

- GINNASTICA ARTISTICA -

Art. 20 Categorie e limiti di età

SUPERMINI	2002/ 2003/2004
MINI	2000/01/2002
PROPAGANDA	1998/99
UNDER 15	1996/97
UNDER 17	1994/95
SENIOR	1993 e precedenti

Le atlete potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria e in quella immediatamente superiore ad eccezione **del supermini**. Le ginnaste del 2002 possono scegliere se gareggiare nella categoria supermini o mini ad eccezione delle ginnaste tesserate agoniste FGI che devono gareggiare in mini A

Art. 21 Programmi di partecipazione

Si partecipa alle manifestazioni con esercizi individuali o di squadra, Per ogni categoria di individuali, escluso avviamento regionale, sono previsti programma A , programma B programma C, e programma D (si ferma alla categoria under 15). i programmi A , B e C possono eseguire anche l'esercizio alle parallele. La classifica finale verrà stilata sommando tre attrezzi: corpo libero più la migliore prova tra volteggio trave o parallele. Solo le parallele sono facoltative gli altri tre attrezzi sono obbligatori. E' prevista una gara di specialità aperta alle ginnaste che gareggiano nelle categorie under 15, under 17 , e senior (A) ,vi accedono i migliori 8 punteggi per attrezzo, ogni ginnasta gareggia al massimo su due attrezzi.

Al programma "A" e partecipano:

- ginnaste tesserate o state tesserate per la FGI settore agonistico;
- ginnaste classificate al primo al secondo e al terzo posto di ogni categoria dei programmi B nella Don Bosco Cup 2010
- ginnaste tesserate per la PGS o altri enti di promozione sportiva.

Al programma "B" partecipano:

- ginnaste MAI tesserate FGI settore agonistico;
- ginnaste classificate al primo al secondo e al terzo posto di ogni categoria dei programmi C nella Don Bosco cup 2010
- ginnaste tesserate per la FGI gpt (**dalla 2 e 3 in poi**)
- Ginnaste tesserate p.g.s. o enti di promozione sportiva.

Al programma C partecipano:

- ginnaste classificate al primo al secondo al terzo posto di ogni categoria nei programmi D nella Don Bosco cup 2010
- **ginnaste tesserate p.g.s. o altri enti di promozione sportiva (no f.g.i. gaf gpt 2 e 3° e uisp dalla 1° cat. in poi)**

Al programma D partecipano :

- ginnaste tesserate p.g.s. che non abbiano altri tesseramenti in altri enti di promozione sportiva.

Art. 22 Attività provinciale.

Possono essere adottate formule di partecipazione e regole specifiche finalizzate soprattutto ad ampliare la partecipazione al maggior numero di atleti possibile. Gli atleti possono essere suddivisi per fasce d'età non coincidenti con le categorie ufficiali.

Può essere indetto un campionato provinciale valevole per l'assegnazione dei titoli individuali e per società provinciali.

Art. 23 Attività regionale.

La categoria supermini si ferma a livello regionale e il programma di gara viene scelto dalla responsabile regionale a seconda delle esigenze della propria regione.

In ciascuna regione devono essere obbligatoriamente organizzate almeno:

- due manifestazioni a partecipazione libera, aperte cioè a tutte le P.G.S. della Regione e a tutte le categorie;
- una manifestazione regionale finale valida per l'ammissione ai nazionali per tutte le categorie;

Ciascuna manifestazione può svolgersi in unica giornata, ovvero articolarsi su due o più giornate consecutive.

Ove possibile, la prima manifestazione sarà articolata su più incontri a carattere provinciale o interprovinciale, che avranno luogo possibilmente contemporaneamente.

Le manifestazioni regionali finali sono valide per l'assegnazione dei titoli regionali individuali.

Art. 24 Ammissione alla finale nazionale

Per ottenere l'ammissione alla finale nazionale è necessario che l'atleta partecipi ad almeno due manifestazioni in sede provinciale e una regionale, oltre la finale, nel corso della corrente stagione sportiva. **I risultati delle finali regionali vanno trasmessi alla Direzione Tecnica Nazionale entro il 31 Marzo.**

Il numero di atlete ammesse di ogni categoria è stabilito annualmente dal consiglio direttivo nazionale, sentita la commissione tecnica nazionale, una volta preso atto delle possibilità di accoglienza del comitato organizzatore. Il numero di partecipanti totali per ogni regione sarà reso noto tramite comunicato ufficiale.

Se una o più ginnaste classificate non potranno prendere parte alle finali nazionali, queste potranno essere sostituite con le ginnaste immediatamente a ridosso nella classifica regionale (a discrezione dei responsabili regionali di settore), sempreché venga rispettato il numero totale di partecipanti assegnato alla regione e che le iscrizioni pervengano entro e non oltre la data prestabilita per il termine delle iscrizioni.

Art. 25 Casi di pari merito

Nei casi di pari merito in classifica verrà avvantaggiata la ginnasta più giovane.

Per la gara a squadra sarà favorita la squadra con le ginnaste più giovani.

Art. 26 Classifica di società

Verranno stilate quattro classifiche di società: una per il programma A, una per il programma B, una per il C e una per il D. Saranno considerati i migliori tre punteggi per ogni associazione indipendentemente dalla categoria di appartenenza. Le associazioni presenti alla manifestazione con meno di tre ginnaste non entreranno nella classifica. Le gare di squadra non rientrano nella classifica di società.

Art. 27 Allenatori ed accompagnatori

Ad integrazione di quanto previsto dall'articolo 12 delle norme generali, al seguito delle ginnaste alle manifestazioni nazionali potranno essere ammessi in campo un allenatore e un dirigente accompagnatore per società ogni sei atlete, purché muniti di tessera dirigente PGS.

Gli allenatori non possono avvicinarsi durante la gara all'impianto di diffusione musicale, non possono toccarlo e non possono parlare alle ginnaste durante l'esecuzione dell'esercizio. Ognuna di queste infrazioni sarà sanzionata da un minimo di una penalità di punti 0,30 alla ginnasta in gara, ad un massimo di squalifica della ginnasta o dell'allenatore, che dovrà abbandonare il campo di gara.

Reclami: gli allenatori non possono interferire sul lavoro dei giudici né avvicinarli per eventuali reclami o chiarimenti durante lo svolgimento della gara, se non in presenza del direttore di giuria e del responsabile nazionale del settore.(penalità di 0.50 sul punteggio di società).

Art. 28 Composizione e obblighi della giuria

Nelle gare provinciali, regionali, nazionali, la Giuria dovrà essere composta come segue:

- un giudice Presidente di giuria,
- uno o più giudici a ogni attrezzo.

Tali giudici dovranno essere giudici P.G.S. in possesso del tesserino e saranno designati dagli organi competenti ciascuno per il proprio livello (Direzione Tecnica Nazionale e responsabile Nazionale di settore,)

Art. 29 Omologazione delle gare

Ogni gara a qualsiasi livello deve essere omologata ufficialmente.

I risultati e i documenti di gara devono essere archiviati nelle sedi competenti (comitati provinciali, regionali e nazionale). Di ogni gara dovrà essere redatta una classifica ufficiale ed un verbale di gara da inviare al Responsabile Nazionale di Settore.

I risultati finali di ogni gara dovranno essere resi noti alle società interessate dagli organi competenti attraverso il comunicato ufficiale.

Art. 30 Attività Promozionale

Categorie come l'attività agonistica

Gareggiano nel promo ginnaste che appartengono ai corsi e che si allenano due ore a settimana.

Programma:

corpo libero:

progressione al suolo di 6 elementi in linea senza musica sono consentiti un inizio e una finale.

categorie mini e propaganda : 6 elementi scelti dalla colonna A della griglia

categorie under 15 e under 17: 6 elementi scelti dalla colonna A e B della griglia

trave:

categorie mini e propaganda : 6 elementi scelti dalla colonna A della griglia

categorie under 15 e under 17: 6 elementi scelti dalla colonna A e B della griglia

trampolino con panca: due salti a scelta tra

pennello o pennello 180° o capovolta

tutti gli esercizi partono da punti 16.00

Art. 31 Norme relative al corpo libero

Esercizio di libera composizione della durata minima 1.15" e massima di 1.30" **supermini e programmi D da 40" a 1.10"** musica strumentale eseguito in linea su 2x16

- Esecuzione p.ti 10.00 per valutare l'esecuzione si terrà conto di: tecnica corretta (ampiezza dei movimenti, tenuta del corpo, precisione nelle fasi di rotazione intorno ai vari assi, altezza nelle fasi di volo nei salti ginnici e acrobatici) esecuzione dinamica ,
- Ogni esercizio dovrà obbligatoriamente presentare almeno un elemento per ogni riga numerata (1-2-3-4-5-6-7-8 in totale otto elementi) ad ogni elemento verrà assegnato il valore corrispondente una sola volta.

- Il programma D sceglie dalle colonne: A, B, C, D .
- Il programma C può scegliere dalla lettera C alla F.
- Il programma B dalla D alla G
- Il programma A dalla F alla I
- **Mini A a scelta come le altre categorie A o dalla E alla H (0.20-0,40 -0,40-0,60)**
- Nel caso una ginnasta eseguisse un movimento superiore o inferiore tale elemento non verrà conteggiato.

CORPO LIBERO

Prog.D	0.20	0.40	0.60	0.60	NO	NO	NO	NO	NO
Prog. C	NO	NO	0.20	0.40	0.60	0.60	NO	NO	NO
Prog. B	NO	NO	NO	0,20	0,40	0,60	0,60	NO	NO

Prog. A		A no	B no	C no	D No	E no	F 0,20	G 0,40	H 0,40	I 0,60
1	SALTI ARTISTICI SPINTA A UN PIEDE	Salto del gatto	Sforbiciata tesa O basilea	Gatto 180°	Cervo O Gatto 360°	Enjamb eé 90° O forbice tesa<90°	Cervo flesso O Cosacco O enjam bèe	Salto girato o enjambe e 180	Enjamb eè laterale	Enjambee ad anello O Enjambee cambio O Salto butterfly
2	SALTI artistici e serie ginnica SPINTA A DUE PIEDI	Salto in estensione	Pennello o flesso	Cosacco Pennello 180	Sisonne	Pennello 360°	Sisonne ad Anello o pennello flesso 180°	Carpio	montone	<i>Pennello flesso 360° O shoushounow a</i>
3	Serie mista	Salto estensione + capovolta indietro	Salto del gatto + ruota	Rovesciat a avanti + gatto 1/2 giro	Cosacco spinta 1 piede+ ruota spinta	Rondata + enjambe e sul posto 90°	Rov.in .+ sisonne	Pennello flesso 180° + shoushounova	Flic + salto vert. 360°	<i>Enjambee' cambio + salto ind. Racc.</i>
4	ACRO 1 AVANTI	Capovolta avanti	<i>Vertical e e capovolta a</i>	Rovesciat a avanti	<i>Ribaltata a 1 O Tuffo</i>	Ribaltata a 2	<i>Salto avanti o Ribaltata a 1+2 O Rib. senza</i>	Kippe di testa o flic avanti	Salto av. Ragg. O Ribaltata a 2 + tuffo	<i>Salto giro avanti smezzato O Rib.a 2+salto avanti ragg. O salto av. teso</i>
5	ACRO 2 INDIETRO E LATERALE	Ruota	<i>Due ruote</i>	Rovesciat a indietro	<i>Rondata</i>	Ruota senza	Ruota/ rovesciata e flic smezz. O rondata e flic	<i>Rondata e 2 flic o Rondata salto rag.</i>	<i>rondata + 2 flic uno smezzato o</i>	Rondata flic e salto ragg O Rondata flic +teso Orondata flic+ flic tempo
6	GIRI PERNO	1\2 giro con doppio appoggio	1\2 giro in passè	1\2 giro gamba impugnata a 90°o ½ giro 45°	1 giro in passè	1\2 giro gamba libera a 90° O 1 giro gb 45°	1+ 1\2 giro in passè	1 giro gamba libera a 90°	1 giro in attitude a 90°	2 giri in passè
7	EQUILIBRI	Passè pianta del piede	<i>Orizzontale prona</i>	Developpé pianta del piede	<i>Arabesque</i>	Passè in relevé	<i>Posizione a 1 o Tenuta lateral e della gamba + 90°</i>	Developpé +90° avanti pianta	Developpé +90° in relevé laterale	Developpé +90° in relevé avanti

							<i>in relevé</i>			
8	VERTICALI E CAPOVOLT E VERTICALI	Capovolta indietro	<i>Due capovolte indietro</i>	Capovolta indietro salita e discesa a gambe tese	<i>Capovolt a indietro passaggi o alla verticale braccia piegate</i>	<i>Verticale ½ giro</i>	<i>Capov olta indietro passag gio alla vertica le bracci a tese o vert. 1 giro</i>	<i>Verticale 1/2 giro</i>	<i>Capovolt a indietro alla verticale brac tese segnata</i>	Verticale 1 giro O Verticale 1 + 1/2 giro

Art.32 norme relative alla trave

- Esercizi di libera composizione della durata minima di 50" (o tre travi) massima di 1.30" la ginnasta sarà avvisata del raggiungimento del 70° secondo con un segnale acustico.
- Per le categorie D e C si può utilizzare solo la trave bassa 50 cm
- Il programma D: trave bassa può usare la pedana
- Il programma B può utilizzare trave alta o bassa a scelta
- Il programma A solo trave alta 1.00 m
- Esecuzione p.ti 10.00 :tenuta del corpo(esercizio presentato nella maggior parte in relevè, ampiezza dei movimenti)
- Scelta degli elementi:
 - programma D: 6 elementi (obbligatori riga 1-7-8 gli altri a scelta)
 - programmi A B C: come al corpo libero (un elemento per riga, totale 8 elementi)

Art. 33 Norme relative al volteggio

Sono previsti per tutte le categorie, due salti scelti uno dalla griglia del lavoro avanti e uno dal lavoro indietro, al trampolino si devono scegliere due salti diversi.

Verrà valutata la media dei due salti.

I valori di partenza sono uguali per volteggio e trampolino

- Attrezzatura volteggio

Tappetoni altezza m.0,80 (mini C a scelta cm.0,60)

- Attrezzatura trampolino

Tappetoni altezza m 0,40

Art. 34 Obbligatori Volteggio programma B, C, D.

Prog. D colonna A14,20 o B 14,20 o C 14,60 D 14,80 - solo trampolino no volteggio

Prog. C colonna A13,60 o B 14,20 o C 14,60 o D 14,80

Prog. B volteggio: B 13,60 o C 14,20 o D 14,60 E 14,80 - no trampolino

VOLTEGGIO - Programmi C e B						
	A	B	C	D	E	
Prog. C	13,60	14,20	14,60	14,80	No	
Prog. B	No	13,60	14,20	14,60	14,80	
1	LAVORO AVANTI	Capovolta	Pennello teso O Tuffo	Verticale spinta arrivo supino	Ribaltato	Salto giro avanti raggruppato

2	LAVORO INDIETRO	Capovolta	Pennello teso 180° O Ruota laterale	Rondata arrivo prono O Rondata in pedana arrivo in candela sui tappetoni	Rondata arrivo sui tappetoni	Rondata e flic
TRAMPOLINO						
		A	B	C	D	E
Prog. D		14,20	14,60	14,80	14,80	No
Prog. C		13,60	14,20	14,60	14,80	No
1	LAVORO AVANTI	Capovolta O pennello	Tuffo O Flic avanti	Salto avanti raggruppato O salto avanti carpio	Salto avanti teso O Salto avanti carpio ½ giro	

Art. 35 Obbligatorie Volteggio programma A

Cubo altezza 0.80 m

MINI: colonna A 13,60 B 14,20 C 14,80 D 14,80

Dalla propaganda: B 13,60 C 14,20 D 14,80

VOLTEGGIO - programma A					
		A	B	C	D
Prog. A		No	13,60	14,20	14,80
Mini A		13,60	14,20	14,80	14,80
1	LAVORO AVANTI	Salto in piedi	Frammezzo	Salto avanti ragg. Ribaltato	Yamashita
2	LAVORO INDIETRO	Pennello teso 180°	Ruota	Rondata	Rondata e flic

Art. 36 Parallele

I programmi C, B e A possono, a scelta, eseguire anche la prova alle parallele.

Gli elementi si scelgono uno per riga più uno a scelta, totale di 8 elementi.

I programmi C scelgono dalla colonna A e B tot. 6 elementi

		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
1	Entrate	Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata in capovolta	Entrata in capovolta a gambe unite	Infilata a uno in presa poplitea	Infilata a uno	Kippe o infilata a due
2	Capovolte	Giro indietro con una gamba infilata(impugnatura)	Giro avanti con una gamba infilata	bascoule	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti	Kippe breve

		dorsale)	(impugnatura palmare)				
3	Passaggi	Sottentrare una gamba	Sottoscire una gamba	Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte allo staggio alto	Da ritte s.i. saltare alla sospensione s.s.
4	Slanci indietro	Slancio dietro a corpo teso	Slancio sopra lo staggio gambe tese unite corpo teso	Slancio all'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio sopra l'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio vicino alla verticale gambe unite corpo teso	verticale
5	Stalder endo piantate			Slancio e posa dei piedi sullo staggio a gambe divaricate	Giro di pianta gb divaricate	Slancio a gambe unite e posa dei piedi sullo staggio Framm. Alle mani	Giro di pianta a gambe unite o dall'appoggio dorsale oscillare indietro e ritornare all'appoggio
6	Cambi di frontee cambio bi staggio		1 oscillazione	3 oscillazioni complete	Dall'oscillazione salire all'appoggio s.s.	Dall'oscillazione cambio di fronte o kippe	Fioretto e stacco con volo da S:I: a S:S:
7	Uscite	Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Capovolta avanti a gambe tese	Dall'oscillazione salto a terra dietro	Dall'oscillazione salto a terra dietro con ½ giro	fioretto	Fioretto ½ giro O dall'oscillazione salto indietro

Art. 37 Gare di squadra

Categorie: **giovanile** (ginnaste nate negli anni 2002/01/00/99/98/97)
open (ginnaste nate negli anni 96 e precedenti)

le ginnaste ammesse alla gara di squadra devono appartenere ai programmi C e D o non gareggiare da individualista (Regolamento tesseramenti vedi art 21).

Regolamento:

E' prevista una prova al corpo libero collettiva con quattro ginnaste, due prove individuali al suolo, al trampolino e alla trave. Una ginnasta oltre al collettivo potrà gareggiare a due attrezzi su tre.

La classifica finale verrà stilata sommando il punteggio del collettivo ai due punteggi della trave, del suolo e del trampolino. Le squadre ammesse alla fase nazionale sono 3 per regione.

Art. 38 Obbligatorie al corpo libero: totale punti 40.00

Esercizio collettivo con accompagnamento musicale, non cantata di libera composizione, della durata da 1.15 a 1.30, con 5 elementi imposti scelti tra quelli degli esercizi individuali programma C. Gli elementi obbligatori dovranno essere presentati simultaneamente dalle quattro ginnaste. L'esercizio verrà così valutato:

- 1. p.ti 20.00 elementi imposti 5 elementi scelti colonna A-B-C-D (1 punto a ginnasta per elemento)**
- 2. p.ti 10.00 esecuzione** valgono norme al corpolibero;
- 3. p.ti 6.00 collaborazioni/varietà di spostamenti e schieramenti** (deve essere evidente un lavoro di squadra con momenti di lavoro in sottogruppi, a canone, in successione, ecc. e non un esercizio individuale svolto contemporaneamente da quattro ginnaste);
- 4. p.ti 4.00 elementi acrobatici** in più presenti nell'esercizio 4 elementi presentati da tutte le ginnaste (colonna D-E) danno i 4 punti a scalare verranno assegnati i punti presentati (3-3punti 2-2 punti ecc)

Art. 39 Obbligatorie alla trave

Come da programma degli esercizi individuali D

Art. 40 Obbligatorie al minitrampolino

p.ti 8.00 salto pennello o salto carpiato

p.ti 8.50 tuffo e capovolta

p.ti 9.00 pennello ½ giro

p.ti 9.50 flic flac avanti

p.ti 10.00 salto giro avanti raggruppato

Art. 41 Obbligatorie al suolo

Serie di sei elementi da eseguire in linea, senza collegamenti artistici e senza accompagnamento musicale, a scelta tra:

- pivot 360°
- capovolta rotolata avanti,
- capovolta rotolata indietro discesa e salita a gambe tese,
- salto verticale (pennello) con giro di 180° in volo,
- ruota,
- rondata,
- verticale e capriola,
- sisonne,
- capovolta indietro alla verticale (anche a braccia piegate),
- ruota spinta o ruota saltata,
- rovesciata avanti/indietro,
- tic tac (partenza ritti, elevarsi alla verticale divaricata sagittalmente, rovesciare in avanti e quindi ritornare indietro),
- flic flac (anche smezzato).

CORPO LIBERO										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Prog. D	0,20	0,40	0,60	0,60	No	No	No	No	No	
Prog. C	No	No	0,20	0,40	0,60	0,60	No	No	No	
Prog. B	No	No	No	0,20	0,40	0,60	0,60	No	No	
Prog. A	No	No	No	No	No	0,20	0,40	0,40	0,60	
Mini A	No	No	No	No	0,20	0,40	0,40	0,6	No	
1	SALTI ARTISTICI SPINTA A UN PIEDE	Salto del gatto	Sforbiciata tesa O basilea	Gatto 180°	Cervo O Gatto 360°	Enjambeé 90° O forbice tesa<90°	Cervo flessio O Cosacco O enjambeè	Salto girato o enjambee 180	Enjambeè laterale	Enjambeé ad anello O Enjambeè cambio O Salto butterfly
2	SALTI artistici e serie ginnica SPINTA A DUE PIEDI	Salto in estensione	Pennello flessio	Cosacco Pennello 180	Sisonne	Pennello 360°	Sisonne ad Anello o pennello flessio 180°	Carpio	montone	Pennello flessio 360° O shoushounowa
3	Serie mista	Salto estensione + capovolta indietro	Salto del gatto + ruota	Rovesciata avanti + gatto 1/2 giro	Cosacco spinta 1 piede+ ruota spinta	Rondata + enjambee sul posto 90°	Rov.in.+ sisonne	Pennello flessio 180° + shoushounov a	Flic + salto vert. 360°	Enjambee' cambio + salto ind. Racc.
4	ACRO 1 AVANTI	Capovolta avanti	Verticale e capovolta	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1 O Tuffo	Ribaltata a 2	Salto avanti o Ribaltata a 1+2 O Rib. senza	Kippe di testa o flic avanti	Salto av. Ragg. O Ribaltata a 2 + tuffo	Salto giro avanti smezzato O Rib.a 2+salto avanti ragg. O salto av. teso
5	ACRO 2 INDIETRO E LATERALE	Ruota	Due ruote	Rovesciata indietro	Rondata	Ruota senza	Ruota/rovesciata e flic smezz. O rondata e flic	Rondata e 2 flic o Rondata salto rag.	rondata + 2 flic uno smezzato	Rondata flic e salto ragg O Rondata flic +teso Orondata flic+ flic tempo
6	GIRI PERNO	1\2 giro con doppio appoggio	1\2 giro in passè	1\2 giro gamba impugnata a 90°o 1\2 giro 45°	1 giro in passè	1\2 giro gamba libera a 90° O 1 giro gb 45°	1+ 1\2 giro in passè	1 giro gamba libera a 90°	1 giro in attitude a 90°	2 giri in passè
7	EQUILIBRI	Passè pianta del piede	Orizzontale prona	Developpé pianta del piede	Arabesque	Passè in relevé	Posizione a I o Tenuta laterale della gamba + 90° in relevé	Developpé +90° avanti pianta	Developpé +90° in relevé laterale	Developpé +90° in relevé avanti
8	VERTICALI E CAPOVOLT E VERTICALI	Capovolta indietro	Due capovolte indietro	Capovolta indietro salita e discesa a gambe tese	Capovolta indietro passaggio alla verticale braccia piegate	Verticale 1\2 giro	Capovolta indietro passaggio alla verticale braccia tese o vert. 1 giro	Verticale 1\2 giro	Capovolta indietro alla verticale brac tese segnata	Verti ale 1 giro O Verticale 1 + 1\2 giro

TRAVE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Prog. D	0,20	0,40	0,60	0,60	No	No	No	No	No	
Prog. C	No	No	0,20	0,40	0,60	0,60	No	No	No	
Prog. B	No	No	No	0,20	0,40	0,60	0,60	No	No	
Prog. A	No	No	No	No	No	0,20	0,40	0,40	0,60	
Mini A	No	No	No	No	0,20	0,40	0,40	0,6	No	
1	Entrate	Seduta laterale O salita a un piede	frammezzo con appoggio dei piedi	pennello	Pennello + arabesque	Squadra gambe divaricate 2 “	Sforbiciata e seduta laterale o passaggio frammezzo O capovovolta	Battuta + vert. Gb flesse (bacino vicino alla vert.)	Capovolta +pennello	Lat.alla trave vert. Br. Piegate O in punta verticale gb flesse piu' spanciata
2	Salti artistici e serie ginniche spinta a un piede	Chassé	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Slancio gamba tesa avanti 90° spinta e arrivo sullo stesso piede o chassè sforbiciata tesa	Enjambeè apertura 90°	Cosacco spinta a un piede Sforbiciata tesa apertura gambe > 90°	Enjambeé	Salto del gatto + 180° (mezzo giro) O Enjambeè+ sisonne	Enjambeè cambio O Salto del gatto+ Salto del gatto 180°
3	Salti artistici e serie ginniche spinta a due piedi	Pennello	Gatto + pennello	Pennello flesso	Pennello teso + pennello flesso	Sisonne O Cosacco	Pennello teso + 180° O Enjambeè sul posto apertura 90	Cosacco + Sisonne	Sisonne + Pennello teso	Sisonne + pennello teso 180° Lat. Alla trave cosacco
4	Giri	1\2 giro su due piedi	1\2 giro Accosciata in relevé	1\2 giro in passè	1\2 giro gb libera 45°	1\2 giro + passo + 1\2 giro	1\2 giro in passè dx+passo + 1\2 giro in passè sx O 1 giro passè	Slancio avanti gamba * slancio indietro + 1\2 giro tutto in relevé	1\2 giro con gamba libera tesa all'orizzontale o 1 giro gb tesa 45	1 giro in passè
5	Equilibri	Passè pianta del piede	Orizzontale prona	Developpè in fuori sulla pianta 90°	Developpé avanti pianta del piede	Passè in relevé	Posizione a I O arabesque	Tenuta laterale della gamba + 90 in relevé	Developpè in relevé laterale	Developpè in relevé avanti
6	Acro Indietro e mista	Partenza e arrivo liberi candela 2”	Da in piedi sedersi e eseguire un 1\2 rotolamento Indietro gb piegate	Capovolta indietro arrivo in ginocchio	Capovolta indietro arrivo sui piedi	ponte	Ponte + rovesciata O solo PR B Rov. Ind.o Ruota+cap.ind.	Tic tac O 2 ruote di seguito	Rovesciata Indietro e pennello teso	Flc flac smezzo 0 Due .rov.ind.
7	Acro avanti	Candela partenza arrivo liberi	Candela partenza e arrivo in piedi	Da posizione accosciata: spinta a due piedi e portare il bacino vicino alla verticale	Capovolta avanti	Capovolta avanti + pennello O Cap.senza mani	Verticale o ruota	Mezza ruota + verticale infila O verticale capovolta	Verticale 1\2 giro	Rovesciata avanti
8	Uscite	Pennello (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Pennello 1\2 giro	Pennello flesso	Pennello carpiato	Rondata	Ribaltato	Ruota + salto in estensione	Ruota senza arrivo p.uniti o salto avanti	Salto indietro O Rondata + pennello O Salto auerbach