



# *Regolamento di Ginnastica Artistica Maschile*



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 dai Team Regionali Special Olympics Italia.

## **INDICE**

- 1 REGOLAMENTO GENERALE
- 2 COMPETIZIONI UFFICIALI
- 3 REGOLE DELLE GARE
- 4 ABBIGLIAMENTO
- 5 ATTREZZATURA
- 6 CONSIDERAZIONI SULLA SICUREZZA
- 7 GIUDIZIO/PUNTEGGIO

- SCHEDE degli ESERCIZI LIVELLI A, B, C, 1, 2 - GUIDA di COMPOSIZIONE PER LIVELLI 3 e 4

Per Guida dei GIUDICI e SCORE SHEETS, vedi sito internazionale [www.specialolympics.org-sports](http://www.specialolympics.org-sports), Artistic Gymnastics

### **1 REGOLAMENTO GENERALE**

Il Regolamento Sportivo Ufficiale di Special Olympics per la disciplina di Ginnastica Artistica Maschile deve essere applicato in ogni competizione organizzata da Special Olympics.

Quale programma sportivo Internazionale, Special Olympics ha creato queste regole basandosi sul Codice dei Punteggi della Federazione Internazionale di Ginnastica (FIG) per la Ginnastica Artistica Maschile, visionabile sul sito <http://www.fig-gymnastics.com/>. Queste norme e quelle della Federazione Nazionale di riferimento (FGI) devono sempre essere rispettate, ad eccezione di quando entrano in conflitto con il Regolamento Sportivo Ufficiale Special Olympics della Ginnastica Artistica o con l'Articolo 1. In questi casi, si deve applicare il Regolamento Sportivo Ufficiale Special Olympics della Ginnastica Artistica.

Fare riferimento all'Articolo 1: <http://media.specialolympics.org/resources/sportsessentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>, per ulteriori informazioni riguardanti il codice di comportamento, i modelli di allenamento, i requisiti medici e di sicurezza, le suddivisioni degli atleti, le premiazioni, i criteri di accesso ai più alti livelli di competizione e lo Sport Unificato.

### **2 COMPETIZIONI UFFICIALI**

E' stato fatto un progetto ampio, per offrire a tutti gli atleti la possibilità di partecipare alle competizioni rispettando i loro livelli di abilità.

I programmi nazionali possono caratterizzare gli eventi proposti e, se necessario, esplicitare le linee guida per lo svolgimento degli stessi.

Gli allenatori sono responsabili di condurre allenamenti opportuni per i loro atleti, scegliendo i programmi idonei alle abilità e alle attitudini dei loro ginnasti

Si riporta l'elenco di tutti gli esercizi

#### **2.1 LIVELLO A**

Sequenze di movimenti per atleti che non possono mantenere posizione eretta e /o gareggiare senza ausilio di carrozzina, deambulatori o altro tipo di assistenza.

Corpo libero  
Volteggio  
Parallele  
Staggio singolo/Sbarra

**2.2 LIVELLO B**

Sequenze di movimenti per atleti che svolgono un programma di livello iniziale e possono gareggiare in autonomia. Coreografia opzionale per l'esercizio al corpo libero.

Corpo libero  
Cavallo con maniglie  
Volteggio  
Sbarra

**2.3 LIVELLO C**

Esercizi obbligatori per atleti che svolgono un programma di livello molto semplice. L'enfasi è posta sullo sviluppo degli elementi di base e sulla loro combinazione ai vari attrezzi.

Corpo libero  
Cavallo con maniglie  
Volteggio  
Sbarra

**2.4 LIVELLO 1**

Esercizi obbligatori, fatti sulla base degli elementi appresi nel livello C, che possano aiutare la progressione verso l'apprendimento di esercizi di livelli superiori.

Corpo libero  
Cavallo con maniglie  
Anelli  
Volteggio  
Parallele pari  
Sbarra

**2.5 LIVELLO 2**

Esercizi obbligatori di difficoltà intermedia.

Corpo libero  
Cavallo con maniglie  
Anelli  
Volteggio  
Parallele pari  
Sbarra

**2.6 LIVELLO 3**

Esercizi liberi composti utilizzando elementi "A" del Codice dei punteggi FIG e/o elementi ginnici riconoscibili. Le esigenze di combinazione sono specificate per ogni attrezzo

Corpo libero  
Cavallo con maniglie  
Anelli  
Volteggio  
Parallele pari  
Sbarra

## 2.7 LIVELLO 4

Esercizi liberi con elementi ginnici riconoscibili o elementi inclusi del Codice dei Punteggi della FGI.  
Le esigenze di combinazione sono specificate per ogni attrezzo.

Corpo libero  
Cavallo con maniglie  
Anelli  
Volteggio  
Parallele pari  
Sbarra

## 3 REGOLE DELLE GARE

**3.1** 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.

**3.2** L'ordine di rotazione agli attrezzi è il seguente: corpo libero, cavallo con maniglie, anelli, volteggio, parallele pari e sbarra. Il ginnasta può essere sorteggiato per iniziare a qualsiasi attrezzo ma va rispettato l'ordine di rotazione.

**3.3** Nel Concorso Completo, gli atleti devono gareggiare nello stesso livello a tutti gli attrezzi.

Nota: se un ginnasta non riceve punteggio in uno degli attrezzi, non può essere incluso nella classifica del Concorso Completo.

**3.4** I ginnasti possono gareggiare in tutti gli attrezzi allo stesso livello (Concorso Completo) o essere "specialisti" e partecipare da uno fino a cinque attrezzi ma non a tutti. Gli specialisti devono svolgere lo stesso livello, nei diversi attrezzi, nelle gare internazionali. Nelle gare nazionali, possono svolgere esercizi con 1 livello di differenza agli attrezzi che presentano, secondo quanto verrà specificato dall'organizzazione.

**3.5** Il video è la versione ufficiale degli esercizi. Il testo è fornito solo come supporto.

Se c'è differenza fra video e testo scritto, si segue il video.

**3.6** Nelle premiazioni, gli atleti devono essere divisi a seconda dei livelli di appartenenza e dei gruppi di età. Ulteriori suddivisioni possono essere compiute rispettando la filosofia di Special Olympics che tiene in considerazione come gli atleti gareggino con altri di pari abilità. Le suddivisioni devono essere fatte separatamente per ogni attrezzo e per il concorso generale.

**3.7** Modifiche per i ginnasti con difficoltà visive

E' consentita l'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) possono essere usate in tutti gli esercizi
- al volteggio il ginnasta può scegliere di non fare la rincorsa, eseguire un passo, due passi o può tenersi ad una corda posta lungo la rincorsa.

## 4 ABBIGLIAMENTO

**4.1** I ginnasti possono indossare un body con pantaloni lunghi o corti, a seconda dell'attrezzo.

Possono avere una maglietta a maniche corte anziché un body.

Possono gareggiare con le calze, le scarpette da ginnastica o a piedi nudi.

**4.2** Non è consentito indossare gioielli.

## 5 ATTREZZATURA

**5.1** In linea di principio, si devono rispettare le direttive F.I.G riguardo le attrezzature e la tappetatura nelle competizioni.

**5.2.** Si possono fare delle modifiche per adeguare le attrezzature alle abilità e alle esigenze degli atleti di Special Olympics.

**5.2-1** Ulteriori tappeti possono essere impiegati per i ginnasti piu' piccoli per salvaguardare la loro incolumità (senza deduzione se non specificata ad ogni singolo attrezzo).

**5.2-2** Si puo' usare la pedana per salire sugli attrezzi, posizionata sui tappeti regolamentari ma questa dovrà essere rimossa immediatamente.

**5.2-3** La tavola si usa solo per il livello 4. In tutti gli altri livelli si utilizzano i tappetoni sovrapposti. Le specifiche sono riportate nel testo, nelle Schede degli esercizi e sono visibili nei video.

**5.2-4** E' autorizzata qualsiasi tipo di pedana (regolamentare); per i salti dalla rondana, è obbligatorio l'uso del tappeto di protezione attorno alla pedana (collare).

**5.2-5** L'altezza degli anelli, delle parallele pari e della sbarra puo' essere regolata per adattarsi alla statura del ginnasta. Nel caso l'altezza degli attrezzi non possa essere regolata (se non si potesse abbassare a sufficienza l'attrezzo), potranno essere aggiunti dei tappetoni sul pavimento.

## **6 SICUREZZA**

**6.1** In accordo con la filosofia di Special Olympics, la sicurezza dell'atleta è di primaria importanza quando si scrivono i regolamenti dei diversi sport. Le linee guida internazionali, per gli esercizi di Ginnastica di Special Olympics (obbligatori e liberi), sono state redatte col fine di prestare la massima attenzione perche' gli atleti seguano una corretta progressione di apprendimento degli elementi. Questo permetterà di ridurre l'incidenza degli infortuni.

Gli atleti che sono in grado di eseguire tutti gli elementi di uno specifico livello di esercizi obbligatori, devono gareggiare a quel livello. Le competizioni in cui sono previsti esercizi liberi sono limitate esclusivamente ad atleti di livello avanzato.

**6.2** E' responsabilità dell'allenatore conoscere l'idonea tecnica didattica per l'apprendimento degli elementi e le corrette modalità di assistenza.

Special Olympics International approva i Programmi Nazionali, dove sono i Tecnici di disciplina con debita qualifica e competenza ad insegnare abilità ginniche di livello avanzato.

Questo aspetto é ribadito nella Guida per l'insegnamento della Ginnastica, in questo regolamento ed in altre pubblicazioni.

**6.3** Molti volontari svolgono il ruolo di istruttore pur avendo solo limitata esperienza nello sport della ginnastica. Queste persone dovrebbero iniziare ad insegnare solo gli elementi di base e gli esercizi piu' semplici.

Le difficoltà dei livelli piu' avanzati dovrebbero essere insegnate da allenatori con almeno due anni di esperienza nella ginnastica artistica.

Si raccomanda che gli allenatori con ginnasti di livello 3 e 4 abbiano qualifiche specifiche, ottenute frequentando i corsi delle Federazioni Nazionali di ginnastica dei loro paesi.

**6.4** Non importa quanta sicurezza ed assistenza si fornisca al ginnasta: gli istruttori non devono mai incoraggiare i loro atleti ad eseguire difficoltà al di sopra delle loro abilità, o difficoltà al di sopra delle conoscenze tecniche dell'istruttore. Special Olympics International raccomanda che tutti gli istruttori di ginnastica siano abilitati secondo le norme vigenti emanate dalla Federazione Nazionale di competenza.

Special Olympics International sottoscrive quanto segue:

"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 gli opportuni provvedimenti sono i punti salienti di un programma ad ampio raggio, sotto il quale molti altri aspetti devono essere presi in considerazione: l'ambiente, la gradualità dell'insegnamento previsto e la preparazione fisica dell'atleta. Queste sono le aree nelle quali l'Istruttore è responsabile sia moralmente che legalmente. Non è sufficiente prevenire ed informare: tutti gli interessati devono tenere in considerazione e comprendere il rischio correlato all'attività ginnica".

**6.5** Come si puo' osservare nei video e come descritto nel testo, gli allenatori devono essere pronti ad intervenire per fare assistenza agli anelli, al volteggio e alla sbarra, prima che l'atleta inizi a gareggiare in questi attrezzi. L'Istruttore deve mantenere la posizione durante l'esecuzione dell'intero esercizio. L'atleta sarà fermato e riceverà delle penalità se l'allenatore non sarà posizionato correttamente durante l'esecuzione (fare riferimento alla Guida dei Giudici).

## **7 GIUDIZIO**

- 7.1** Regole generali - Fare riferimento alle Score Sheets e alla Guida dei Giudici per le specifiche esigenze e penalità di ogni livello ed esercizio.
- 7.2** Gli esercizi sono giudicati da due pannelli di giuria: D (difficoltà) ed E (esecuzione).  
Le penalità specifiche applicate da ciascun pannello sono elencate nella Guida dei Giudici e nelle Score Sheets.
- 7.3** Il pannello D determina se l'esercizio è stato eseguito rispettando quanto previsto dal regolamento. Calcola il valore di partenza dell'esercizio considerando la difficoltà, i bonus, e tutte le deduzioni neutrali applicabili.
- 7.4** Il pannello E valuta l'esercizio considerando tutti gli aspetti relativi all'esecuzione e all'ampiezza.
- 7.5** Possono esserci da uno a 4 giudici per ogni pannello in ogni attrezzo.
- 7.6** Riguardo il punteggio D, tutti i valori devono coincidere.
- 7.7** Per il punteggio E, se ci sono due o tre giudici, viene fatta la media di tutti i punteggi. Se ci sono 4 giudici, la nota più alta e quella più bassa sono eliminate e si fa la media delle altre due rimanenti.
- 7.8** Quando c'è un solo giudice sia per il pannello D che per il pannello E, ciascuno sarà responsabile di giudicare l'intero esercizio e di determinare il punteggio finale.
- 7.9** I giudici si posizionano attorno all'attrezzo e possono confrontarsi fra loro se richiesto dal giudice responsabile dell'attrezzo (se i valori dei punteggi non rientrano nelle "variazioni" consentite, si svolge una consultazione. Le linee guida per gli intervalli di variazione di punteggio consentiti sono riportati nella Guida dei Giudici). Il punteggio finale raggiunto viene esposto.
- 7.10** Data l'importanza dei processi relativi all'inserimento nelle differenti divisioni e il rispetto del principio di equità per tutti, viene stabilita la seguente regola, non appena ha inizio la competizione:  
I giudici non sono autorizzati a comunicare con gli allenatori, i genitori o gli atleti riguardo l'esercizio di un ginnasta. Questo vale sia in campo gara che al di fuori del campo gara.  
Se fosse violata questa regola, il giudice potrebbe incorrere nella squalifica da parte della Giuria Superiore.
- 7.11** Reclami: ci sono moduli appositi per problemi non relativi alla giuria. Gli organizzatori devono mettere a disposizione questa modulistica.

**N.B: si ricorda che per partecipare ai giochi, nella disciplina di Ginnastica Artistica, deve essere esclusa, durante la visita medica, la presenza di instabilità atlanto assiale**



# **Ginnastica Artistica Maschile**

# Indice

- Schede esercizi - Livello A - 2019/2027
- Schede esercizi - Livello B - 2019/2027
- Schede esercizi - Livello C - 2019/2027
- Schede esercizi - Livello 1 - 2019/2027
- Schede esercizi - Livello 2 - 2019/2027
- Schede esercizi - Livello 3 - 2019/2027
- Schede esercizi - Livello 4 - 2019/2027



# **Schede esercizi**

## **Livello A - 2019/2027**

## **Livello A Corpo Libero**

<https://youtu.be/bPnacaoTC-0>



**ESEGUITO A TERRA, SU TAPPETO INCLINATO, SU  
SEDIA A ROTELLE O CON AUSILIO DI UN  
DEAMBULATORE**

<b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>	<b>2.00</b>
<b>2. POSIZIONE INIZIALE</b>	<b>1.00</b>
<b>3a. 1-2 SPOSTAMENTI CIRCOLARI o</b>	<b>2.00</b>
<b>3b. MOVIMENTI OPZIONALI CON DEAMBULATORE O CARROZZINA</b>	<b>2.00</b>
<b>4. POSIZIONE FINALE</b>	<b>1.00</b>
<b>5. SALUTO AL GIUDICE</b>	<b>2.00</b>

# **Livello A Corpo Libero**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**10.00**

**PANNELLO D**

**8.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**

## **Livello A Volteggio**

<https://youtu.be/kSxIicqRRRM>



**ESEGUITO SU SEDIA A ROTELLE, CON AUSILIO DI UN DEAMBULATORE O ALTRO TIPO DI ASSISTENZA**

- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>                        | <b>2.00</b> |
| <b>2. SPOSTARSI VERSO UN PUNTO SEGNATO A TERRA</b> | <b>2.00</b> |
| <b>3. FERMARSI NEL PUNTO CONTRASSEGNA TO</b>       | <b>2.00</b> |
| <b>4. SALUTO AL GIUDICE</b>                        | <b>2.00</b> |

# **Livello A Volteggio**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**10.00**

**PANNELLO D**

**8.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**

## Livello A Parallele Pari



**ESEGUITO SEDUTI, SI POSSONO UTILIZZARE**

**PARALLELE O**

<https://youtu.be/NR2vKwJxkIM>

**STAGGI SOSTENUTI DA ALTRE PERSONE**

<https://youtu.be/7f3sVlcXlIc>

- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>2. IMPUGNATURA DORSALE STAGGI (SIMULTANEAMENTE CON LE DUE MANI O CON UNA MANO ALLA VOLTA)</b> | <b>2.00</b> |
| <b>3. CAMBIARE L'IMPUGNATURA DI UNA MANO (PASSARE A PALMARE)</b>                                 | <b>1.00</b> |
| <b>4. CAMBIARE IMPUGNATURA DELL'ALTRA MANO (PASSARE A PALMARE)</b>                               | <b>1.00</b> |
| <b>5. LASCIARE LE IMPUGNATURE,</b>   | <b>2.00</b> |
| <b>6. SALUTO AL GIUDICE</b>  | <b>1.00</b> |

# **Livello A Parallele Pari**



<b>MASSIMO PUNTEGGIO</b>	<b>10.00</b>
<b>PANNELLO D</b>	<b>8.00</b>
<b>ESECUZIONE</b>	<b>2.00</b>

## **Livello A Staggio Singolo - Sbarra** [https://youtu.be/G\\_u-iQZNWk](https://youtu.be/G_u-iQZNWk)



**ESEGUITO SEDUTI, SI PUO' UTILIZZARE SBARRA O  
STAGGIO LIBERO (SOSTENUTO DA ALTRE PERSONE)**

- |   |             |
|---|-------------|
| <b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>2. IMPUGNATURA DORSALE STAGGIO (SIMULTANEAMENTE CON LE DUE MANI O<br/>CON UNA MANO ALLA VOLTA)</b> | <b>2.00</b> |
| <b>3. CAMBIARE L'IMPUGNATURA DI UNA MANO (PASSARE A PALMARE)</b>                                      | <b>1.00</b> |
| <b>4. CAMBIARE IMPUGNATURA DELL'ALTRA MANO (PASSARE A PALMARE)</b>                                    | <b>1.00</b> |
| <b>5. LASCIARE LE IMPUGNATURE</b>   | <b>2.00</b> |
| <b>6. SALUTO AL GIUDICE</b>   | <b>1.00</b> |

# **Livello A Staggio Singolo - Sbarra**



<b>MASSIMO PUNTEGGIO</b>	<b>10.00</b>
<b>PANNELLO D</b>	<b>8.00</b>
<b>ESECUZIONE</b>	<b>2.00</b>



# **Schede esercizi**

## **Livello B - 2019/2027**

## Livello B Corpo Libero

<https://youtu.be/q76vDu3ngN8>



<b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>	<b>1.00</b>
<b>2. POSIZIONE INIZIALE</b>	<b>1.00</b>
<b>3. MOVIMENTO DI SPOSTAMENTO * (O PASSI LATERALI)</b>	<b>1.00</b>
<b>4. SECONDO DIFFERENTE MOVIMENTO DI SPOSTAMENTO (O PASSI LATERALI)</b>	<b>1.00</b>
<b>5. 1-2 ROTOLAMENTI A TERRA</b>	<b>2.00</b>
<b>6. POSIZIONE FINALE</b>	<b>1.00</b>
<b>7. SALUTO AL GIUDICE</b>	<b>1.00</b>

**\* *MOVIMENTI DI SPOSTAMENTO SUGGERITI SI TROVANO NELLE SCORE SHEETS,  
(esempi nella diapositiva seguente)***

## **Livello B Corpo Libero movimenti di spostamento**



- **CAMMINARE AVANTI (3 PASSI)**
- **CAMMINARE LATERALMENTE (3 PASSI)**
- **CAMMINARE INDIETRO (3 PASSI)**
- **SPOSTARSI AVANTI (3 SPOSTAMENTI)**
- **SPOSTARSI LATERALMENTE A SINISTRA (3 SPOSTAMENTI)**
- **SPOSTARSI LATERALMENTE A DESTRA (3 SPOSTAMENTI)**
  
- **MARCIARE AVANTI (3 PASSI DI MARCIA)**
- **MARCIARE INDIETRO ( 3 PASSI DI MARCIA)**

# **Livello B Corpo Libero**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**10.00**

**PANNELLO D**

**8.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**

## **Livello B Cavallo con Maniglie** <https://youtu.be/qQmDbhfXY4g>



- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>2. IMPUGNARE LE MANIGLIE</b>  | <b>2.00</b> |
| <b>3. SOLLEVARE LA MANO DESTRA, SOLLEVARE LA MANO SINISTRA, SOLLEVARE LA MANO DESTRA , SOLLEVARE LA MANO SINISTRA</b>  | <b>2.00</b> |
| <b>4. MANTENERE LE MANI SULLE MANIGLIE</b>   | <b>2.00</b> |
| <b>5. ELEVARE LATERALMENTE ARTO INFERIORE DESTRO, ELEVARE LATERALMENTE ARTO INFERIORE SINISTRO, ELEVARE LATERALMENTE ARTO INFERIORE DESTRO, ELEVARE LATERALMENTE ARTO INFERIORE SINISTRO</b> | <b>1.00</b> |
| <b>6. SALUTO AL GIUDICE</b>  | <b>1.00</b> |

# **Livello B Cavallo con Maniglie**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**10.00**

**PANNELLO D**

**8.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**

## **Livello B Volteggio**

<https://youtu.be/bZsqEEQ7C90>



<b>1. POSIZIONE DI PARTENZA SULLA PEDANA</b>	<b>1.00</b>
<b>2. SALUTO AL GIUDICE</b>	<b>1.50</b>
<b>3. SALTO IN ESTENSIONE DALLA PEDANA AD UN TAPPETO ( 20 cm)</b>	<b>2.00</b>
<b>4. ARRIVO</b>	<b>2.00</b>
<b>5. SALUTO AL GIUDICE</b>	<b>1.50</b>

# **Livello B Volteggio**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**10.00**

**PANNELLO D**

**8.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**

## **Livello B Sbarra**

[https://youtu.be/g\\_XsUOeBygA](https://youtu.be/g_XsUOeBygA)



**ESEGUITO SEDUTI, SI PUO' UTILIZZARE SBARRA O  
STAGGIO LIBERO (SOSTENUTO DA ALTRE PERSONE)**

- |   |             |
|---|-------------|
| <b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>   | <b>0.50</b> |
| <b>2. IMPUGNARE LA SBARRA (DORSALE)</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>3. POSIZIONE DI "SQUADRA" A GAMBE DIVARICATE</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>4. POSIZIONE DI "SQUADRA" A GAMBE UNITE</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>5. POSIZIONE CON GAMBE A RACCOLTA</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>6. RITORNARE CON ARTI INFERIORI SU TAPPETONI,<br/>CAMBIARE L'IMPUGNATURA DI UNA MANO (PASSARE A PALMARE)</b> | <b>1.00</b> |
| <b>7. CAMBIARE IMPUGNATURA DELL'ALTRA MANO (PASSARE A PALMARE)</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>8. LASCIARE LE IMPUGNATURE</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>9. SALUTO AL GIUDICE</b>   | <b>0.50</b> |

## **Livello B Sbarra**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**10.00**

**PANNELLO D**

**8.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**



# **Schede esercizi**

## **Livello C - 2019/2027**

## Livello C Corpo Libero

<https://youtu.be/9UjGECrG9TI>



- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALUTO ALL'INIZIO DELL'ESERCIZIO</b>   | <b>0.50</b> |
| <b>2. SALTO IN ESTENSIONE</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>3. 1/4 DI GIRO, CHASSE' LATERALE. TERMINARE GAMBE DIVARICATE E RIUNIRE</b>              | <b>1.00</b> |
| <b>4. SALTO IN ESTENSIONE CON ½ GIRO *</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>5. CHASSE'</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>6. ACCOVACCIARSI, PASSARE DA POSIZIONE A CARPONI PER TERMINARE PRONI</b>                | <b>1.00</b> |
| <b>7. 2 ROTOLAMENTI SU ASSE LONGITUDINALE *</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>8. TORNARE IN POSIZIONE A CARPONI, ELEVARE UN ARTO INFERIORE<br/>ALL' ORIZZONTALE *</b> | <b>1.00</b> |
| <b>9. SALUTO ALLA FINE DELL'ESERCIZIO</b>  | <b>0.50</b> |

**\* Movimento reversibile senza penalità**

# **Livello C Corpo Libero**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**10.00**

**PANNELLO D**

**8.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**

## **Livello C Cavallo con Maniglie**

<https://youtu.be/T2RwXhed4jY>



- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALUTO ALL'INIZIO DELL'ESERCIZIO</b>   | <b>0.50</b> |
| <b>2. IMPUGNARE LE MANIGLIE</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>3. SOLLEVARE LA MANO DESTRA, SOLLEVARE LA MANO SINISTRA, SOLLEVARE LA MANO DESTRA, SOLLEVARE LA MANO SINISTRA</b> | <b>2.00</b> |
| <b>4. SALIRE IN APPOGGIO</b>   | <b>2.00</b> |
| <b>5. OSCILLAZIONI FRONTALI IN APPOGGIO (ARTI INFERIORI DIVARICATI), 1 A DESTRA, 1 A SINISTRA</b>                    | <b>2.00</b> |
| <b>6. SALUTO ALLA FINE DELL'ESERCIZIO</b>  | <b>0.50</b> |

# **Livello C Cavallo con Maniglie**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**10.00**

**PANNELLO D**

**8.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**

# Livello C Volteggio



## OPZIONE 1

<https://youtu.be/KQ2kmHyFCEw>

- |           |   |             |
|-----------|---|-------------|
| <b>1.</b> | <b>SALUTO AL GIUDICE</b>                                      | <b>1.00</b> |
| <b>2.</b> | <b>CORRERE O CAMMINARE VERSO LA PEDANA</b>                    | <b>1.00</b> |
| <b>3.</b> | <b>UNIRE I PIEDI IN PEDANA</b>                                | <b>1.00</b> |
| <b>4.</b> | <b>SALTO IN ESTENSIONE DALLA PEDANA AD UN TAPPETO (20 cm)</b> | <b>2.00</b> |
| <b>5.</b> | <b>ARRIVO</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>6.</b> | <b>SALUTO AL GIUDICE</b>                                      | <b>1.00</b> |

# Livello C Volteggio - OPZIONE 1



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**9.00**

**PANNELLO**

**7.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**

## Livello C Volteggio



### OPZIONE 2

<https://youtu.be/1CsuKpqWCyM>

- |   |             |
|---|-------------|
| <b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>                                   | <b>1.00</b> |
| <b>2. CORRERE VERSO LA PEDANA</b>                             | <b>1.00</b> |
| <b>3. RIMBALZARE SULLA PEDANA</b>                             | <b>2.00</b> |
| <b>4. SALTO IN ESTENSIONE ARRIVANDO SU UN TAPPETO (20 cm)</b> | <b>2.00</b> |
| <b>5. ARRIVO</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>6. SALUTO AL GIUDICE</b>                                   | <b>1.00</b> |

## **Livello C Volteggio - OPZIONE 2**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**10.00**

**PANNELLO D**

**8.00**

**ESECUZIONE**

**2.00**

## **Livello C Sbarra**

<https://youtu.be/HsexbsxJjbs>



- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALUTO ALL' INIZIO DELL'ESERCIZIO</b>                                      | <b>1.00</b> |
| <b>2. PRESA DI SLANCIO AVANTI GAMBE TESE, OSCILLARE INDIETRO</b>                 | <b>2.00</b> |
| <b>3. 1 OSCILLAZIONE</b>   | <b>2.00</b> |
| <b>4. NELL'OSCILLAZIONE DI RITORNO (INDIETRO), LASCIARE LA PRESA,<br/>ARRIVO</b> | <b>2.00</b> |
| <b>5. SALUTO ALLA FINE DELL'ESERCIZIO</b>  | <b>1.00</b> |

## **Livello C Sbarra**



<b>MASSIMO PUNTEGGIO</b>	<b>10.00</b>
<b>PANNELLO D</b>	<b>8.00</b>
<b>ESECUZIONE</b>	<b>2.00</b>



# **Schede esercizi Livello 1 - 2019/2027**

## SALUTO AL GIUDICE ALL'INIZIO DELL'ESERCIZIO

- |   |             |
|---|-------------|
| <b>1. PASSO SLANCIO ALLA VERTICALE (RICHIESTI 135°) *</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>2. CAPOVOLTA AVANTI, RIALZARSI IN PIEDI</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>3. SALTO IN ESTENSIONE E FLESSIONE ARTI INFERIORI IN VOLO</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>4. SALTO IN ESTENSIONE E DIVARICATA FRONTALE ARTI INFERIORI IN VOLO</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>5. RINCORSA, PRESALTO RIUNIRE E SALTO IN ESTENSIONE</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>6. SALTO IN ESTENSIONE CON ¼ DI GIRO *, CHASSE' LATERALE</b>   | <b>0.50</b> |
| <b>7. SALTO IN ESTENSIONE CON ½ GIRO *, CHASSE' LATERALE,<br/>ARRIVO GAMBE DIVARICATE</b>   | <b>0.50</b> |
| <b>8. ¼ DI GIRO, ORIZZONTALE *</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>9. ROTOLAMENTO INDIETRO SUL DORSO, CANDELA</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>10. DISCESA ALLA POSIZIONE SEDUTA GAMBE TESE, SQUADRA SU BACINO<br/>(ARTI INFERIORI SOLLEVATI, MANI DIETRO BACINO E ARTI SUPERIORI TESI)</b> | <b>1.00</b> |
| <b>11. SUPINI, 1 ½ ROTAZIONE A TERRA</b>  | <b>1.00</b> |
- ALZARSI E SALUTARE IL GUIDICE ALLA FINE DELL'ESERCIZIO**

**\* Movimento reversibile senza penalità**

## **Livello 1 Cavallo con Maniglie**

<https://youtu.be/YNUEXUxhNZo>



### **SALUTO AL GIUDICE ALL' INIZIO DELL'ESERCIZIO**

- 1. SALIRE ALL'APPOGGIO FRONTALE, SOLEVARE LA MANO DESTRA,  
SOLLEVARE LA MANO SINISTRA** **2.00**
- 2. OSCILLAZIONI FRONTALI IN APPOGGIO (ARTI INFERIORI DIVARICATI)  
DESTRA, SINISTRA, DESTRA** **2.00**
- 3. SOTTOENTRARE GAMBA SINISTRA, SOTTOENTRARE GAMBA DESTRA** **2.00**
- 4. POSIZIONE DI RACCOLTA CON ARTI INFERIORI** **2.00**
- 5. SLANCIO IN AVANTI PER USCIRE** **1.00**

### **ARRIVO**

**BONUS: VEDERE IL VIDEO**

[https://youtu.be/4Fj\\_ASCop6c](https://youtu.be/4Fj_ASCop6c)

## Livello 1 Anelli

<https://youtu.be/krsxKuFBDZc>



### **SALUTO AL GIUDICE ALL' INIZIO DELL'ESERCIZIO**

- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALTARE ALLA SOSPENSIONE (CON ASSISTENZA) POSIZIONE DI ALLINEAMENTO</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>2. TRAZIONE DELLE BRACCIA CON ARTI INFERIORI FLESSI</b>                     | <b>2.00</b> |
| <b>3. SCENDERE OSCILLANDO INDIETRO, AVANTI, INDIETRO</b>                       | <b>2.00</b> |
| <b>4. OSCILLARE AVANTI FINO ALLA SOSPENSIONE SEMI-ROVESCIAATA GAMBE FLESSE</b> | <b>2.00</b> |
| <b>5. DISCESA INDIETRO FINO ALLA SOSPENSIONE DORSALE (GERMAN HANG)</b>         | <b>2.00</b> |
| <b>6. LASCIARE LE PRESE PER USCIRE</b>   | <b>1.00</b> |

### **ARRIVO**

## **Livello 1 Volteggio**

<https://youtu.be/OeyS4uFH2M0>



- |   |             |
|---|-------------|
| <b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>                                 | <b>1.00</b> |
| <b>2. RINCORSA VERSO LA PEDANA</b>                          | <b>2.00</b> |
| <b>3. RIMBALZO SULLA PEDANA</b>                             | <b>2.00</b> |
| <b>4. SALTO IN ESTENSIONE, ARRIVO SU UN TAPPETO (40 cm)</b> | <b>2.00</b> |
| <b>5. ARRIVO</b>  | <b>2.00</b> |
| <b>6. SALUTO AL GUIDICE</b>                                 | <b>1.00</b> |

## Livello 1 Parallele Pari

<https://youtu.be/i-ChiuDvsLI>



### **SALUTO AL GIUDICE ALL' INIZIO DELL'ESERCIZIO**

- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALTARE IN APPOGGIO</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>2. SPOSTAMENTI IN AVANTI IN APPOGGIO RITTO SULLE MANI</b>   | <b>1.50</b> |
| <b>3. POSIZIONE SEDUTA CON ARTI INFERIORI DIVARICATI E TESI IN APPOGGIO<br/>SUGLI STAGGI, MANI DIETRO IL BACINO</b>  | <b>1.50</b> |
| <b>4. SPOSTAMENTO IN AVANTI DELLE MANI , RIUNIRE ARTI INFERIORI DIETRO,<br/>OSCILLARE AVANTI, ARRIVO POSIZIONE SEDUTA CON ARTI INFERIORI DIVARICATI<br/>IN APPOGGIO SUGLI STAGGI</b> | <b>1.50</b> |
| <b>5. SOLLEVARE ARTI INFERIORI AVANTI FINO POSIZIONE RACCOLTA</b>  | <b>1.50</b> |
| <b>6. ESTENDERE ARTI INFERIORI AVANTI, OSCILLARE INDIETRO</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>7. OSCILLARE AVANTI, OSCILLARE INDIETRO, USCITA A LATO DELLO STAGGIO<br/>(ARTI INFERIORI IN POSIZIONE RACCOLTA)</b>   | <b>2.00</b> |

## **SALUTO AL GIUDICE ALL' INIZIO DELL'ESERCIZIO**

- |   |             |
|---|-------------|
| <b>1. SALTARE ALLA SOPENSIONE (CON O SENZA ASSISTENZA)</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>2. PRESA DI SLANCIO , (SOLLEVANDO ARI INFERIORI AVANTI), SLANCIO INDIETRO</b>                                  | <b>1.00</b> |
| <b>3. 1 OSCILLAZIONE (A-D), SECONDA OSCILLAZIONE AVANTI, ½ GIRO</b>   | <b>2.00</b> |
| <b>4. 1 OSCILLAZIONE (A-D) IN PRESA MISTA</b>   | <b>2.00</b> |
| <b>5. NELL' OSCILLAZIONE DI RITORNO, CAMBIARE L'IMPUGNATURA<br/>(RITORNARE A IMPUGNATURA DORSALE)</b>             | <b>2.00</b> |
| <b>6. OSCILLAZIONE AVANTI</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>7. NELL'OSCILLAZIONE DI RITORNO, LASCIARE LE PRESE<br/>ARRIVO E SALUTO AL GIUDICE ALLA FINE DELL'ESERCIZIO</b> | <b>1.00</b> |

**Livello 1**  
**Corpo libero, Cavallo con Maniglie, Anelli,**  
**Volteggio, Parallele e Sbarra**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**20.00**

**PANNELLO D**

**10.00**

**ESECUZIONE**

**10.00**



# **Schede esercizi**

## **Livello 2 - 2019/2027**

## Livello 2 Corpo Libero

<https://youtu.be/TYFIhoRFrRM>



### SALUTO ALL' INIZIO DELL' ESERCIZIO

- |  |      |
|--|------|
| 1. PASSO E SALIRE ALLA VERTICALE (PIEDI UNITI IN VERTICALE) *                        | 2.00 |
| 2. SCENDERE (PRIMA UN ARTO INFERIORE, POI L'ALTRO)<br>FINO AD ARRIVARE A PIEDI UNITI | 1.00 |
| 3. DUE RUOTE (COLLEGATE DIRETTAMENTE) *  | 2.00 |
| 4. CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN PIEDI, GAMBE DIVARICATE                              | 1.50 |
| 5. CAPOVOLTA AVANTI , SALTO IN ESTENSIONE  | 1.50 |
| 6. 2 PASSI, PRESALTO RONDATA * E RIMBALZO  | 2.00 |

### SALUTO AL GIUDICE ALLA FINE DELL'ESERCIZIO

**\* Movimento reversibile senza penalità**

## Livello 2 Cavallo con Maniglie

<https://youtu.be/DlwSUv1YInU>



### SALUTO AL GIUDICE

1. CON LA MANO DESTRA IN PRESA ROVESCATA SULLA MANIGLIA E L'ALTRA SUL CAVALLO,  
SALIRE ALL'APPOGGIO FRONTALE, SOTTOENTRARE GAMBA DESTRA SPOSTANDOSI  
CON 180° DI ROTAZIONE ANTIORARIA AL CENTRO, ARRIVANDO CON ENTRAMBE LE MANI SU MANIGLIE 2.00
2. SOTTOUSCIRE ARTO INFERIORE SINISTRO ALL'APPOGGIO FRONTALE 1.50
3. 2 OSCILLAZIONI (ARTI INFERIORI DIVARICATI) 1 A DESTRA, 1 A SINISTRA 1.00
4. SOTTOENTRARE ARTO INFERIORE DESTRO ALL'APPOGGIO DIVARICATO E OSCILLARE VERSO SINISTRA  
SOTTOUSCIRE ARTO INFERIORE DESTRO ALL'APPOGGIO FRONTALE 1.50
5. SOTTOENTRARE ARTO INFERIORE SINISTRO ALL'APPOGGIO DIVARICATO E OSCILLARE VERSO DESTRA  
SOTTOUSCIRE ARTO INFERIORE SINISTRO ALL'APPOGGIO FRONTALE 1.50
6. SOTTOENTRARE ARTO INFERIORE DESTRO ALL'APPOGGIO DIVARICATO,  
SOTTOENTRARE ARTO INFERIORE SINISTRO, USCITA CON ¼ DI GIRO IN SENSO ORARIO 1.50

### SALUTO ALLA FINE DELL'ESERCIZIO

**SPOSTARSI LATERALMENTE DALLE MANIGLIE SUL DORSO DEL CAVALLO, PRIMA DI SOTTOENTRARE  
ARTI INFERIORI PER USCITA, (VEDI VIDEO) BONUS** <https://youtu.be/At1PAeye4n8> 2.50

## **Livello 2 Anelli**

<https://youtu.be/0LmzMABHy8o>



### **SALUTO ALL' INIZIO DELL' ESERCIZIO**

- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALTARE ALLA SOSPENSIONE (CON ASSISTENZA)</b>  | <b>0.50</b> |
| <b>2. TRAZIONE DELLE BRACCIA, TENERE 2”</b>  | <b>2.00</b> |
| <b>3. TORNARE ALLA SOSPENSIONE</b>   | <b>1.50</b> |
| <b>4. ELEVARE GLI ARTI INFERIORI IN POSIZIONE RACCOLTA E TENERE 2”</b>                           | <b>1.50</b> |
| <b>5. 3 OSCILLAZIONI</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>6. SOSPENSIONE ROVESCITA CORPO TESO</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>7. POSIZIONE SOSPENSIONE SEMI - ROVESCATA CARPIATA<br/>(ARTI INFERIORI PARALLELI A SUOLO)</b> | <b>0.50</b> |
| <b>8. SOSPENSIONE DORSALE (GERMAN HANG)</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>9. LASCIARE LE PRESE, USCITA</b>  | <b>1.00</b> |

## **Livello 2 Volteggio**

<https://youtu.be/bsmx273oiVA>



- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>                                | <b>1.00</b> |
| <b>2. RINCORSA VERSO LA PEDANA</b>                         | <b>2.00</b> |
| <b>3. RIMBALZO SULLA PEDANA</b>                            | <b>2.00</b> |
| <b>4. SALTO IN ESTENSIONE ARRIVANDO SU TAPPETO (60 cm)</b> | <b>2.00</b> |
| <b>5. ARRIVO</b>   | <b>2.00</b> |
| <b>6. SALUTO AL GIUDICE</b>                                | <b>1.00</b> |

## **Livello 2 Parallele Pari**

<https://youtu.be/k9JJF2uPk50>



### **SALUTO ALL' INIZIO DELL' ESERCIZIO**

- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1. SALIRE IN APPOGGIO ED IMMEDIATA OSCILAZIONE AVANTI</b>   | <b>1.00</b> |
| <b>2. OSCILLAZIONE INDIETRO</b>  | <b>0.50</b> |
| <b>3. OSCILLAZIONE AVANTI PER ARRIVARE CON ARTI INFERIORI DIVARICATI<br/>APPOGGIATI SUGLI STAGGI</b>     | <b>1.50</b> |
| <b>4. POSIZIONE SQUADRA DIVARICATA FRONTALE (V HOLD) TENERE 2 SECONDI</b>                                | <b>2.00</b> |
| <b>5. UNIRE GLI ARTI INFERIORI E OSCILLARE INDIETRO</b>  | <b>1.50</b> |
| <b>6. OSCILLAZIONE AVANTI, OSCILLAZIONE INDIETRO</b>   | <b>1.50</b> |
| <b>7. OSCILLAZIONE AVANTI, OSCILLAZIONE INDIETRO E USCITA SOPRA LO STAGGIO<br/>(ARTI INFERIORI TESI)</b> | <b>2.00</b> |

### **SALUTO ALLA FINE DELL'ESERCIZIO**

## Livello 2 Sbarra

<https://youtu.be/rA45zw1ejmI>



### SALUTO ALL' INIZIO DELL' ESERCIZIO

- |  |      |
|--|------|
| 1. SALTARE ALLA SOSPENSIONE (CON O SENZA ASSISTENZA)   | 1.00 |
| 2. ENTRATA IN CAPOVOLTA CON ASSISTENZA   | 0.50 |
| 3. SLANCIO, TEMPO DI GUIZZO, 2 OSCILLAZIONI (D-A, D-A)   | 1.00 |
| 4. 1/2 GIRO IMPUGNATURA MISTA  | 2.00 |
| 5. 1 OSCILLAZIONE IN PRESA MISTA (A-D)   | 1.00 |
| 6. CAMBIO DI 1 IMPUGNATURA (TORNARE A PRESA DORSALE NELL'OSCILLAZIONE DI RITORNO) E OSCILLAZIONE (A-D) | 1.50 |
| 7. SECONDA OSCILLAZIONE (A-D), LASCIARE LE PRESE NELL'OSCILLAZIONE DI RITORNO                          | 1.00 |

### SALUTO ALLA FINE DELL'ESERCIZIO

- |   |      |
|---|------|
| - ENTRATA IN CAPOVOLTA SENZA ASSISTENZA (BONUS)   | 1.50 |
| - OSCILLAZIONE SUPPLEMENTARE (AVANTI E INDIETRO)  |      |
| PRIMA DELL'USCITA (BONUS) <a href="https://youtu.be/vL5aE1Onygg">https://youtu.be/vL5aE1Onygg</a> | 0.50 |

**Livello 2**  
**Corpo libero, Cavallo con Maniglie, Anelli,**  
**Volteggio, Parallele e Sbarra**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**20.00**

**PANNELLO D**

**10.00**

**ESECUZIONE**

**10.00**



# **Schede esercizi**

## **Livello 3 - 2019/2027**

# **Livello 3 Corpo Libero**



**TEMPO MASSIMO 1.15**

**5 ELEMENTI**

**ELEMENTI FIG “A” (1.00) O ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)**

**4 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (0,50 ognuna)**

- 1. ELEMENTI NON ACROBATICI**
- 2. ELEMENTI ACROBATICI AVANTI**
- 3. ELEMENTI ACROBATICI INDIETRO**
- 4. ELEMENTI ACROBATICI ADDIZIONALI (USCITE)**

# **Livello 3 Cavallo con Maniglie**



## **5 ELEMENTI**

**ELEMENTI FIG "A" (1.00) O ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)**

**4 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (0,50 ognuna)**

- 1. SLANCI PENDOLARI E FORBICI**
- 2. MOVIMENTI CIRCOLARI**
- 3. SPOSTAMENTI IN APPOGGIO**
- 4. USCITE**

## **Livello 3 Anelli**



### **5 ELEMENTI**

**FIG "A" (1.00) O ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)**

**4 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (0,50 ognuna)**

- 1. ELEMENTI DI SLANCIO**
- 2. ELEMENTI DI FORZA SOTTO AGLI ANELLI**
- 3. ELEMENTI DI FORZA SOPRA GLI ANELLI**
- 4. USCITE**

## Livello 3 Volteggio



### OPZIONE 1

<https://youtu.be/8baWAqdHk6k>

- |   |             |
|---|-------------|
| <b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>                                 | <b>1.00</b> |
| <b>2. RINCORSA VERSO LA PEDANA</b>                          | <b>1.00</b> |
| <b>3. RIMBALZO SULLA PEDANA</b>                             | <b>1.00</b> |
| <b>4. SALTO IN ESTENSIONE, ARRIVO SU UN TAPPETO (60 cm)</b> | <b>2.00</b> |
| <b>5. ARRIVO</b>  | <b>1.00</b> |
| <b>6. 2-3 PASSI, VERTICALE, ARRIVO SUPINO</b>               | <b>2.00</b> |
| <b>7. SEDERSI E SALUTARE IL GIUDICE</b>                     | <b>1.00</b> |

## Livello 3 Volteggio



### OPZIONE 2

<b>1. SALUTO AL GIUDICE</b>	<b>1.00</b>
<b>2. RINCORSA VERSO LA PEDANA</b>	<b>1.00</b>
<b>3. RIMBALZO SULLA PEDANA</b>	<b>2.00</b>
<b>4. ARRIVARE IN VERTICALE SU TAPPETO (di circa 80 cm)</b>	<b>3.00</b>
<b>5. POSIZIONE SUPINA</b>	<b>2.00</b>
<b>6. SEDERSI E SALUTO AL GIUDICE</b>	<b>1.00</b>

**Safety**      <https://youtu.be/wZKo8dPFqWk>

## **Livello 3 Parallele Pari**



### **5 ELEMENTI**

**ELEMENTI FIG “A” (1.00) O ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)**

**4 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (0,50 ognuna)**

- 1. ELEMENTI IN APPOGGIO**
- 2. ELEMENTI ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE**
- 3. ELEMENTI DI SLANCIO**
- 4. USCITE**

## **Livello 3 Sbarra**



### **5 ELEMENTI**

**ELEMENTI FIG “A” (1.00) O ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)**

**4 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (0,50 ognuna)**

- 1. ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA**
- 2. ELEMENTI DI SLANCIO**
- 3. ELEMENTI CON ROTAZIONE**
- 4. USCITE**

## **Livello 3 Volteggio**



### ***OPZIONE 1***

***MASSIMO PUNTEGGIO***

***19.00***

***PANNELLO D***

***9.00***

***ESECUZIONE***

***10.00***

### **OPZIONE 2**

**MASSIMO PUNTEGGIO**

**20.00**

**PANNELLO D**

**10.00**

**ESECUZIONE**

**10.00**

**Livello 3**  
**Corpo libero, Cavallo con Maniglie, Anelli,  
Parallele e Sbarra**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**17.00**

**PANNELLO D**

**7.00**

**ESECUZIONE**

**10.00**



# **Schede esercizi**

## **Livello 4 - 2019/2027**

# Livello 4 Corpo Libero



## 8 ELEMENTI

**ELEMENTI FIG “B” o di valore maggiore (1.50) , ELEMENTI FIG “A” (1.00) o ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)**

**2 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE TRA QUELLE SOTTO ELENcate**

**SOLO I MOVIMENTI DEL CDP POSSONO SODDISFARE LE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE**

**SE SI ESEGUONO PIU’DI DUE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE, SI AGGIUNGE 0.50 PER OGNI ESIGENZA SVOLTA**

**ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (valore 0,50 ognuna)**

- 1. ELEMENTI NON ACROBATICI (FLESSIBILITA’, EQUILIBRIO , FORZA)**
- 2. ELEMENTI ACROBATICI AVANTI**
- 3. ELEMENTI ACROBATICI INDIETRO**
- 4. USCITE**

# Livello 4 Cavallo con Maniglie



## 8 ELEMENTI

**ELEMENTI FIG “B” o di valore maggiore (1.50) , ELEMENTI FIG “A” (1.00) o ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)**

**2 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE TRA QUELLE SOTTO ELENCATE**

**SOLO I MOVIMENTI DEL CDP POSSONO SODDISFARE LE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE**

**SE SI ESEGUONO PIU’DI DUE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE, SI AGGIUNGE 0.50 PER OGNI ESIGENZA SVOLTA**

**ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (valore 0,50 ognuna )**

- 1. SLANCI PENDOLARI E FORBICI**
- 2. MULINELLI A GAMBE UNITE O DIVARICATE, CON O SENZA PIVOTS O VERTICALI, PASSAGGI DORSALI E FRONTALI (RUSSIAN WENDESWINGS) FLOPS ED ELEMENTI COMBINATI**
- 3. TRASPORTI INCLUSI KROLLS, TONG FEI, WU GOUNIANG, ROTH E TRASPORTI CON PIVOTS**
- 4. USCITE**

## Level 4 Anelli



### 8 ELEMENTI

ELEMENTI FIG “B” o di valore maggiore, (1.50) , ELEMENTI FIGI “A” (1.00) o ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)

2 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE TRA QUELLE SOTTO ELENcate

**SOLO I MOVIMENTI DEL CDP POSSONO SODDISFARE LE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE SE SI ESEGUONO PIU’DI DUE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE, SI AGGIUNGE 0.50 PER OGNI ESIGENZA SVOLTA**

**ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (valore 0,50 ognuna )**

- 1. KIP ED ELEMENTI DI SLANCIO, SLANCI PASSANTI PER LA VERTICALE O ALLA VERTICALE**
- 2. ELEMENTI DI FORZA E POSIZIONI STATICHE MANTENUTE 2 SECONDI**
- 3. ELEMENTI DI SLANCIO CHE FINISCONO CON UNA POSIZIONE STATICA DI FORZA MANTENUTA 2 SECONDI**
- 4. USCITE**

## Livello 4 Volteggio



### SALTI ELENCATI NEL CDP INTERNAZIONALE

(AGGIUNGERE 4 PUNTI AL VALORE DI PARTENZA NEL CDP IN VIGORE)

### SALTI ELENCATI DA SPECIAL OLYMPICS SU TAPPETONI

O USANDO TAPPETO POSTO DI TRAVERSO E ALTRO ALL'ARRIVO

#### SALTI SU TAPPETONI:

**VERTICALE SU TAPPETONI (MINIMO 80 cm), ARRIVO SUPINO** <https://youtu.be/0AgNAgx6yyE> **1.00**

**VERTICALE SU TAVOLA, ARRIVO SUPINO SU TAPPETONI**

**SOVRAPPOSTI**

<https://youtu.be/oyazWPBwgQY> **1.60**

**CAPOVOLTO APPOGGIANDO LE MANI SU TAPPETONE**

**POSTO DI TRAVERSO (CUBOTTO, ALTEZZA MINIMA 80 cm)** <https://youtu.be/b74dozY3oXs> **1.40**

#### **ALTRI SALTI UTILIZZANDO TAPPETONE DI TRAVERSO:**

**INCREMENTO VALORE**

**OGNI ¼ DI GIRO**

**0.10**

**OGNI ½ GIRO**

**(sia nel primo che nel secondo volo)**

**0.20**

**NON SONO AMMESSI ARRIVI IN POSIZIONE LATERALE**

## **Livello 4 Parallele Pari**



### **8 ELEMENTI**

**ELEMENTI FIG “B” o di valore maggiore (1.50) , ELEMENTI FIG “A” (1.00) o ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)**

**2 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE TRA QUELLE SOTTO ELENcate**

**SOLO I MOVIMENTI DEL CDP POSSONO SODDISFARE LE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE  
SE SI ESEGUONO PIU’DI DUE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE, SI AGGIUNGE 0.50 PER OGNI  
ESIGENZA SVOLTA**

**ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (valore 0,50 ognuna )**

- 1. ELEMENTI IN APPOGGIO O PASSANTI PER L’APPOGGIO SU DUE STAGGI**
- 2. ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE**
- 3. ELEMENTI DI SLANCIO IN SOSPENSIONE SU 1 O 2 STAGGI E IN SOSPENSIONE SEMI-ROVESCIAATA CON ROTAZIONE INDIETRO (UNDERSWINGS)**
- 4. USCITE**

## **Livello 4 Sbarra**



### **8 ELEMENTI**

**ELEMENTI FIG “B” o di valore maggiore (1.50) , ELEMENTI FIG “A” (1.00) o ELEMENTI GINNICI RICONOSCIBILI (0.50)**

**DEVONO ESSERE ESEGUITE ALMENO 2 ESIGENZE DI COMPOSIZIONE TRA QUELLE SOTTO ELENcate**

**SOLO I MOVIMENTI DEL CDP POSSONO SODDISFARE LE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE SE SI ESEGUONO PIU’DI DUE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE, SI AGGIUNGE 0.50 PER OGNI ESIGENZA SVOLTA**

**ESIGENZE DI COMPOSIZIONE: (valore 0,50 ognuna )**

- 1. SLANCI IN POSIZIONE DISTESA CON O SENZA ROTAZIONI**
- 2. ELEMENTI CON FASE DI VOLO**
- 3. ELEMENTI ESEGUITI VICINO LA SBARRA ED ELEMENTI ALDER**
- 4. USCITE**

**Livello 4**  
**Corpo Libero, Cavallo con Maniglie, Anelli,**  
**Parallele Pari e Sbarra**



**MASSIMO PUNTEGGIO**

**20.00**

**PANNELLO D**

**10.00**

**ESECUZIONE**

**10.00**