REFERENTI NAZIONALI:

TECNICA: LANZANI VERONICA
TEL: 3400976466
MAIL: berenikegym@yahoo.it
v.lanzani@pgsitalia.org

GIURIA: CAPETI CLARA
TEL :3474892601
MAIL: stellaemme@gmail.com

REFERENTI REGIONALI:

REGIONE LIGURIA:

R.T.: MARINA BAZZANO MAIL: marinabazzano@libero.it

R.G.: CLARA CAPETI MAIL: stellaemme@gmail.com

REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA:

R.T./R.G. LARA DANELON MAIL: pgsginnasticafvg@gmail.com

REGIONE VENETO:

R.T.: MAREVA PASSAROTTO MAIL: artistica.pgsveneto@gmail.com

R.G.: MAURA COSTA MAIL: Mc.mauracosta@gmail.com

REGIONE LOMBARDIA:

R.T./R.G. MICHELA LUSUARDI MAIL: michela-ginnastica@pgslombardia.org

REGIONE LAZIO:

R.T./R.G. MONTANARI SARA MAIL: sara8kenny@yahoo.it

REGIONE PIEMONTE:

R.T.: ALESSANDRA BALLA MAIL: gaf@pgspiemonte.net

R.G.: GESSICA GROSSO MAIL: gaf@pgspiemonte.net

REGIONE CAMPANIA:

R.G.: CARMELA COLURCIELLO MAIL: carmelacolurciello@libero.it

R.T.: ERIKA ESPOSITO MAIL: esposito.erika95@gmail.com

PRESUPPOSTI E MOTIVAZIONI SPORTIVE P.G.S.

Promessa delle Ginnaste

Noi atleti ci impegniamo a partecipare con il giusto spirito sportivo per il buon esito della manifestazione.

Promettiamo di osservare il regolamento di gioco e di accettare serenamente le disposizioni degli arbitri e dei giudici di gara, sapendo che come noi hanno diritto all'errore, ma fanno tutto il possibile per non commetterlo.

Ci impegniamo a creare un sereno clima di collaborazione e rispetto con gli avversari, i compagni di squadra, gli accompagnatori e tutti i dirigenti che vivono insieme a noi questa esperienza.

Promettiamo di accettare l'esito delle gare, consapevoli che vittoria e sconfitta sono entrambi momenti importanti per la nostra crescita di atleti e di persone.

Ci impegniamo a vivere al meglio ogni momento della Don Bosco Cup e a far rispettare intorno a noi la parola data.

Promessa degli Alleducatori

Noi educatori ci impegniamo a vivere la Don Bosco Cup come occasione di crescita integrale per noi e per i nostri atleti. Promettiamo di incoraggiarli sempre e comunque, di riprenderli, laddove necessario, con fermezza ed autorevolezza "salesiane". Promettiamo di dare esempio di equilibrio, passione educativa, accoglienza, rispetto, capacità di dialogo e di lavoro di squadra. Ci impegniamo a testimoniare che la sana competizione permette di misurarsi senza esasperazione, di mettere il massimo impegno per raggiungere un risultato positivo, imparando ad accettare serenamente vittorie e sconfitte

.

Promessa degli arbitri e dei giudici

Noi arbitri e giudici di gara promettiamo di dirigere le competizioni con trasparenza ed onestà, garantendo l'applicazione del regolamento di gara.

Ci impegniamo a svolgere il nostro compito in modo imparziale e serio, cercando di prevenire eventuali conseguenze causate da decisioni errate.

Promettiamo di essere testimoni del significato, del valore e della finalità educativa delle regole, consapevoli che è importante formarsi per essere autenticamente educatori ed arbitri.

Ci impegniamo a ricoprire il nostro ruolo come assunzione di responsabilità, come capacità decisionale al servizio del rispetto delle regole, per garantire agli atleti pari opportunità.

Promessa dei genitori

Noi genitori, consapevoli di quanto sia importante il nostro ruolo per la crescita sportiva dei nostri figli, ci impegniamo ad assumere comportamenti coerenti con i valori che desideriamo trasmettere loro.

Promettiamo di aiutarli a vivere con equilibrio e responsabilità sia la gioia della vittoria sia i momenti impegnativi e difficili, accettando serenamente le decisioni degli arbitri e dei giudici di gara.

Promettiamo di sollecitarli a dare sempre il meglio, senza alimentare inutili sdegni e furori.

Ci impegniamo ad essere per loro sostegno e guida, senza però sovrapporci o sostituirci alla figura dell'educatore.

GARE INDIVIDUALI – Don Bosco CUP e Artistica Amica

PROGRAMMI

ARTISTICA AMICA			PROGRAMMA D	PROGRAMMA C	PROGRAMMA B	PROGRAMMA A
PICCOLE PROMESSE	BASE	AVANZATO				
Indicato per ginnaste dei corsi base da 1-2 ore alla settimana			Indicato per ginnaste con competenze tecniche in crescita	Indicato per ginnaste con discreta competenza tecnica	Indicato per ginnaste con buone competenze tecniche	Indicato per ginnaste con competenze tecniche avanzate (Ingresso obbligatorio per le ginnaste LE e GOLD di FGI)

CATEGORIE INDIVIDUALI

ARTISTICA AMICA		PROGRAMMA D	PROGRAMMA C	PROGRAMMA B	PROGRAMMA A
BASE	AVANZATO				
Promesse (4/5 anni) ANNATE 2023/2022		Promesse (5 anni) ANNATA 2022			
Super mini (6/7 anni) ANNATE 2021/2020/2019		Super mini (6/7 anni) ANNATE 2021/2020/2019	Super mini (6-7 anni) ANNATE 2021/2020/2019		
Mini 1 (8/9 anni) *8 anni compiuti ANNATE 2019/2018 Mini 2 (10 anni) ANNATA 2017		Mini 1 (8/9 anni) *8 anni compiuti ANNATE 2019/2018 Mini 2 (10 anni) ANNATA 2017 Mini 3 (11 anni) ANNATA 2016	Mini 1 (8/9 anni) *8 anni compiuti ANNATE 2019/2018 Mini 2 (10 anni) ANNATA 2017	Mini 1 (8/9 anni) *8 anni compiuti ANNATE 2019/2018 Mini 2 (10 anni) ANNATA 2017	Mini 1 (8/9 anni) *8 anni compiuti ANNATE 2019/2018 Mini 2 (10 anni) ANNATA 2017
Propaganda 1 (11 anni) ANNATA 2016 Propaganda 2 (12/13 anni) ANNATE 2015/2014		Propaganda 1 (12 anni) ANNATA 2015 Propaganda 2 (13 anni) ANNATA 2014	Propaganda 1 (11/12 anni) ANNATE 2016/2015 Propaganda 2 (13 anni) ANNATA 2014	Propaganda 1 (11/12 anni) ANNATE 2016/2015 Propaganda 2 (13 anni) ANNATA 2014	Propaganda 1 (11/12/13 anni) ANNATE 2016/2015/2014
Senior (14 anni in su) ANNATE DAL 2013 IN GIU'		Under 15 (14 anni) ANNATA 2013 Under 17 (15/16 anni) ANNATE 2012/2011	Under 15 (14 anni) ANNATA 2013 Under 17 (15/16 anni) ANNATE 2012/2011	Under 15 (14 anni) ANNATA 2013 Under 17 (15/16 anni) ANNATE 2012/2011	Under 17 (14/15/16 anni) ANNATE 2013/2012/2011
PICCOLE PROMESSE					
Per bimbe di 3/4 anni ANNATE 2024/2023		Senior (17 anni in su) ANNATE DAL 2010 IN GIU'	Senior (17 anni in su) ANNATE DAL 2010 IN GIU'	Senior 1 (17/18 anni) ANNATE 2010/2009 Senior 2 (19 anni in su) ANNATE DAL 2008 IN GIU'	Senior 1 (17/18 anni) ANNATE 2010/2009 Senior 2 (19 anni in su) ANNATE DAL 2008 IN GIU'

CLASSIFICHE INDIVIDUALI

ARTISTICA AMICA		PROGRAMMA D	PROGRAMMA C	PROGRAMMA B	PROGRAMMA A
BASE	AVANZATO				
Assoluta: Si gareggia su 3 attrezzi La classifica finale è data dalla somma dei tre attrezzi **Specialità:** È possibile gareggiare solo ad 1 o 2 attrezzi. I punteggi rientreranno nella classifica di specialità Per le super mini e promesse non è prevista classifica		**Assoluta:** Si gareggia su 3 o 4 attrezzi La classifica finale è data dalla somma dei 3 migliori attrezzi Per le super mini e promesse non è prevista classifica	**Assoluta:** Si gareggia su 3 o 4 attrezzi La classifica finale è data dalla somma dei 3 migliori attrezzi Per le super mini non è prevista classifica	**Assoluta:** Si gareggia su 3 o 4 attrezzi La classifica finale è data dalla somma dei 3 migliori attrezzi	**Assoluta:** Si gareggia su 4 attrezzi La classifica finale è data dalla somma dei quattro attrezzi
PICCOLE PROMESSE					
Non è prevista classifica		**Specialità:** È possibile gareggiare solo ad 1 o 2 attrezzi. I punteggi rientreranno nella classifica di specialità Per le super mini e promesse non è prevista classifica	**Specialità:** È possibile gareggiare solo ad 1 o 2 attrezzi. I punteggi rientreranno nella classifica di specialità Per le super mini non è prevista classifica	**Specialità:** È possibile gareggiare solo ad 1 o 2 attrezzi. I punteggi rientreranno nella classifica di specialità	**Specialità:** È possibile gareggiare solo ad 1 o 2 attrezzi. I punteggi rientreranno nella classifica di specialità

Nella classifica assoluta verranno premiate le prime otto ginnaste classificate.
In caso di parimerito salirà sul gradino più alto la ginnasta che avrà ricevuto il punteggio più alto sui tre attrezzi, in caso di ulteriore parimerito si andrà scalando.
Esempio:
ELOISE 15.3 15.10 14.8 TOTALE 45.20
CAMILLA 15.3 14.7 15.2 TOTALE 45.20

IL PUNTEGGIO PIU' ALTO E' UGUALE PER ENTRAMBE LE GINNASTE, SI PRENDE IL SECONDO PIU' ALTO, VINCE CAMILLA!

Nella classifica di specialità verranno premiate le prime cinque ginnaste classificate, in caso di parimerito solo nella classifica di specialità si andrà per età e verrà avvantaggiata la ginnasta più piccola in ogni livello e categoria.

Solo alla finale nazionale DON BOSCO CUP – verranno stilate quattro classifiche di società, una per programma;
Per ogni programma e categoria, alle prime 5 ginnaste classificate nell' all-around, verranno assegnati i seguenti punti:

10 Punti	**8 Punti**	**6 Punti**	**4 Punti**	**2 Punti**
1° CLASSIFICATA	2° CLASSIFICATA	3° CLASSIFICATA	4° CLASSIFICATA	5° CLASSIFICATA

ATTREZZI

(Individuale e Team)

ARTISTICA AMICA		**PROGRAMMA D**	**PROGRAMMA C**	**PROGRAMMA B**	**PROGRAMMA A**
BASE	AVANZATO				
Trampolino: Tappeto di arrivo altezza 40 cm – con o senza panca (minimo 2 metri) **Trave:** Altezza 50 cm Materasso sotto e in uscita 5/10 cm **Suolo:** Striscia 2m x 14m		**Volteggio:** Tappeti in linea altezza 60 cm **Parallela:** Uso obbligatorio dei paracalli Staggio basso 170 cm da terra Staggio alto 250 cm da terra Materassi sotto da 20 cm +10 cm **Trave:** Altezza 50 cm Sotto e in entrata/uscita materassi altezza 5/10 cm **Suolo:** Striscia 2m x 14m	**Volteggio:** Tappeti in linea altezza 60 cm Tappeti in linea altezza 80 cm **Parallela:** Uso obbligatorio dei paracalli Staggio basso 170 cm da terra Staggio alto 250 cm da terra Materassi sotto da 20 cm Materasso uscita cm + 10 cm **Trave:** Altezza 50 cm Sotto e in entrata/uscita materassi altezza 5/10 cm **Suolo:** Striscia facilitante 2m x 14m	**Volteggio:** - Tappeti in linea altezza 80 cm - Cubo altezza 100 arrivo su 20 cm + sarneige da 5 cm (Per i volteggi indietro in pedana è obbligatorio l'utilizzo della protezione attorno alla pedana e del materassino) **Parallela:** Uso obbligatorio dei paracalli Staggio basso 170 cm da terra Staggio alto 250 cm da terra Materassi sotto da 20 cm +10 cm **Trave:** Altezza 125 cm da terra Materassi in entrata e sotto altezza 20 cm Materassi uscita altezza 20 cm + materasso10 cm **Suolo:** Striscia facilitante 2m x 14/16m	**Volteggio:** - Tappetoni in linea altezza 80 cm - cubo altezza 100 cm arrivo su 80 cm - Tappetoni/cubo altezza 120 cm arrivo su 80 cm - Tavola altezza 125 cm arrivo su 20 cm +10 cm (Per i volteggi indietro in pedana è obbligatorio l'utilizzo della protezione attorno alla pedana e del materassino) **Parallela:** Uso obbligatorio dei paracalli Staggio basso 170 cm da terra Staggio alto 250 cm da terra Materassi sotto da 20 cm +10 cm **Trave:** Altezza125 cm da terra materassi entrata e sotto altezza 20 cm Materassi uscita altezza 20 cm + 10 cm **Suolo:** Striscia facilitante 2m x 16m
PICCOLE PROMESSE					
materassino 5/10 cm Trave 50 cm con materassi di protezione 20 cm o trave a terra con materassino per uscita 5/10 cm 1 step Panca minimo 2m Trampolino con 2 materassi da 40cm					

ESIGENZE RICHIESTE - GARE INDIVIDUALI

<table>
<tr><th colspan="3">ARTISTICA AMICA</th><th rowspan="2">PROGRAMMA D</th><th rowspan="2">PROGRAMMA C</th><th rowspan="2">PROGRAMMA B</th><th rowspan="2">PROGRAMMA A</th></tr>
<tr><th>PICCOLE PROMESSE</th><th>BASE</th><th>AVANZATO</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Percorso Motorio</td><td>Trampolino:
2 salti uguali o differenti vale il migliore</td><td>Trampolino:
2 salti uguali o differenti vale il migliore</td><td>Volteggio:
2 salti differenti media dei due</td><td>Volteggio:
2 salti differenti media dei due</td><td>Volteggio:
2 salti differenti media dei due</td><td>Volteggio:
2 salti differenti vale il migliore</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>Parallela: 6 elementi fino a 0.3

E’ consentita l’esecuzione di più di due elementi per gruppo strutturale. Ai fini del computo, saranno considerati esclusivamente i 2 elementi di maggior valore per ciascun gruppo strutturale. Non sono previste limitazioni per gruppi strutturali.

Utilizzo esclusivamente lo staggio inferiore</td><td>Parallela: 6 elementi fino a 0.5

E’ consentita l’esecuzione di più di due elementi per gruppo strutturale. Ai fini del computo, saranno considerati esclusivamente i 2 elementi di maggior valore per ciascun gruppo strutturale. Non sono previste limitazioni per gruppi strutturali.

Si possono utilizzare entrambi gli staggi</td><td>Parallela: 8 elementi fino a 0.7

E’ consentita l’esecuzione di più di due elementi per gruppo strutturale. Ai fini del computo, saranno considerati esclusivamente i 2 elementi di maggior valore per ciascun gruppo strutturale. Non sono previste limitazioni per gruppi strutturali.

Lavoro obbligatorio su due staggi</td><td>Parallela: 8 elementi su tutta la griglia

E’ consentita l’esecuzione di più di due elementi per gruppo strutturale. Ai fini del computo, saranno considerati esclusivamente i 2 elementi di maggior valore per ciascun gruppo strutturale.

Lavoro obbligatorio su due staggi

Ogni esigenza vale 0,50:
• Un elemento Kippe
• Un giro intorno allo staggio
• Uscita minima da 0.70</td></tr>
<tr><td>Trave:
4 elementi fino a 0,1 (compresa entrata e uscita)

Tempo max 50”

SI POSSONO UTILIZZARE PICCOLI MOMENTI DI COREOGRAFIA MA RESTANDO NEL TEMPO INDICATO</td><td>Trave:
5 elementi fino a 0,2 (compresa entrata e uscita)

Tempo max 50”

SI POSSONO UTILIZZARE PICCOLI MOMENTI DI COREOGRAFIA MA RESTANDO NEL TEMPO INDICATO</td><td>Trave: 6 elementi fino a 0,3

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale
Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Tempo max 1'</td><td>Trave: 6 elementi fino a 0,5

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale
Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Tempo max 1'15”</td><td>Trave: 8 elementi fino a 0,7

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale
Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Tempo max 1'30”</td><td>Trave: 8 elementi su tutta la griglia (c

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Tempo max 1'30”

Ogni esigenza vale 0,50:
• Un elemento acrobatico (avanti-indietro-laterale)
• Un elemento del gruppo serie ginniche
• Un elemento del gruppo giri</td></tr>
<tr><td>Suolo:
4 elementi fino a 0,1

Esercizio senza musica
Tempo max 50”

SI POSSONO UTILIZZARE PICCOLI MOMENTI DI COREOGRAFIA MA RESTANDO NEL TEMPO INDICATO</td><td>Suolo:
5 elementi fino a 0,2

Esercizio senza musica
Tempo max 50”

SI POSSONO UTILIZZARE PICCOLI MOMENTI DI COREOGRAFIA MA RESTANDO NEL TEMPO INDICATO</td><td>Suolo: 6 elementi fino a 0,3

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale
Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Musica max 1'</td><td>Suolo: 6 elementi fino a 0,5

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale
Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Musica max 1'15”</td><td>Suolo: 8 elementi fino a 0,7

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale
Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Musica mx 1'30”</td><td>Suolo: 8 elementi su tutta la griglia

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Musica max 1'30”

Ogni esigenza vale 0,50:
• Una serie acrobatica da minimo due elementi (valgono anche le serie già composte nelle celle)
• Un elemento acrobatico diverso da quello della serie acro (avanti – indietro - laterale)
• Un elemento del gruppo passaggio di danza</td></tr>
<tr><td colspan="6">N.B. Per ogni attrezzo, ad esclusione del volteggio, è possibile eseguire 2 elementi oltre il proprio blocco ma verranno riportati con il valore massimo del proprio programma.</td></tr>
</table>

GARE TEAM

Le gare a squadra si svolgono in maniera indipendente rispetto al campionato individuale e non sono vincolate dal percorso individuale della ginnasta. L'unico vincolo resta per l ginnaste GOLD/LE di Federazione le quali sono obbligate a mantenere la loro partecipazione all'interno del programma A

PROGRAMMI TEAM

ARTISTICA AMICA		PROGRAMMA D	PROGRAMMA C	PROGRAMMA B	PROGRAMMA A
BASE	AVANZATO				
Indicato per ginnaste dei corsi base		Indicato per ginnaste con competenze tecniche in crescita	Indicato per ginnaste con discreta competenza tecnica	Indicato per ginnaste con buone competenze tecniche	Indicato per ginnaste con competenze tecniche avanzate (Obbligatorio per le ginnaste Le-Gold di FGI)

CATEGORIE TEAM

ARTISTICA AMICA	PROGRAMMA D	PROGRAMMA C	PROGRAMMA B	PROGRAMMA A
PROGRAMMA AVANZATO				
Allieve 8-9-10 anni (*8 anni compiuti) ANNATE 2019/2018/2017 **Junior** 11-12-13 anni ANNATE 2016/2015/2014 **Senior** 14 anni in su ANNATE DAL 2013 IN GIU' **Mista** Dagli 8 anni compiuti ANNATE DAL 2019 IN GIU' La squadra dovrà essere composta da un minimo di 3 ginnaste ad un massimo di 6. All'attrezzo possono salire 4 ginnaste ma verranno presi i miglior 3 punteggi per attrezzo.	**Allieve** 8-9-10 anni (*8 anni compiuti) ANNATE 2019/2018/2017 **Junior** 11-12-13 anni ANNATE 2016/2015/2014 **Senior** 14 anni in su ANNATE DAL 2013 IN GIU' **Mista** Dagli 8 anni compiuti ANNATE DAL 2019 IN GIU' La squadra dovrà essere composta da un minimo di 3 ginnaste ad un massimo di 6. All'attrezzo possono salire 4 ginnaste ma verranno presi i miglior 3 punteggi per attrezzo.	**Allieve** 8-9-10 anni (*8 anni compiuti) ANNATE 2019/2018/2017 **Junior** 11-12-13 anni ANNATE 2016/2015/2014 **Senior** 14 anni in su ANNATE DAL 2013 IN GIU' **Mista** Dagli 8 anni compiuti ANNATE DAL 2019 IN GIU' La squadra dovrà essere composta da un minimo di 3 ginnaste ad un massimo di 6. All'attrezzo possono salire 4 ginnaste ma verranno presi i miglior 3 punteggi per attrezzo.	**Allieve** 8-9-10 anni (*8 anni compiuti) ANNATE 2019/2018/2017 **Junior** 11-12-13 anni ANNATE 2016/2015/2014 **Senior** 14 anni in su ANNATE DAL 2013 IN GIU' **Mista** Dagli 8 anni compiuti ANNATE DAL 2019 IN GIU' La squadra dovrà essere composta da un minimo di 3 ginnaste ad un massimo di 6. All'attrezzo possono salire 4 ginnaste ma verranno presi i miglior 3 punteggi per attrezzo.	**Allieve** 8-9-10 anni (*8 anni compiuti) ANNATE 2019/2018/2017 **Junior** 11-12-13 anni ANNATE 2016/2015/2014 **Senior** 14 anni in su **Mista** Dagli 8 anni compiuti ANNATE DAL 2019 IN GIU' La squadra dovrà essere composta da un minimo di 3 ginnaste ad un massimo di 6. All'attrezzo possono salire 4 ginnaste ma verranno presi i miglior 3 punteggi per attrezzo.

CLASSIFICHE TEAM

ARTISTICA AMICA AVANZATO	**PROGRAMMA D**	**PROGRAMMA C**	**PROGRAMMA B**	**PROGRAMMA A**
La classifica finale è data dalla somma dei tre migliori punteggi ad attrezzo (9 punteggi in totale: 3 per trave + 3 per suolo + 3 per volteggio)	La classifica finale è data dalla somma dei tre migliori punteggi ad attrezzo per 3 attrezzi. Obbligo di fare tutti e 4 gli attrezzi. Verrà scartato l'attrezzo con il punteggio più basso. Verranno presi in totale 9 punteggi.	La classifica finale è data dalla somma dei tre migliori punteggi ad attrezzo per 3 attrezzi. Obbligo di fare tutti e 4 gli attrezzi. Verrà scartato l'attrezzo con il punteggio più basso. Verranno presi in totale 9 punteggi.	La classifica finale è data dalla somma dei tre migliori punteggi ad attrezzo per 3 attrezzi. Obbligo di fare tutti e 4 gli attrezzi. Verrà scartato l'attrezzo con il punteggio più basso. Verranno presi in totale 9 punteggi.	La classifica finale è data dalla somma dei tre migliori punteggi ad attrezzo per 3 attrezzi. Obbligo di fare tutti e 4 gli attrezzi. Verrà scartato l'attrezzo con il punteggio più basso. Verranno presi in totale 9 punteggi.

- Nella classifica assoluta verranno premiate le prime 8 squadre classificate
- In caso di parimerito salirà sul gradino più alto la squadra che avrà ricevuto il punteggio più alto ad attrezzo
  Esempio:
  SQUADRA GIALLA 41.5 41.3 40.1 TOTALE 122.9
  SQUADRA ROSSA 41.6 41.1 40.2 TOTALE 122.9

  VINCE LA SQUADRA ROSSA.

ESIGENZE RICHIESTE GARE TEAM

<table>
<tr><th>ARTISTICA AMICA
AVANZATO</th><th>PROGRAMMA D</th><th>PROGRAMMA C</th><th>PROGRAMMA B</th><th>PROGRAMMA A</th></tr>
<tr><td>Trampolino:
2 salti uguali o differenti vale il migliore</td><td>Volteggio:
2 salti differenti media dei due</td><td>Volteggio:
2 salti differenti media dei due</td><td>Volteggio:
2 salti differenti media dei due</td><td>Volteggio:
2 salti differenti vale il migliore</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td>Parallela: 6 elementi fino a 0.3
(compresa entrata e uscita)

E’ consentita l’esecuzione di più di due elementi per riga. Ai fini del computo, saranno considerati esclusivamente i 2 elementi di maggior valore per ciascuna riga. Non sono previste limitazioni per gruppi strutturali.

Utilizzo solo dello staggio inferiore</td><td>Parallela: 6 elementi fino a 0.5
(compresa entrata e uscita)

E’ consentita l’esecuzione di più di due elementi per riga. Ai fini del computo, saranno considerati esclusivamente i 2 elementi di maggior valore per ciascuna riga. Non sono previste limitazioni per gruppi strutturali.

Si possono utilizzare entrambi gli staggi</td><td>Parallela: 8 elementi fino a 0.7
(compresa entrata e uscita)

E’ consentita l’esecuzione di più di due elementi per riga. Ai fini del computo, saranno considerati esclusivamente i 2 elementi di maggior valore per ciascuna riga. Non sono previste limitazioni per gruppi strutturali.

Lavoro obbligatorio su due staggi</td><td>Parallela: 8 elementi su tutta la griglia
(compresa entrata e uscita)

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Lavoro obbligatorio su due staggi

Ogni esigenza vale 0,50
• Un elemento Kippe
• Un giro intorno allo staggio
• Uscita minima da 0.70</td></tr>
<tr><td>Trave: 5 elementi fino a 0,20
(compresa entrata e uscita)

Tempo max 50’’
SI POSSONO UTILIZZARE PICCOLI MOMENTI DI COREOGRAFIA MA RESTANDO NEL TEMPO INDICATO</td><td>Trave: 6 elementi fino a 0,3
(compresa entrata e uscita)

Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Tempo max 1’</td><td>Trave: 6 elementi fino a 0,5
(compresa entrata e uscita)

Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Tempo max 1’15”</td><td>Trave: 8 elementi fino a 0,7
(compresa entrata e uscita)

Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Tempo max 1’30’’</td><td rowspan="2">Trave: 8 elementi su tutta la griglia (compresa entrata e uscita)
Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Tempo max 1’30’’

Ogni esigenza vale 0,50:
• Un elemento acrobatico (avanti-indietro-laterale)
• Un elemento del gruppo serie ginniche
• Un elemento del gruppo giri</td></tr>
<tr><td>Suolo: 5 elementi fino a 0,20

Esercizio senza musica
Tempo max 50”
SI POSSONO UTILIZZARE PICCOLI MOMENTI DI COREOGRAFIA MA RESTANDO NEL TEMPO INDICATO</td><td>Suolo: 6 elementi fino a 0,3

Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra).

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Tempo musica max 1'</td><td>Suolo: 6 elementi fino a 0,5

Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra).

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Tempo musica max 1'15”</td><td>Suolo: 8 elementi fino a 0,7

Obbligo di almeno 4 gruppi strutturali differenti. (ogni gruppo strutturale mancante – 0.50 penalità neutra)

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Tempo musica max 1'30”</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">N.B. Per ogni attrezzo, ad esclusione del volteggio, è possibile eseguire 2 elementi oltre il proprio blocco ma verranno riportati con il valore massimo del proprio programma.</td><td>Suolo: 8 elementi su tutta la griglia

Massimo 2 elementi per gruppo strutturale

Tempo musica mx 1'30”

Ogni esigenza vale 0,50:
• Una serie acrobatica da minimo due elementi (valgono anche le serie già composte nelle celle)
• Un elemento acrobatico diverso da quello della serie acro (avanti – indietro - laterale)
• Un elemento del gruppo passaggio di danza</td></tr>
</table>

NOTE GENERALI

Tutti i partecipanti dovranno essere in regola sia con le certificazioni sanitarie sia con il tesseramento PGS, pena esclusione.
Artistica Amica Cup/Team: certificato medico non agonistico
Don Bosco Cup/Team: certificato medico agonistico

Campionato individuale: le prime ginnaste classificate nella finale nazionale di ogni programma e categoria passeranno di diritto al programma più avanzato nella stagione successiva:

Artistica Amica	Programma D	Programma C	Programma B	Programma A	Team
Dalla 1° alla 3°	Dalla 1° alla 5°	Dalla 1° alla 5°	Dalla 1° alla 5°	/	/

All'interno della stagione non sarà possibile retrocedere ma solo passare al programma successivo.

Durante le competizioni saranno ammessi due allenatori per società ad attrezzo, purché in regola con il tesseramento.

Ogni regione potrà in base ai numeri compattare le categorie, ma durante la competizione nazionale si seguiranno quelle indicate nel programma nazionale.

Si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità delle ginnaste.
In caso di evidente posizione errata di programma, la responsabile regionale può, per la gara successiva, imporre il passaggio di programma.

All'inizio di ogni anno sportivo, la ginnasta può scegliere liberamente il programma al quale iscriversi, indipendentemente dal programma nel quale ha gareggiato nell'anno sportivo precedente. La scelta è comunque subordinata al rispetto degli eventuali passaggi di categoria obbligatori previsti dal regolamento, in particolare per le ginnaste che hanno conseguito il titolo di Campionessa Nazionale (vedi tabella sopra) e dei vincoli previsti per le singole categorie dalla FGI. (GINNASTE FGI CAMPIONATO GOLD/LE SOLO PROGRAMMA A)
Le ginnaste che partecipano alle competizioni FGI GOLD A1 possono accedere alle competizioni PGS a partire dal programma B.

AMMISSIONI ALLA FINALE NAZIONALE:

Il numero complessivo delle atlete ammesse alla fase nazionale è stabilito annualmente dal consiglio direttivo nazionale.

Attività Regionale

Don Bosco CUP Individuale	Don Bosco CUP Team	Artistica Amica Artistica Amica Team
2 o 3 gare per ogni programma (D-C-B-A)	1 o 2 gare per ogni programma	1 o 2 gare per ogni programma

Ammissioni alle fasi Nazionali

PROGRAMMA INDIVIDUALE D/C/B/A	PROGRAMMA TEAM D/C/B/A	PROGRAMMA Artistica Amica Individuale/Team
Necessaria la partecipazione ad almeno una gara regionale. Se la ginnasta partecipa a più prove verrà presa la migliore. Le ginnaste che nella fase regionale hanno gareggiato su 1-2 attrezzi non saranno ammesse alla fase nazionale.	Necessaria la partecipazione ad almeno una gara regionale. È possibile sostituire, per la fase nazionale, una ginnasta se la squadra ha partecipato al campionato regionale.	Necessaria la partecipazione ad almeno una gara regionale (team/individuale). Per il team è possibile sostituire, per la fase nazionale, una ginnasta se la squadra ha partecipato al campionato regionale.

ARTISTICA AMICA

PERCORSO PICCOLE PROMESSE

Attività motoria a stazioni

STAZIONE N°1:
Capovolta avanti (arrivo libero)

STAZIONE N°2:
Camminata su trave 50cm con sotto 20cm di materasso + uscita in salto in estensione su 20cm o trave a terra uscita in salto in estensione su sarneige da 5cm

STAZIONE N°3:
Principio di ruota sullo step

STAZIONE N°4:
Leprotto su una panca minimo 2M

STAZIONE N°5:
5 rimbalzi sul trampolino (trampolino con materasso avanti e dietro da 40cm)

STAZIONE N°6:
Camminata in quadrupedia almeno 3 metri (sulle mani e sui piedi)

VOLTEGGIO
PROGRAMMA D/C

PROGRAMMA D

TUTTE LE CATEGORIE: TAPPETI IN LINEA H 60
UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 0.80	V. 1.30	v. 1.80
1 SALTO		Capovolta	Capovolta saltata
2 SALTO	Pennello flesso	Pennello	Verticale senza spinta

PROGRAMMA C

CATEGORIE SUPER MINI/MINI/PROPAGANDA: TAPPETI IN LINEA H 60 CM
UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 2.00	V. 2.50	V. 3.00
1 SALTO	Verticale senza spinta	Verticale spinta	Ribaltata
2 SALTO	Capovolta saltata	Ruota arrivo laterale	Rondata

PROGRAMMA C

CATEGORIE UNDER / SENIOR: TAPPETI IN LINEA H 80 CM
UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 2.00	V. 2.50	V. 3.00
1 SALTO	Verticale senza spinta	Verticale spinta	Ribaltata
2 SALTO	Capovolta saltata	Ruota arrivo laterale	Rondata

VOLTEGGIO
PROGRAMMA B/A

PROGRAMMA B

CATEGORIE MINI/PROPAGNDA: TAPPETI IN LINEA H 80 CM
UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 4.60	V. 5.10	V. 5.60
1 SALTO	Verticale senza spinta	Verticale spinta	Ribaltata
2 SALTO	Rondata	Rondata in pedana arrivo supino sul materasso	Rondata in pedana + pennello

CATEGORIE: UNDER 15/UNDER 17/SENIOR: CUBO H 100 CM ARRIVO SU 20 CM
UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 4.60	V. 5.10	V. 5.60
1 SALTO	Framezzo raccolto	Ribaltata	Ribaltata 180
			Yamashita
2 SALTO	Rondata	Rondata in pedana + pennello	Rondata in pedana + flic

PROGRAMMA A

CATEGORIA MINI: TAPPETI IN LINEA H 80 CM / CUBONE 100 CM ARRIVO SU 80 CM
UN SALTO PER RIGA VALE IL MIGLIORE

	A	B	C
	V. 8.50	V.9.00	V. 9.50
1 SALTO	Verticale spinta su 80 cm in linea	Ribaltata su 80 cm in linea	Ribaltata mani su h 100 cm arrivo su h 80 cm
2 SALTO	Rondata su 80 cm in linea	Rondata in pedana + pennello su 80 cm in linea	Rondata in pedana + flic mani su h 100 cm arrivo su h 80 cm

CATEGORIA PROPAGANDA: TAPPETI IN LINEA H 80 CM / CUBONE H 120 CON ARRIVO SU 80 CM
UN SALTO PER RIGA VALE IL MIGLIORE

	A	B	C
	V. 8.50	V.9.00	V. 9.50
1 SALTO	Verticale spinta su 80 cm in linea	Ribaltata su 80 cm in linea	Ribaltata mani su h 120 cm arrivo su h 80 cm
2 SALTO	Rondata su 80 cm in linea	Rondata in pedana + flic su 80 cm in linea	Rondata in pedana + flic mani su h 120 cm arrivo su h 80 cm

CATEGORIE UNDER - SENIOR:
TAVOLA H 125 CM CON ARRIVO H 20 CM
UN SALTO PER RIGA VALE IL MIGLIORE

	A	B	C
	V. 8.50	V. 9.00	V. 9.50
1 SALTO	Ribaltata	Ribaltata 180	Ribaltata 360
		Yamashita	Yamashita 180
2 SALTO	Rondata	Rondata in pedana + flic	Yurchenko raccolto Teso/carpio bonus +0.3
		Rondata 180	Tsukahara raccolto Teso/carpio bonus +0.3

VOLTEGGIO TEAM
PROGRAMMA D/C

PROGRAMMA D

TUTTE LE CATEGORIE
TAPPETI IN LINEA H 60 CM - UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 0.80	V. 1.30	v. 1.80
1 SALTO		Capovolta	Capovolta saltata
2 SALTO	Pennello flesso	Pennello	Verticale senza spinta

PROGRAMMA C

CATEGORIEALLIEVE/JUNIOR/MISTE
TAPPETI IN LINEA H 60 CM - UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 2.00	V. 2.50	V. 3.00
1 SALTO	Verticale senza spinta	Verticale spinta	Ribaltata
2 SALTO	Capovolta saltata	Ruota arrivo laterale	Rondata

CATEGORIA SENIOR
TAPPETI IN LINEA H 80 CM - UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 2.00	V. 2.50	V. 3.00
1 SALTO	Verticale senza spinta	Verticale spinta	Ribaltata
2 SALTO	Capovolta saltata	Ruota arrivo laterale	Rondata

VOLTEGGIO TEAM
PROGRAMMA B/A

PROGRAMMA B

CATEGORIA ALLIEVE E MISTE
TAPPETI IN LINEA H 80 CM
UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 4.60	V. 5.10	V. 5.60
1 SALTO	Verticale senza spinta	Verticale spinta	Ribaltata
2 SALTO	Rondata	Rondata in pedana arrivo supino sul materasso	Rondata in pedana + pennello

CATEGORIE JUNIOR E SENIOR
CUBO H 100 CM ARRIVO SU 20 CM
UN SALTO PER RIGA / MEDIA DEI DUE

	A	B	C
	V. 4.60	V. 5.10	V. 5.60
1 SALTO	Framezzo raccolto	Ribaltata	Ribaltata 180
			Yamashita
2 SALTO	Rondata	Rondata in pedana + pennello	Rondata in pedana + flic

PROGRAMMA A

CATEGORIA ALLIEVE
TAPPETI IN LINEA H 80 CM / CUBONE 100 CM ARRIVO SU 80 CM
UN SALTO PER RIGA VALE IL MIGLIORE

	A	B	C
	V. 8.50	V.9.00	V. 9.50
1 SALTO	Verticale spinta su 80 cm in linea	Ribaltata su 80 cm in linea	Ribaltata mani su h 100 cm arrivo su h 80 cm
2 SALTO	Rondata su 80 cm in linea	Rondata in pedana + pennello su 80 cm in linea	Rondata in pedana + flic mani su h 100 cm arrivo su h 80 cm

CATEGORIE JUNIOR E MISTA
TAPPETI IN LINEA H 80 CM / CUBONE H 120 CON ARRIVO SU 80 CM
UN SALTO PER RIGA VALE IL MIGLIORE

	A	B	C
	V. 8.50	V.9.00	V. 9.50
1 SALTO	Verticale spinta su 80 cm in linea	Ribaltata su 80 cm in linea	Ribaltata mani su h 120 cm arrivo su h 80 cm
2 SALTO	Rondata su 80 cm in linea	Rondata in pedana + flic su 80 cm in linea	Rondata in pedana + flic mani su h 120 cm arrivo su h 80 cm

CATEGORIA SENIOR
TAVOLA H 125 CM CON ARRIVO H 20 CM
UN SALTO PER RIGA VALE IL MIGLIORE

	A	B	C
	V. 8.50	V. 9.00	V. 9.50
1 SALTO	Ribaltata	Ribaltata 180	Ribaltata 360
		Yamashita	Yamashita 180
2 SALTO	Rondata	Rondata in pedana + flic	Yurchenko raccolto Teso/carpio bonus +0.3
		Rondata 180	Tsukahara raccolto /carpio bonus +0.3

TRAMPOLINO
INDIVIDUALE/TEAM

ARTISTICA AMICA

	A	B	C
	V. 0.2	*V. 0.3*	*V.0.40*
BASE	PENNELLO	PENNELLO DIVARICATO 90°	PENNELLO $^1/_2$ GIRO
		PENNELLO FLESSO	CAPOVOLTA

NEL PROGRAMMA BASE LA CATEGORIA PROMESSE MAX FINO AL VALORE B
TUTTE LE ALTRE CATEGORIE UTILIZZANO GRIGLIA INTERA

	A	B	C
	V. 0.20	*V. 0.60*	*V. 1.00*
AVANZATO	PENNELLO	PENNELLO $^1/_2$ GIRO o CAPOVOLTA	PENNELLO 1 GIRO 360° o CAPOVOLTA SALTATA
	PENNELLO FLESSO	PENNELLO DIVARICATO 90° “x”	VERTICALE ARRIVO SCHIENA o PENNELLO CARPIO DIVARICATO 180°

NEL PROGRAMMA AVANZATO LA CATEGORIA PROMESSE MAX FINO AL VALORE B
TUTTE LE ALTRE CATEGORIE UTILIZZANO GRIGLIA INTERA

PARALLELE

D	0,1	0,2	0,3							
C	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5					
B	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7			
A	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1
GRUPPO 1 ENTRATE **(PER TUTTE LE CATEGORIE È POSSIBILE UTILIZZARE LA PEDANA, MA LE SPALLE IN PARTENZA NON DEVONO SUPERARE LO STAGGIO)**	SALIRE ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE BRACCIA PIEGATE (CAT. MINI 1 - PROMESSE - S.MINI POSSIBILITA' DI UTILIZZARE RIALZO 40 CM)	SALIRE ALL'APPOGGIO RITTO FRONTALE BRACCIA TESE (CAT. MINI 1 - PROMESSE - S.MINI POSSIBILITA' DI UTILIZZARE RIALZO 40 CM)	CAPOVOLTA DI FORZA GAMBE PIEGATE / CAPOVOLTA DI SLANCIO A GAMBE TESE	CAPOVOLTA DI FORZA A GAMBE TESE	INFILATA A 1 GAMBA IN PRESA POPLITEA CON O SENZA DONDOLINO.	INFILATA A 1 GAMBA TESA	KIPPE / INFILATA A 1 GAMBA TESA CON ½ GIRO	KIPPE ½ GIRO	KIPPE INFILATA A DUE	KIPPE INFILATA A DUE STACCO / KIPPE 1 GIRO 360 S.I.
GRUPPO 2 SLANCI	SLANCIO DIETRO A CORPO TESO SOTTO LO STAGGIO	SLANCIO DIETRO A CORPO TESO SOTTO LO STAGGIO+SLANCIO DIETRO A CORPO TESO SOTTO LO STAGGIO	SLANCIO DIETRO A CORPO TESO PIEDI ALTEZZA STAGGIO	SLANCIO DIETRO GAMBE DIVARICATE -O	SLANCIO DIETRO GAMBE UNITE - O	SLANCIO DIETRO ORIZZONTALE GAMBE DIVARICATE	SLANCIO DIETRO GAMBE UNITE ORIZZONTALE / SLANCIO DIETRO + 45° GAMBE DIVARICATE	SLANCIO DIETRO +45° GAMBE UNITE	SLANCIO ALLA VERTICALE GAMBE DIVARICATE	SLANCIO ALLA VERTICALE GAMBE UNITE
GRUPPO 3 PASSAGGI	IN APPOGGIO STACCO DELLE MANI ALTERNATO / IN APPOGGIO SLANCIO LATERALE DELLE GAMBE (PIEDI SOTTO STAGGIO)	IN APPOGGIO SLANCIO LATERALE ALTERNATO DELLE GAMBE (PIEDI ALTEZZA STAGGIO)	SENZA SALTO DI MANO SOTTO ENTRARE / SENZA SALTO DI MANO SOTTO USCIRE	CON SALTO DI MANO SOTTO ENTRARE / CON SALTO DI MANO SOTTO USCIRE / DALL'APPOGGIO IN DIVARICATA SAGGITALE: ½ ARRIVO APPOGGIO IN DIVARICATA	DALL'APPOGGIO IN DIVARICATA SAGGITALE: ½ GIRO ARRIVO APPOGGIO FRONTALE / DALL'APPOGGIO IN DIVARICATA SAGGITALE RIUNIRE LE GAMBE ARRIVO SEDUTA DORSALE	POSA SUCCESSIVA DEI PIEDI E SALTARE ALLA SOSPENSIONE S.S. / DALL'APPOGGIO DORSALE SEDUTA CAMBIO DI FRONTE	SLANCIO POSA DEI PIEDI UNITI GAMBE PIEGATE E SALTARE ALLA SOSPENSIONE S.S.	SLANCIO POSA DEI PIEDI UNITI GAMBE TESE E SALTARE ALLA SOSPENSIONE S.S.		FIORETTO STACCO
GRUPPO 4 GIRI		GIRO AVANTI CON UNA GAMBA INFILATA	GIRO INDIETRO CON UNA GAMBA INFILATA	GIRO ADDOMINALE INDIETRO / GIRO AVANTI A GAMBE FLESSE	GIRO AVANTI A GAMBE TESE	GIRO DI PIANTA INDIETRO A GAMBE PIEGATE	GIRO DI PIANTA INDIETRO A GAMBE TESE / GIRO ADDOMINALE INDIETRO STACCATO	CAPOVOLTA - 45 / PIANTATA -45	STALDER DIVARICATO - 45 / CAPOVOLTA +45 / PIANTATA +45	STALDER DIVARICATO DA +45 ALLA VERTICALE / CAPOVOLTA ALLA VERTICALE / PIANTATA ALLA VERTICALE
GRUPPO 5 BASCOULE/ KIPPE		BASCOULE IN PRESA POPLITEA CON UN DONDOLINO (DISCESA A GAMBA PIEGATA)	BASCOULE IN PRESA POPLITEA (DISCESA A GAMBA PIEGATA)	BASCOULE GAMBE TESE CON DONDOLINO (DISCESA A GAMBE TESE)	BASCOULE GAMBE TESE (DISCESA A GAMBE TESE)	FUCS INFILATA A 1 GAMBA IN PRESA POPLITEA S.I.	FUCS INFILATA A 1 GAMBE TESE S.I.	FUCS KIPPE / KIPPE S.S.	KIPPE BREVE	FUCS INFILATA A DUE
GRUPPO 6 FRUSTATE				1 OSCILLAZIONE <45	1 OSCILLAZIONE > 45 / 2 OSCILLAZIONI <45	SALIRE ALL'APPOGGIO IN CAPOVOLTONE	DALL'APPOGGIO CAPOVOLTONE / 2 OSCILLAZIONI >45	DALL'APPOGGIO MEZZA VOLTA	DALL'APPOGGIO MEZZA VOLTA ARRIVO IN SOSPENSIONE	GRANVOLTA DI PETTO / GRANVOLTA DI DORSO
GRUPPO 7 USCITE	CAPOVOLTA AVANTI GAMBE PIEGATE	SLANCIO DIETRO ARRIVO FRONTE ALLO STAGGIO	CAPOVOLTA AVANTI GAMBE TESE / DALL'APPOGGIO PIEDE PIEDE PENNELLO	SLANCIO APPOGGIO DEI PIEDI PENNELLO S.I.	OSCILLAZIONE SALTO A TERRA DIETRO	FIORETTO DIVARICATO STAGGIO INFERIORE O SUPERIORE	FIORETTO UNITO STAGGIO SUPERIRORE	FIORETTO CON ½ GIRO	SALTO INDIETRO RACCOLTO	SALTO INDIETRO TESO bonus + 0.3 1 AVV. bonus + 0.10 ½ AVV / FIORETTO CON 1 GIRO 360 / DOPPIO RACCOLTO Bonus +0.30

TRAVE

Base	0,1									
Avanzato	0,1	0,2								
D	0,1	0,2	0,3							
C	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5					
B	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7			
A	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1
GRUPPO 1 ENTRATE	SALITA A UN PIEDE IN PUNTA	PENNELLO CON O SENZA RINCORSA	FRAMEZZO CON APPOGGIO DEI PIEDI	PENNELLO + ARABESQUE	SQUADRA GAMBE TESE T.3" IN PUNTA	FRAMEZZO TA	FRAMEZZO RACCOLTO MASSIMA SQUADRA DIVARICATA GAMBE TESE TA	FRAMEZZO RACCOLTO MASSIMA SQUADRA UNITA GAMBE TESE TA	VERTICALE DI IMPOSTAZIONE DISCESA LIBERA TA	VERTICALE DI IMPOSTAZIONE DISCESA IN SQUADRA T.3" T.A.
					CAPOVOLTA AV. T.B.					
	CONIGLIETTO LATERALE		SQUADRA PIEGO STENDO T.3" IN PUNTA	CAPOVOLTA INDIETRO T.A.	LATERALE ALLA TRAVE VERTICALE BRACCIA PIEGATE DISCESA LIBERA TA	CAPOVOLTA AVANTI T.A.	ENJ. IN PUNTA 90° + ARABESQUE SEGNATO NON TENUTO IN T.A.	BATTUTA VERTICALE CON DISCESA LIBERA IN T.A.	BATTUTA IN VERTICALE CON DISCESA IN CAPOVOLTA T.A.	RUOTA T.A.
										RUOTA ALL'APPOGGIO FRONTALE AGGRAPPANDOSI ALLA TRAVE ALTA
			COPOVOLTA AV. FERMATA T.B.	CAPOVOLTA AV. FERMATA T.A.	STACCATA FR. O SAG. T.A.					BATTUTA SALITA A CORPO SQUADRATO E ROVESCIATA AVANTI IN T.A.
GRUPPO 2 SERIE GINNICHE (gli elementi non possono essere invertiti)	CHASSÈ + CHASSÈ	PENNELLO + PENNELLO	GATTO + PENNELLO	GATTO + RACCOLTO	SISSONE A 90° + PENNELLO	SISSONE A 180°+ RACCOLTO	SISSONE 180° + COSACCO o ENJ.PARI 180	ENJ. CAMBIO + PENNELLO	ENJ. CAMBIO + GATTO	ENJ. CAMBIO + SISSONE 180°
							ENJ. A 1 180° + RACCOLTO			ENJ. CAMBIO + COSACCO
			RACCOLTO + PENNELLO	ENJ. PARI 90° + PENNELLO		ENJ. PARI 180° + PENNELLO	COSACCO + RACCOLTO		ENJ. CAMBIO + RACCOLTO	ENJ. CAMBIO + ENJ. PARI 180°
GRUPPO 3 GIRI	$^1/_2$ GIRO SU DUE PIEDI IN ACCOSCIATA	$^1/_2$ GIRO SU DUE PIEDI	$^1/_2$ GIRO SU DUE PIEDI + PASSO + $^1/_2$ GIRO SU DUE PIEDI	$^1/_2$ GIRO GAMBA LIBERA TESA – 45°	$^1/_2$ GIRO PASSÈ + PASSO + $^1/_2$ GIRO PASSÈ	MEZZO GIRO IN ACCOSCIATA GAMBA LIBERA TESA	GIRO 360 GAMBA TESA A 45°	$^1/_2$ GIRO GAMBA TESA A 90°	1 GIRO IN ACCOSCIATA GAMBA LIBERA TESA	GIRO 360 IMPUGNATO 180°
			$^1/_2$ GIRO IN PASSÈ			GIRO 360 IN PASSÈ			$^1/_2$ GIRO IMPUGNATO	GIRO 360 GAMBA TESA A 90°
						MEZZO GIRO GAMBA TESA A 45°				
GRUPPO 4 ACRO INDIETRO (gli elementi non possono essere invertiti)	POSIZIONE SUPINA	DALLA POSIZIONE ERETTA SCENDERE IN POSIZIONE SUPINA	CAPOVOLTA INDIETRO PARTENZA E ARRIVO LIBERO	PONTE + SOLLEVO GAMBA TESA 2"	CAPOLTA INDIETRO PARTENZA LIBERA ARRIVO SUI PIEDI	ROVESCIATA INDIETRO	CAPOVOLTA INDIETRO VERSO LA VERTICALE NEI 30°	FLIC SMEZZATO	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE	SALTO INDIETRO
			PONTE		PONTE + ROVESCIATA		VERT. SAGGITALE + ROVESCIATA INDIETRO		VERT. SAGGITALE + FLIC SMEZZATO	FLIC SMEZZATO + FLIC SMEZZATO
GRUPPO 5 ACRO AVANTI / LATERALE (gli elementi non possono essere invertiti)		CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SDRAIATA	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SEDUTA	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUI PIEDI	RUOTA	TICTAC	ROVESCIATA AVANTI	VERTICALE CAPOVOLTA ARRIVO SUI PIEDI	RIBALTATA A 1	RUOTA SENZA MANI
						VERTICALE CAPOVOLTA ARRIVO SDRAIATA	CAPOVOLTA SENZA MANI	ROV.AVANTI + RUOTA		COSTALE
							RONDATA	ROV.AV. + TIC TAC		RIBALTATA SENZA MANI
GRUPPO 6 VERTICALI / EQUILIBRI	ELEVARE IL BACINO VERSO LA VERTICALE (posizione raccolta)	PORTARE UNA GAMBA VERSO LA VERTICALE	VERTICALE SFORBICIATA	VERTICALE SEGNATA	TENUTA GAMBA TESA A 90° IN RELEVÈ 3"	VERTICALE 3"	MEZZA RUOTA + VERTICALE INFILATA	TENUTA GAMBA TESA +90° IN RELEVÈ 3" avanti / laterale	MEZZA RUOTA + VERTICALE DISCESA IN SQUADRA TENUTA 3"	VERTICALE SAGGITALE TENUTA 3" + VERTICALE UNITA TENUTA 3"
				SQUADRA DIVARICATA TENUTA 3"						
	CANDELA 3" GAMBE PIEGATE	CANDELA 3" (partenza e arrivo libero)	CANDELA 3" PARTENZA ARRIVO IN PIEDI	TENUTA GAMBA TESA A 90° IN POSÈ 3"	IMPUGNATA LATERALE GAMBA TESA 180° IN POSÈ 3"	TENUTA GAMBA TESA A +90° IN POSÈ 3"	IMPUGNATA GAMBA TESA AVANTI A 180° IN POSÈ 3"			IMPUGNATA GAMBA TESA AVANTI 180° IN RELEVÈ 3"
	PASSÈ IN POSÈ 3"	TENUTA GAMBA TESA SOTTO I 90° IN POSÈ 2"	ARABESQUE TENUTO 3"	PASSÈ IN RELEVE' 3"						
GRUPPO 7 SALTI ARTISTICI	PENNELLO	PENNELLO FLESSO	SFORBICIATA 90°	ENJ. SPINTA A 1 90°	COSACCO	ENJ. SPINTA A 1 180°	CARPIO DIVARICATO o DIVARICATO FRONTALE (gambe all'orizzontale)	GATTO $^1/_2$ GIRO	COSACCO $^1/_2$ GIRO	JOHNSON
		GATTO	ENJ. PARI A 90°		SISSONE 180°					ENJ. PARI 180° CON $^1/_2$ GIRO (anche trasversale)
			SISSONE 90°		ENJ. PARI 180°		RACCOLTO CON MEZZO GIRO	ENJ. CAMBIO		CARPIO DIVARICATO o DIVARICATO FRONTALE, TRASVERSALE (gambe all'orizzontale)
GRUPPO 8 USCITE	PENNELLO	PASSO BATTUTA + PENNELLO	PENNELLO FLESSO	PENNELO $^1/_2$ GIRO	RONDATA	RUOTA + PENNELLO	SALTO AVANTI RACCOLTO	AUERBACH RACCOLTO	AUERBACH CARPIATO	SALTO TESO AVANTI bonus + 0.3 1 AVV. - bonus. + 0.10 ½ AVV.
			PENNELLO DIVARICATO + 45 "x"				SALTO INDIETRO RACC. O CARPIATO	SALTO AVANTI CARPIATO		
			RONDATA SENZA SPINTA	CARPIO DIVARICATO				RONDATA + PENNELLO	RONDATA + SALTO INDIETRO RACCOLTO	RONDATA + SALTO INDIETRO TESO bonus + 0.3 1 AVV. - bonus + 0.10 ½ AVV.

SUOLO

Base	**0,1**									
Avanzato	**0,1**	**0,2**								
D	**0,1**	**0,2**	**0,3**							
C	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,4**	**0,5**					
B	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,4**	**0,5**	**0,6**	**0,7**			
A	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**0,4**	**0,5**	**0,6**	**0,7**	**0,8**	**0,9**	**1**
GRUPPO 1 PASSAGGI DI DANZA (gli elementi non possono essere invertiti) Dove non specificato i salti sono apertura 180°	CHASSÈ + CHASSÈ	CHASSÈ + GATTO	GATTO + GATTO	ENJ. A 90° SPINTA A 1 + GATTO	ENJ. A 90° + ENJ. A 90	ENJ. A 1 180° + GATTO CON $^1/_2$ GIRO	ENJ. A 1 180° + GATTO CON 1 GIRO	ENJ. A 1 180° + SALTO GIRATO	ENJ. CAMBIO + SALTO GIRATO	ENJ. CAMBIO + ENJ. AD ANELLO
		SISSONE A 90°	GATTO + SFORBICIATA TESA MINIMA A 90°	GATTO + GATTO CON $^1/_2$ GIRO	ENJ. A 90° + ENJ. LATERALE A 90°	CHASSÈ + GATTO + GATTO 1 GIRO	ENJ. CAMBIO + ENJ. A 1 180°	ENJ. A 1 180° + JOHNSON	ENJ. CAMBIO + JOHNSON	ENJ. CAMBIO + ENJ. CAMBIO CON $^1/_2$ GIRO
						ENJ. A 1 180° + ENJ. LATERALE A 180°E				ENJ. CAMBIO + STRUG
GRUPPO 2 SALTI ARTISTICI Dove non specificato i salti sono apertura 180°	SALTO IN ESTENSIONE	RACCOLTO	GATTO $^1/_2$ GIRO	RACCOLTO $^1/_2$ GIRO	COSACCO	GATTO CON 1 GIRO 360°	RACCOLTO CON 1 GIRO	BUTTERFLY AVANTI O DIETRO	MONTONE	PENNELLO CON 2 GIRI
					SISSONE 180°				COSACCO 1 GIRO	ENJ. PARI CON 1 GIRO
									POPA	GATTO 720
	GATTO	PENNELLO CON $^1/_2$ GIRO	ENJ. PARI A 90°	FOUETTÈ ARRIVO ARABESQUE	ENJ. PARI 180°	CARPIO	COSACCO $^1/_2$ GIRO	CARPIO CON $^1/_2$ GIRO	ENJ. AD ANELLO	STRUG
										ENJ. CAMBIO AD ANELLO
		FOUETTÈ ARRIVO SU UN PIEDE	SISSONE A 90°		PENNELO 1 GIRO	SISSONE AD ANELLO	ENJ. PARI 180° CON $^1/_2$ GIRO	SALTO GIRATO DIV 180°	GATTO CON 1 GIRO E $^1/_2$	ENJ. CAMBIO $^1/_2$ GIRO
GRUPPO 3 GIRI	$^1/_2$ GIRO CON DOPPIO APPOGGIO IN RELEVEÈ	$^1/_2$ GIRO GAMBA LIBERA TESA	$^1/_2$ GIRO IN PASSÈ	1 GIRO 360° IN PASSÈ	1 GIRO 360° IN PASSÈ + PASSO E SLANCIO	$^1/_2$ GIRO GAMBA TESA A 90°	1 GIRO 360° IN PASSÈ + 1 GIRO 360° IN PASSÈ	1 GIRO E $^1/_2$ 540° IN PASSÈ	1 GIRO 360° IN ACCOSCIATA GAMBA LIBERA TESA	2 GIRI 720° IN PASSÈ
				$^1/_2$ GIRO IN PASSÈ + PASSO + $^1/_2$ GIRO IN PASSÈ	$^1/_2$ GIRO IN ACCOSCIATA GAMBA TESA		$^1/_2$ GIRO GAMBA IMPUGNATA DIV. 180°		1 GIRO 360° GAMBA TESA A 90°	1 GIRO 360° GAMBA IMPUGNATA 180° DI DIVARICATA
GRUPPO 4 ACRO INDIETRO LATERALE (gli elementi non possono essere invertiti)	CAPOVOLTA INDIETRO	PONTE GAMBE UNITE E TESE	PONTE + ROV. INDIETRO	ROVESCIATA INDIETRO	FLIC SMEZZATO	ROVESCIATA INDIETRO + FLIC SMEZZATO	FLIC SMEZZATO + FLIC SMEZZATO (partenza da fermo)	RONDATA + 2 FLIC	FLIC UNITO + FLIC UNITO (partenza da fermo)	FLIC UNITO + FLIC UNITO+ SALTO INDIETRO RACCOLTO (partenza da fermo)
								RONDATA + SALTO INDIETRO TESO		
	PONTE GAMBE APERTE PIEGATE	RUOTA	RUOTA + RUOTA	RONDATA			RUOTA SENZA MANI	FLIC SMEZZATO + SALTO TESO SMEZZATO	RONDATA + FLIC + SALTO IND. RACCOLTO / CARPIO	RONDATA + FLIC + SALTO TESO BONUS + 0.3 1 AVV. - BONUS + 0.10 ½ AVV.
			RUOTA SPINTA				RONDATA + 1 FLIC o RONDATA + SALTO IND.RACCOLTO			
GRUPPO 5 ACRO AVANTI (gli elementi non possono essere invertiti)	CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI + VERTICALE PIEGO STENDO	VERTICALE E CAPOVOLTA	ROVESCIATA AVANTI	RIBALTATA A 1	RIBALTATA A 2	SALTO AVANTI RACCOLTO	RIBALTATA A 2 + SALTO AVANTI RACCOLTO	SALTO AVANTI RACCOLTO + SALTO AVANTI RACCOLTO	RIBALTATA A 2 + SALTO TESO AVANTI BONUS + 0.3 1 AVV. - BONUS + 0.10 ½ AVV.
					ROV.AVANTI + TIC TAC		RIBALTATA A 1 + RIBALTATA A 2			
		VERTICALE UNITA + PONTE GAMBE UNITE		TIC TAC	KIPPE DI TESTA	FLIC AVANTI	SALTO AVANTI CARPIO	RIBALTATA A 2 + FLIC AVANTI	SALTO AVANTI TESO 1 AVV. + ABBUONO 0.3 $^1/_2$ AVV. + ABBUONO 0.1	SALTO AVANTI TESO + SALTO AVANTI RACCOLTO
						RIBALTATA A 1 + RONDATA	RIBALTATA SENZA MANI			SALTO AVANTI TESO + SALTO AVANTI TESO BONUS + 0.3 1 AVV. – BONUS 0.10 ½ AVV.
GRUPPO 6 VERTICALI / EQUILIBRI 3”	VERTICALE SULLA TESTA 3”	VERTICALE CON CAMBIO DI GAMBA / SFORBICIATA	VERTICALE SEGNATA	VERTICALE TENUTA 3”	IMPUGNATA IN AVANTI 180° tenuta 3” IN POSE’	TENUTA GAMBA A 90° IN RELEVÈ 3”	VERTICALE CON $^1/_2$ GIRO	CAPOVOLTA ALLA VERTICALE BRACCIA TESE	VERTICALE CON 2 GIRI 720°	CAPOVOLTA ALLA VERTICALE CON 1 GIRO 360°
	ORIZZONTALE PRONA 3”		CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO CORPO PROTESO	POSIZIONE I 3”		CAPOVOLTA ALLA VERTICALE BRACCIA PIEGATE		VERTICALE CON 1 GIRO 360°	CAPOVOLTA ALLA VERTICALE CON $^1/_2$ GIRO BRACCIA TESE	
	PASSÈ IN POSÈ 3”		PASSÈ IN RELEVÈ 3”	TENUTA A 90° IN POSÈ 3”				CAPOVOLTA AV. + SQUADRA VERTICALE DISCESA LIBERA		
			IMPUGNATA LATERALE 180° T.3”							
GRUPPO 7 SERIE MISTE / SERIE ACRO (gli elementi non possono essere invertiti)	CAP. AVANTI + PENNELLO	GATTO + RUOTA	COSACCO SPINTA A 1 PIEDE + RUOTA	ROVESCIATA INDIETRO + PENNELLO	ROVESCIATA AVANTI + SISSONE 180°	FLIC SMEZZATO + SISSONE 180°	FLIC UNITO + ENJ. PARI 180° (PARTENZA DA FERMI)	RONDATA PPU + SALTO IND. RACC. + ENJ. PARI 180°	SALTO AVANTI SMEZZATO + RONDATA + SALTO INDIETRO RACCOLTO	SALTO AVANTI SMEZZATO + RONDATA + FLIC + SALTO INDIETRO TESO
	CAP. INDIETRO + PENNELLO	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI			ROVESCIATA INDIETRO + ENJ. PARI 180°					RONDATA + FLIC + TEMPO + FLIC + SALTO INDIETRO RACCOLTO (possibilità di non eseguire un flic)
					RONDATA + SALTO CARPIO DIVARICATO O ENJ. PARI 180°					RONDATA + TEMPO + FLIC + FLIC+ SALTO IND.RACCOLTO (possibilità non eseguire un flic)