimanendo in appoggio sugli arti inferiori, abbandonare le impugnature, stendere le gambe ed assumere posizione eretta

Nota: L'allenatore deve rimanere in posizione di assistenza per l'intero esercizio

Abbuoni specifici. + 0.20 una oscillazione con gambe flesse, (angolo busto anche aperto (180°), sullo staggio basso o alto (se necessario per l'altezza del ginnasta)

Trave Livello I Femminile

Descrizione degli elementi

Solo trave bassa.

1. Salire ad un'estremità della trave con le mani sui fianchi
2. 2 passi avanti slanciando la gamba tesa (angolo di 90°); braccia in fuori
3. ¼ di giro con le mani sui fianchi
4. 2 passi laterali (apro/chiodo, apro/ chiodo); braccia in fuori
5. ¼ di giro ed equilibrio in coupé (la punta del piede alla caviglia); braccia avanti arrotondate all'altezza delle spalle
6. braccia dietro la schiena; 2 passi indietro (sollevare il ginocchio avanti e poi passo indietro)
7. ¼ di giro mani sui fianchi
8. ¼ di giro dallo stesso lato; mani sui fianchi
9. Marciare fino alla fine della trave sollevando le ginocchia in passè avanti; braccia in fuori
10. unire i piedi e salto in estensione in uscita; braccia sopra la testa
11. atterrare sul materasso con 2 piedi alla fine della trave. Posizione di attenti .

Abbuoni specifici:

- al punto 2 i due passi avanti slanciando la gamba tesa con angolo superiore ai $90^\circ = + 0.30$
- al punto 5 $\frac{1}{4}$ di giro ed equilibrio in coupè tenuto 2 sec. = + 0.30

CORPO LIBERO I LIVELLO

MUSICA: I LOVE ROCK AND ROLL versione di BARRY NEASE

Posizione iniziale:

inginocchiati in posizione verticale sulla gamba sinistra, con piede destro avanti, mani sui fianchi restare fermi 4 tempi

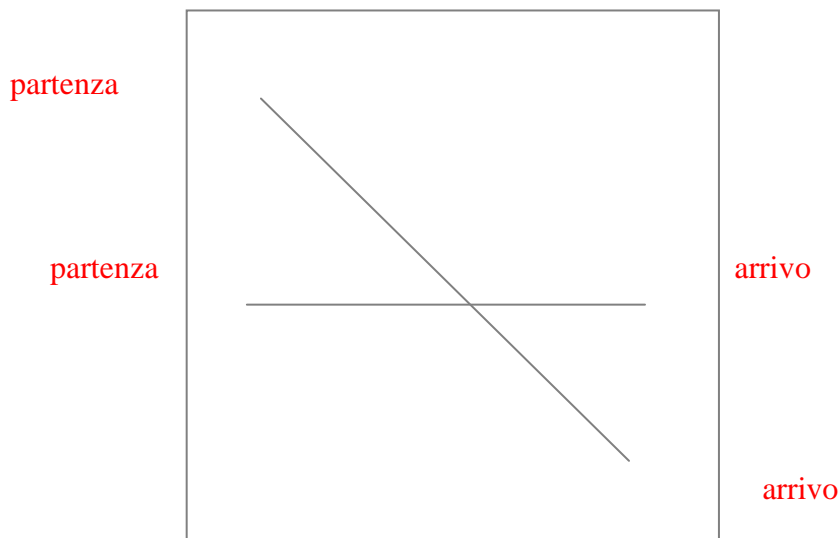
1. Spostare il peso dalla gamba sinistra sulla destra e tornare poi sulla sinistra, braccia libere
 2. Mettere le mani sulle spalle e stenderle in alto sopra la testa
 3. Piegarsi in avanti e appoggiare le mani a terra e scivolare con il corpo in avanti fino ad arrivare distesi proni, braccia in alto, **rotolare attorno all'asse longitudinale (log roll)** a destra (un giro) per finire in posizione prona
 4. Ritornare in ginocchio facendo scivolare le braccia e il busto sulle ginocchia, passo destro avanti e sollevarsi, gamba sinistra dietro, piede puntato in posizione di affondo, riunire il piede sinistro al destro, braccia in alto
 5. Eseguire **2 chassés laterali** a destra, braccia in fuori
 6. Passo destro avanti in affondo ed eseguire uno slancio alla verticale $\frac{3}{4}$ (teeter totter) gambe tese, ritornare in affondo.
 7. Eseguire $\frac{1}{4}$ di giro a destra, gamba sinistra in coupé (**punta del piede alla caviglia**), **braccia arrotondate avanti**
 8. **4 passi di marcia avanti in passé** (punta del piede al ginocchio) sn-dx-sn-dx ed unire il piede sinistro al destro, mani ai fianchi
 9. **salto a pennello teso**, piedi uniti, atterrare in demi plié, le braccia oscillano da dietro basso a tese in alto, per tornare lungo i fianchi all'arrivo.
 10. Elevare e abbassare 4 volte le spalle sul posto piegando leggermente le ginocchia e salendo sull'avampiede, braccia tese lungo i fianchi, polsi estesi, dx-sn-dx-sn
 11. 2 passi avanti sollevando la gamba tesa all'orizzontale (battement), braccia in fuori sn-dx
 12. **Orizzontale** sulla gamba destra, tenere 2 tempi, braccia libere
 13. spostare il peso dalla gamba destra alla sinistra, braccia tese in alto, slanciare la gamba destra e passo destro avanti passando dalla posizione di affondo e **simulare una ruota** (kick over) a destra arrivando sulla gamba sinistra in affondo.
 14. **Capovolta avanti**, arrivo in posizione seduta gambe flesse, braccia in alto.
 15. **Rotolare indietro** in posizione raccolta, braccia tese in alto.
 16. Rotolare avanti flettendo le gambe sul lato destro terminando in ginocchio, le braccia compiono una circonduzione in senso orario terminando fuori. Il braccio destro esegue una circonduzione in senso orario sul piano frontale, il braccio sinistro resta in fuori
- * può essere totalmente invertito per facilitare le ginnaste con sinistra dominante.

BONUS

Passi saltellati invece che di marcia + 0,30

Eseguire la ruota passando dalla verticale , invece che simularla = + 0,50

DIREZIONI si può scegliere di iniziare su un lato o nell'angolo della pedana, dipende dalle caratteristiche fisiche dell'atleta e dall'ampiezza dei movimenti.



ESERCIZI OBBLIGATORI FEMMINILI II LIVELLO

VOLTEGGIO II LIVELLO MASCHILE E FEMMINILE

Si può eseguire un salto per tipo o lo stesso salto 2 volte.

Vale il miglior volteggio

Per eseguire questi volteggi si può utilizzare esclusivamente la tavola.

Per tutti i livelli- è permessa una rincorsa supplementare se il ginnasta non tocca né la pedana né l'attrezzo.

Nota: L'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza

Volteggio n. 1 – Salto raccolto, salto in estensione in uscita

1. Partenza sull'attenti all'inizio della rincorsa
2. Rincorsa fino alla pedana
3. Pre-salto e battuta in pedana a piedi uniti, gambe semi-piegate
4. Spingersi dalla pedana e distendersi in volo a braccia in alto
Mettere le mani sopra la tavola ed arrivare in posizione raccolta di passaggio sulla tavola con i piedi in mezzo alle mani.
5. Eseguire due passi, se necessario, fino all'estremità della Tavola
6. Saltare dalla tavola, braccia in alto e corpo teso
7. Arrivare a terra con le gambe semi-piegate senza passi, ritti, braccia in alto.

Volteggio n. 2 – Salto raccolto, salto divaricato in estensione

1. Partenza sull'attenti all'inizio della rincorsa
2. Rincorsa fino alla pedana

3. Presalto e battuta in pedana a piedi uniti, gambe semi-piegate
4. Spingersi dalla pedana e distendersi in volo a braccia in alto
5. Mettere le mani sopra la tavola ed arrivare in posizione raccolta di passaggio sulla tavola con i piedi in mezzo alle mani.
6. Eseguire due passi, se necessario, fino all'estremità della Tavola
7. Saltare dalla tavola, braccia in alto e divaricare le gambe con flessione delle anche e le gambe parallele al pavimento (salto divaricato)
8. Chiudere le gambe in volo e arrivo a terra con due piedi e gambe leggermente piegate. Senza passi, ritti braccia in alto.

PARALLELE ASIMMETRICHE II LIVELLO FEMMINILE

Nota: questo esercizio e' suddiviso in due parti, una sullo staggio basso e una sullo staggio alto

Descrizione degli elementi

staggio basso

1. saltare all'appoggio ritto frontale
2. Mantenere la posizione a braccia tese
3. slancio indietro
4. guizzo in uscita

staggio alto (fronte allo staggio basso, tranne nel caso di esecuzione del bonus):

5. Saltare alla sospensione
6. Posizione raccolta (gambe flesse, tenere 2 secondi
7. Stendere le gambe per effettuare una oscillazione avanti
8. oscillazione dietro
9. oscillazione avanti
10. oscillazione dietro e, di seguito, abbandonare le impugnature arrivo in piedi a terra.

Nota: L'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza **durante tutto l'esercizio**

ABBUONO SPECIFICO: 0,5 - 5/6: effettuare oscillazione avanti con ½ giro, 1 cambio di impugnatura nell'oscillazione avanti , 1 cambio di impugnatura nell'oscillazione indietro. Lasciare le impugnature allontanandosi dallo staggio.

TRAVE II LIVELLO

QUESTO ESERCIZIO PUO' ESSERE INVERTITO TOTALMENTE, INIZIANDO CON IL PIEDE DESTRO IN ENTRATA.

Descrizione degli elementi:

Posizione iniziale: con il fianco sinistro lateralmente alla trave, a circa 1/3 dall'estremità della trave



Nota: La posizione di inizio può essere modificata – più avanti o più indietro- a seconda della statura dell'atleta o della sua abilità

1. **ENTRATA TRAVE BASSA:** Salire con il piede sinistro sulla trave, portare il piede destro davanti al sinistro terminare ritti con le braccia arrotondate in alto

TRAVE ALTA :Salire sulla pedana con il piede destro e contemporaneamente appoggiare la mano sinistra sulla trave per bloccare ed aiutare la salita del corpo.

Spingere con il piede destro e salire con il sinistro sulla trave. Sollevare la mano sinistra e mettere il piede destro davanti al sinistro. Terminare in posizione accosciata, braccia avanti e sollevarsi in posizione ritta, braccia arrotondate in alto.

2. **PASSI AVANTI IN ARABESQUE** Passo sinistro avanti e sollevare la gamba destra dietro – posizione di arabesque 15°. Portando il braccio sinistro in fuori e il braccio destro avanti

3. Passo destro avanti e sollevare la gamba sinistra dietro – posizione di arabesque 15°. Portando il braccio dx in fuori, e il braccio sn avanti

Appoggiare il piede sinistro davanti al il destro. Relevé (sollevarsi sulle punte) in posizione tenuta, braccia arrotondate in alto. Effettuare **mezzo giro in relevé** a destra. Al termine abbassare i talloni e le braccia.

4. **PASSI INDIETRO COUPE'** Passo destro indietro e coupé sinistro (punta del piede alla caviglia). Braccia dietro la schiena, mani piatte contro la parte bassa della schiena, palme rivolte verso l'esterno.

Passo sinistro indietro e coupé destro (punta del piede alla caviglia). Le braccia restano dietro la schiena.

5. **EQUILIBRIO IN ORIZZONTALE** Stendere la gamba destra dietro sollevarla di 30° in posizione orizzontale, mentre le braccia si portano fuori. Tenere l'equilibrio per 2 secondi

6. Passo destro avanti e slanciare la sinistra terminare affondo, braccia arrotondate in alto

7. Eseguire ¼ di giro a destra in **affondo laterale**, braccio sinistro fuori e destro avanti

8. **PASSI SCIVOLATI A DESTRA** far scorrere il piede destro verso il piede sinistro, portando le braccia in fuori, unire i piedi, passo a sinistra, unire il piede destro al sinistro incrociando le mani avanti e riportarle in fuori. Ripetere un passo a sinistra unire il piede destro al sinistro incrociando le mani avanti e ritorno in fuori.

9. Eseguire ¼ di giro in **relevé** a sinistra con le braccia in fuori

10. **PASSE' TENUTO** Passé destro avanti (piede destro al ginocchio sinistro, coscia destra orizzontale). Braccia arrotondate avanti .Tenere 1 secondo .

11. **SALTO VERTICALE (PENNELLO)** Passo destro avanti, poi unire il piede sinistro davanti al destro, braccia in basso laterali. Demi-pliè (piegare le ginocchia e le caviglie di 45° circa per preparare il salto, poi saltare, contemporaneamente oscillando le braccia in alto ed estendendo completamente. caviglie ginocchia e anche. Mostrare una posizione del corpo teso in volo. Arrivare in demi-pliè abbassando le braccia lateralmente. Piede sn davanti al dx in posizione del treno.

12. **PASSI DI MARCIA** Passo destro avanti e sollevare il piede sinistro fino al ginocchio destro (posizione di passé avanti). La coscia sinistra dovrebbe essere parallela alla trave (orizzontale) Braccia libere. Continuare i passi di marcia fino alla fine della trave.
13. **SALTO DIVARICATO IN USCITA – POSIZIONE A STELLA** Alla fine della trave piedi in posizione sfalsata (avampiede destro vicino alla pianta del sinistro), o uniti (piedi vicini) Braccia basse laterali Demi-plié spingere con entrambi i piedi per eseguire un salto divaricato frontale slanciando le braccia in alto ed estendendole sopra la testa, (posizione a stella)
Arrivare a piedi uniti, in demi-plié. Ritte.

Abbuoni specifici al punto 3 tenere il relevè dopo il ½ giro per 2 secondi + 0,30

Eseguire chasses laterali invece di passi laterali + 0,30

Eseguire l'esercizio sulla trave alta +0,50

Nota: l'allenatore può rimanere nella posizione di assistenza per tutto l'esercizio se eseguito su trave alta.

CORPO LIBERO II LIVELLO FEMMINILE

Descrizione degli elementi

MUSICA : “BAILAMOS” - Versione di Barry Nease

Posizione di partenza: In piedi, ginocchio sinistro leggermente piegato, piede sinistro in relevé, mano sinistra sul fianco braccio destro piegato a 45° con il palmo della mano rivolto alla faccia – tenere la posizione per 4 tempi.

1. Il braccio destro compie una circonduzione in senso antiorario dal basso in fuori fino ad arrivare fuori -alto
2. passo sinistro dietro in quarta posizione, braccia arrotondate avanti, giro su un piede di 270° a destra (¾)
3. 2 passi avanti sinistro – destro, orizzontale a 90° sulla gamba destra, tenere 2 tempi.
4. capovolta avanti dall'orizzontale arrivo in piedi con i piedi uniti
5. 4 passi avanti in passé (pavoneggiati) con rotazione del corpo, mani sui fianchi – destro sinistro destro sinistro – passo destro girando a destra di 90°
6. 2 passi di rincorsa destro – sinistro, presalto e ruota a destra, chassé destro e ruota a destra, atterrare in affondo sinistro, girare di 90° a sinistra sul piede sinistro e riunire il destro al sinistro.
7. 4 passi saltellati indietro mani ai fianchi – destro sinistro, destro sinistro per terminare a piedi uniti e braccia lungo i fianchi
8. 2 passi avanti destro sinistro e d enjambée destro (90°) passo sinistro avanti e enjambée destro (90°) passo sinistro avanti ed assemblé destro
9. Salto a pennello con ¾ di giro a destra (270°)
10. piegare leggermente il ginocchio sinistro con il piede sinistro in relevé, muovere i fianchi sul posto mentre entrambe le braccia si elevano in alto scuotendo le mani
11. sollevare il piede sinistro al ginocchio destro in una posizione di relevé laterale ed eseguire uno chassé laterale sinistro, passo sinistro portando il piede destro al ginocchio sinistro in posizione di passé laterale incrociando le braccia di fronte al corpo, chassé destro disincrociando le braccia.
12. Passo destro laterale a destra, ed eseguire un salto con mezzo giro atterrando a piedi uniti (tour jeté simulato)
13. passo destro avanti e verticale, tenere un tempo, ed atterrare in affondo
14. unire i piedi, capovolta indietro raccolta con le mani rivolte all'interno sopra la testa gomiti

in fuori, arrivo in ginocchio.

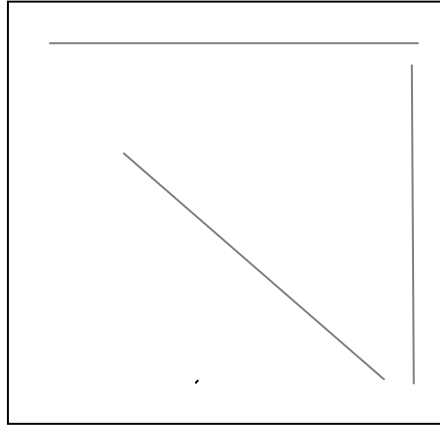
15. Sedersi sul lato sinistro e rotolare sul bacino verso sinistra terminando in ginocchio

16. Onda del corpo dietro sollevandosi sulle ginocchia, terminare con le braccia lungo i fianchi

17. sollevare il braccio destro fuori alto, sollevare il braccio sinistro fuori alto, abbassare il braccio destro lungo il fianco.

L'esercizio può essere invertito totalmente per le ginnaste con la parte sinistra dominante.

Direzioni:



VOLTEGGIO III LIVELLO MASCHILE E FEMMINILE

Si può eseguire un salto per tipo o lo stesso salto 2 volte.

Nota: L'allenatore deve rimanere nella posizione di assistenza

Per tutti i livelli- è permessa una rincorsa supplementare se il ginnasta non tocca ne la pedana ne l'attrezzo.

Volteggio 1 – Salto framezzo raccolto

1. Posizione di attenti all'inizio della rincorsa
2. Rincorsa
3. Presalto e battuta in pedana a piedi uniti e gambe leggermente piegate
4. Spingere dalla pedana e distendersi in volo a braccia in alto
5. Mettere le mani sulla tavola e raccogliere il corpo
6. Tenere il capo e il busto alto, spingere con le braccia e passare le gambe sopra la tavola senza toccarla
7. Elevare le braccia e distendere il corpo nel secondo volo
8. Arrivo a terra a gambe semi-piegate. Distendere il corpo e elevare le braccia sopra il capo senza eseguire passi

Volteggio 2 – Verticale e spinta arrivo supini- (Utilizzando una pedana con un collare e un tappeto alto 25 cm)

1. Posizione di attenti vicino, o a poca distanza dalla pedana
2. Affondo con o senza presalto per posare le mani sulla pedana
3. Slancio alla verticale
4. Non appena il corpo passa per la verticale, il ginnasta deve effettuare una spinta di spalle, per ottenere un respinta dalla pedana (Il ginnasta non si deve fermare in verticale)

5. Tenendo il corpo disteso in tenuta il ginnasta atterra con la parte posteriore di tutto il corpo allo stesso tempo su un tappeto alto circa 25 cm., tenere la posizione d'arrivo 1 – 2 secondi
Nota; Il ginnasta deve mostrare controllo e pochi movimenti durante il recupero della stazione eretta.

Parallele asimmetriche III livello

I seguenti elementi possono essere eseguiti in qualsiasi ordine eccetto l'entrata e l'uscita. L'esercizio è diviso in due parti, una da eseguire sullo staggio basso e l'altra sullo staggio alto.

Descrizione degli elementi

Staggio basso

- ▲ Entrata – saltare all'appoggio ritto frontale (o capovolta in entrata per il Bonus)
- ▲ Slancio
- ▲ Giro addominale indietro
- ▲ Tempo di guizzo in uscita

Staggio alto

- ▲ Entrata – saltare alla sospensione tesa con un'oscillazione avanti
- ▲ oscillazioni
- ▲ uscita – oscillare avanti con ½ giro in uscita

Nota: L'allenatore deve stare nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio

Abbuono: Salire allo staggio basso in capovolta + 0.50
oscillazioni con ½ giro allo staggio alto + 0.30

Trave III livello femminile

Può essere eseguito solo su trave alta

Eseguire i seguenti elementi in qualsiasi ordine (eccetto l'entrata e l'uscita). Collegamenti liberi.

1. Entrata – utilizzando la pedana spingere con un piede e arrivo in accosciata con l'aiuto della mano

Bonus- utilizzando la pedana spinta a due piedi senza l'aiuto della mano, arrivo in accosciata

2. Salto Assemblé
3. mezzo giro in coupé su un piede
4. 2 chassé laterali
5. salto con ¼ di giro
6. 2 passi dietro in coupé
7. salto con spinta ad un piede ed arrivo su un piede
8. equilibrio in orizzontale 45°
9. slancio alla verticale, braccia in alto alla partenza e all'arrivo
10. uscita- rondata

Abbuono specifico: utilizzando la pedana spinta a due piedi senza l'aiuto della mano, arrivo in accosciata = + 0.30

Nota l'allenatore deve stare nella posizione di assistenza durante tutto l'esercizio

Corpo libero III livello femminile

Eseguire i seguenti elementi in qualsiasi ordine Collegamenti, coreografia e musica liberi

Elementi acrobatici:

1. Ruota/e
2. Rondata
3. Capovolta /e
4. Verticale

Elementi ginnici:

1. Pivot 360°
2. Passaggio con salto/i spinta e arrivo a un piede
3. salto/i con spinta e arrivo a 2 piedi
4. Onda del corpo

Nota: bisogna eseguire almeno una diagonale acrobatica di tre o più elementi

Bisogna eseguire cambi di livello (a terra in piedi e in aria)

Bisogna utilizzare tutta la pedana

Bisogna eseguire cambi di direzione

Abbuoni : Salti con spinta ed arrivo ad un piedi con apertura a 120° = + 0.20. Salti con spinta ed arrivo ad un piedi con apertura a 150° = + 0.30 Salti con spinta ed arrivo ad un piedi con apertura a 180° = + 0.50.