



PROGRAMMA TECNICO UNICO ALLIEVE 2014

GAF

INDICAZIONI SULL'UTILIZZO DELLA GRIGLIA DEI MOVIMENTI

Le gare previste con l'utilizzo di questo programma si effettuano:
su cinque attrezzi (Campionato di Categoria **L2 - L3**) e su quattro attrezzi (Campionato di Categoria **L1 - L4, Serie C1, Serie C2, Torneo Allieve**).

Nelle gare il punteggio finale viene ottenuto sommando i punteggi parziali degli attrezzi previsti.

Per il Campionato di Categoria i Livelli sono suddivisi per età.

Gli **Attrezzi** previsti nel Campionato di Cat. **Allieve L1** sono 4: il Volteggio, la Trave, il Corpo Libero **ed a scelta le Parallele o la Sbarra con Cinghietti**

Gli **Attrezzi** previsti nel Campionato di Cat. **Allieve L2 e L3** sono 5: il Volteggio, le Parallele, la Sbarra con Cinghietti, la Trave ed il Corpo Libero

Gli **Attrezzi** previsti nel Campionato di Cat. **Allieve L4, Serie C1 - C2 e Torneo Allieve** sono 4: il Volteggio, le Parallele, la Trave ed il Corpo Libero

Come da C.d.P. le penalità per esercizio con meno di 7 elementi verranno conteggiate nel modo seguente:

(Non si applica alle Parallele e alla Sbarra con Cinghietti per esercizi del livello L1)

penalità di 2 p. per esercizio con 6 elementi
penalità di 4 p. per esercizio con 5 elementi
penalità di 6 p. per esercizio con 4 - 3 elementi
penalità di 8 p. per esercizio con 2 - 1 elemento

Per la composizione degli esercizi seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi.

La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria segnalando con un trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella (penna nera o blu).

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma o sulle "indicazioni per la giuria" si farà riferimento al C.d.P. Internazionale in vigore.



P.T.U. Allieve 2014

SPECIFICHE TECNICHE:

VOLTEGGIO



SERIE C1 - SERIE C2 - TORNEO ALLIEVE CAMPIONATO DI CATEGORIA - TEST - GARE SPECIALI

CAMPIONATO DI CATEGORIA - TEST - GARE SPECIALI

Livello L1

Livello L2

Livello L3

Livello L4

ETA' GINNASTE	C. Categoria: 8 - 9 anni	C. Categoria: 10 anni	C. Categoria: 11 anni	C. Categoria: 12 anni
	Serie C2 : 8 - 9 - 10 - 11 - 12 anni	Serie C1 - T. Allieve: 8-9-10-11-12 anni		
Programma Tecnico	2 o 3 Salti a scelta Tabella L1: 2 salti a scelta da righe diverse (riga A - B - C) oppure 3 salti (1x riga A-B-C/dalla 3^col. in su)(Bonus p.0,50)	2 o 3 Salti a scelta Tabella L2: 2 salti a scelta da righe diverse (riga A - B - C) oppure 3 salti (1x riga A-B-C/dalla 3^col. in su)(Bonus p.0,50)	2 o 3 Salti a scelta Tabella L3: 2 salti a scelta da righe diverse (riga A - B - C) oppure 3 salti (1x riga A-B-C/dalla 3^col. in su)(Bonus p.0,50)	1 salto a scelta Tabella L4: riga A o B 2° salto facoltativo scelto nella riga diversa dal 1° -----> (Bonus p. 0,50)
Salti Scelti nelle Colonne:	da p. 4,00 a p. 6,50	da p. 5,00 a p. 8,00	da p. 7,00 a p. 9,00	da p.7,50 a p. 10,00
Per il BONUS Salti Scelti nelle colonne:	da p. 5,50 a p. 6,50	da p. 6,50 a p. 8,00	da p. 8,00 a p. 9,00	da p.7,50 a p. 10,00
Attrezzatura	Vedi scheda Volteggio	Vedi scheda Volteggio	Vedi scheda Volteggio	Vedi scheda Volteggio
Punt.. Finale	Media tra i 2 Salti o (facoltativo) 3 salti di gruppi diversi e media dei 2 salti migliori + (eventuale Bonus - vedi note scheda volteggio)			Salto unico o (facoltativo) media tra i 2 salti + Bonus
Formazione Punteggio	GIURIA "D": Valore del Salto + eventuale Bonus		GIURIA "E": punti 10,00 meno penalità esecutive.	

NOTE

- Il Volteggio prevede l'utilizzo della scheda a seconda del livello di appartenenza: L1 (Campionato di Categoria - Serie C2); L2 (Campionato di Categoria - Serie C1 - T.Allieve); L3 e L4 (Campionato di Categoria).
- La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti (2 o 3 salti nel Livello L1-L2-L3 1 PER RIGA) (1 o 2 salti nel Livello L4 1 PER RIGA) e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria dichiarando **la successione dei salti** scrivendo **il numero (1-2-3)** in basso a destra, all'interno della Cella scelta, usando una penna (blu o nera).
- In tutti i salti in cui è previsto l'uso dei Tappetoni si può sovrapporvi un tappetino tipo "sarneige" (posto al centro per lungo) a discrezione del Presidente di Giuria. Nei salti in cui è previsto il Tappeto da 80 cm + Tappeto (lung. 200 cm, largh.100 cm, e h. 40 cm) posto al centro per lungo è possibile sovrapporre a quest'ultimo un tappetino tipo "sarneige" a discrezione del Presidente di Giuria.
- BONUS.** Per i Livelli L1 - L2 - L3: se la ginnasta effettua 3 salti scelti nelle tre righe A-B-C a partire dalla terza colonna in su, si vedrà assegnare un "Bonus" di p. 0,50 da sommare al punteggio finale ottenuto con la media dei 2 migliori salti effettuati. L 4: se la ginnasta effettua 2 salti scelti nelle tre righe A-B-C, si vedrà assegnare un "Bonus" di p. 0,50 da sommare al punteggio finale ottenuto con la media dei 2 salti effettuati.
Punteggio Finale = [(Punt. 1° Salto + Punt. 2° salto) : 2] + Bonus di p. 0,50.
- Nel caso di salto nullo la ginnasta non potrà ripetere il salto sia che presenti 2 o 3 salti ed in quest'ultimo caso l'eventuale Bonus non verrà riconosciuto. Nel caso di una rincorsa a vuoto, per tutti i Livelli (indifferentemente che si eseguano 1 o 2 o 3 salti) è concessa 1 sola ripetizione ed anche in questo caso l'eventuale Bonus non verrà riconosciuto.**
- Per il Livello L3, dove è previsto l'uso dell'ELASTICO, i ritri vanno posti nella parte prossimale posteriore della Tavola da Volteggio, a distanza libera. Nel caso in cui la ginnasta tocchi l'elastico il salto non potrà essere ripetuto e la giuria **diminuirà di p. 1,00 il valore D** del salto effettuato.
- SALTI SU TAPPETONI h. 80 cm e SU TAVOLA con arrivo su TAPPETONI h. 100 cm.: Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino), altrettanto nei Salti con arrivo "LATERALE" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso laterali (passi o rimbalzi laterali)
- PENALITA' PER SALTI CON ARRIVO SU TAPPETONI: SALTI CON ARRIVO in AVANTI:** non è prevista alcuna penalità per i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono o discesa dal Tappeto sovrapposto); **SALTI CON ARRIVO in INDIETRO:** non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino o discesa dal Tappeto sovrapposto); **SALTI CON ARRIVO LATERALE:** non è prevista alcuna penalità per i passi o le cadute **per eccesso laterale** (passi o rimbalzi laterali o cadute di fianco o discesa dal Tappeto sovrapposto). **ALTRESI' NEL CASO DI TAPPETO SOVRAPPOSTO l'uscita laterale (fuori direzione) dopo l'arrivo incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Linea" del C.d.P. in vigore. Nel caso la ginnasta non arrivi sopra il Tappetone sovrapposto ma lo superi arrivando direttamente sui tappeti da 80 cm incorrerà in una penalità di p. 0,50.**
- Per quanto riguarda i salti "KASAMATSU" eseguiti sui Tappetoni è consentita la posa della 1^ mano sul bordo verticale del Tappetone.

Per tutto quello che non è previsto da questo Programma concernente le penalità si fa riferimento al C.d.P. in vigore.

**GAF**

**P.T.U. Allieve 2014 - Specifiche Tecniche:
PARALLELE - SBARRA CON CINGHIETTI - TRAVE - CORPO LIBERO**





SBARRA CON CINGHIETTI

- 1 Intorno alla Sbarra va applicato un tubo in plastica (lunghezza cm.70/80, diametro max cm. 4). In ogni caso dovrà essere garantito lo scorrimento libero del tubo intorno alla sbarra. Sarà cura e responsabilità dell'allenatore munire la ginnasta di cinghietti adatti (ad esempio di tipo tubolare che usano gli scalatori) che forniscano una sicurezza adeguata.
- 2 Nel caso di caduta sull'attrezzo, ed arrivo o passaggio in posizione di appoggio, sarà applicata la specifica penalità di p. 1,00, ma la ginnasta ha la facoltà di continuare il suo esercizio entro 30", purché riprenda dalla posizione di sospensione ferma. Nel caso in cui abbia necessità di assistenza per assumere detta posizione, non sarà comunque applicata alcuna penalità. Ai Cinghietti è consentita la possibilità di eseguire slanci intermedi, senza penalità per gli stessi, ma saranno applicate normalmente le penalità di esecuzione.
- 3 Gli elementi contenuti nella riga 10 possono essere eseguiti solo come elementi finali dell'esercizio. L'esercizio si intende concluso quando la ginnasta assume la posizione di appoggio ritto frontale a braccia TESE e CORPO PROTESO; in tal caso tutto ciò che verrà eseguito successivamente NON avrà alcuna penalità di esecuzione. Nel caso in cui la ginnasta termini l'esercizio senza assumere tale posizione verrà applicata una penalità esecutiva di p. 1,00.
- 4 Tutti gli elementi iniziali di ogni cella vanno eseguiti partendo dalla posizione "Verticale" o "Sospensione" o "Appoggio libero" con corpo teso (proteso Dietro per il lavoro Dietro o Avanti per il lavoro Avanti), altrimenti non verranno riconosciuti.
- 5 E' previsto un **Bonus** di punti **0,50** assegnato dalla "Giuria D" per la ginnasta che inizierà l'esercizio come indicato in basso nella scheda della Sbarra con Cinghietti.

PARALLELE

- 1 Attrezzatura : tappeti cm 20 + tappeto supplementare 10 cm per l'uscita.
- 2 Le Kippe possono essere conteggiate 1 sola volta allo SS ed una sola volta allo SI per la formazione del punteggio D.
- 3 E' previsto un **Bonus** assegnato dalla Giuria D per elementi con fase di volo minimo "C": p. 0,20 per il primo e p. 0,30 per il secondo (**totale massimo Bonus: p. 0,50**)

TRAVE

- 1 Attrezzatura: Trave h. cm 105 dai tappeti; tappeti regolamentari (h. cm 20)+ tappeto supplementare cm 10 per l'uscita
- 2 Durata dell'esercizio : come previsto dal C.d.P. in vigore. In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella a meno che non sia indicato espressamente.
- 3 Nessun movimento della scheda può essere ripetuto (anche se collegato in "serie") eccetto i Flic Flac e le Rondate. Le celle che contengono il Salto dietro raccolto o carpiato si possono utilizzare entrambe usando però i 2 salti diversi.
- 4 E' previsto un **Bonus** di collegamento (solo rebounding) assegnato dalla "Giuria D" per tutti i movimenti acrobatici con volo con o senza posa delle mani (**totale massimo Bonus: p. 0,50**):
(A/B+B = 0,10) (B+C o più = 0,20) (vedi nota in basso alla scheda Tecnica della Trave)

C. LIBERO

- 1 Attrezzatura: Pedana del Corpo Libero regolamentare. Durata dell'esercizio : come previsto dal C.d.P. in vigore. Non è ammesso il brano musicale cantato.
- 2 **Corpo Libero:** I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata. In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella ad eccezione del "Passaggio di Danza". Nell'esercizio possono essere eseguiti al massimo due Doppi Salti diversi fra loro (uno Raccolto ed uno Carpiato).
- 3 E' previsto un **Bonus** per l'ARTISTICITA' assegnato dal **Giudice D1** da p. 0,10 a p. 0,50. **Per il Livello L1(max. p. 0,20), L2(max. p. 0,30) L3(max. p. 0,40) L4(max. p. 0,50)**

Società:	Nome:	Data:	Livello:	Anno di nascita:
----------	-------	-------	----------	------------------

Cat. Allieve L1, Serie C2	L1	Valore Salto:	4,00	5,00	5,50	6,00	6,50	
		2 o 3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALTI	A	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto Pennello	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata	Rincorsa: battuta in pedana + Verticale + arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi
				B				Rondata con arrivo in piedi
	C			Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto Pennello	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata			Rondata in pedana + flic flac con arrivo in piedi
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")						

Cat. Allieve L2, T. Allieve, Serie C1	L2	Valore Salto:	5,00	6,00	7,00	8,00		
		2 o 3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALTI	A	Rincorsa: battuta in pedana + cap. saltata	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi	Ribaltata: posa delle mani Tapp.h. 80 cm, arrivo in piedi su rialzo h. 40 cm
				B		Rondata con arrivo in piedi	Ruota (tecnica Kasamatsu) con arrivo in piedi costale con g.divaricate	Rondata con posa mani h. 80 cm e arrivo su rialzo h. 40 cm
	C			Rincorsa: battuta in pedana + cap. saltata		Rondata in pedana + flic flac con arrivo in piedi		Rondata in pedana + flic con arrivo in piedi (mani Tapp. h. 80 cm con arrivo su rialzo h. 40 cm) o (mani e arrivo su Tapp. h.120 cm)
Attrezzatura:		Tappetoni altezza 80 cm. + (se necessario tappetino tipo "sarneige")			VEDI NOTA: Tappetoni 80 cm. + tappetone 40 cm.			

Cat. Allieve L3	L3	Valore Salto:	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00		
		2 o 3 salti a scelta (1 per Gruppo)	GRUPPI SALTI	A	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino	Ribaltata con arrivo in piedi	Rond. in pedana + flic con 180° a.l. nel 1° volo + Ribaltata	Ribaltata con superam. 180cm. o Rondata in pedana + flic con 180° a.l. nel 1° volo + Ribaltata con superam. 180cm.	Ribaltata con superam. 190 cm. o Rondata in pedana + flic con 180° a.l. nel 1° volo + Ribaltata con superam. 190 cm.
				B	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino	Rondata con arrivo in piedi	Ruota (tecnica Kasamatsu) con arrivo in piedi costale g. divaricate	Ruota (tec. Kasamatsu) + spinta con sup. 170cm con arrivo in piedi costale g.div.o Rondata + spinta con sup. 180cm.	Ruota (tec. Kasamatsu) + spinta con superam. 180 cm con arrivo in piedi costale g.div. o Rondata + spinta con superam. 190 cm.
	C					Rondata in pedana + flic flac	Rondata in pedana + flic + spinta con sup. 180 cm.	Rondata in pedana + flic + spinta con superam. 190 cm.	
Attrezzatura:		Tavola altezza 115 cm. Arrivo su tappetoni altezza 100 cm.							

Per l'assegnazione del BONUS nel Livello L1/L2/L3

Si può presentare un terzo salto, appartenente ad un gruppo diverso dagli altri due, per ottenere un BONUS di p. 0,50 da aggiungere alla media finale dei due MIGLIORI salti presentati (tutti e tre i salti devono però essere scelti nelle celle dalla terza colonna in su)

Cat. Allieve L4	L4	Valore Salto:	7,50	8,00	9,00	10,00	Nel Livello L4 si può presentare un secondo salto, appartenente ad un gruppo diverso dal primo, per ottenere un "bonus" di punti 0,50 da aggiungere alla media finale		
		1 salto a scelta (il 2° facoltativo con "Bonus")	GRUPPI SALTI	A		Rondata in pedana + flic flac		Yurchenko Racc. o Carp.	Yurchenko Teso
				B	Ruota + 1/4 di giro con arrivo dorso alla tavola o Rondata			Tsukahara Raccolto o Carpiato	(Ruota + 1/4 di giro e salto Avanti Raccolto o Carpiato) o (Tsukahara Teso)
	C			Ribaltata	Rondata in pedana + flic con 180° al nel 1° volo + Ribaltata			(Ribaltata + Salto avanti Raccolto o Carpiato) o (Rondata in pedana + flic con 180° a.l. 1° volo + Ribaltata salto avanti Raccolto o Carpiato)	
Attrezzatura:		Tavola altezza 125 cm. Arrivo su tappeti regolamentari							

NOTA

Tappetoni altezza 80 cm. + tappeto (h. 40cm, lungh. 200cm, largh. 100cm) posto al centro per lungo (distanza libera dal bordo del tappetone)+(con sovrapposto tappetino tipo "sarneige" se necessario)

BONUS p.:

Società:		Nome:				Data:		Livello:		Anno di nascita:	
	EC		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90
1	0,5	Giri d'appoggio	Entrata: Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata: Capovolta d all'appoggio ritto frontale (part. libera)		Giro addominale d	Tempo di capovolta [-0]	Tempo di capovolta [-45]	Tempo di capovolta [+45]	Capovolta [V]	Capovolta d [V] [con 180° o più]
2	0,5	Giri di pianta e cambi di staggio	Dall'app.: passaggio lat. di 1 gamba con salto di mano arrivo in app. con g. infilata	Da ritto S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.		Giro di pianta a o d a gambe piegate		Giro di pianta a o d a gu e tese dall'inizio alla fine del giro		Fioletto e stacco con volo da S.I. a S.S.	Elemento "C" o più con volo da S.I. a S.S.
3	0,5	Slanci, verticali	Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-0)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (-45)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (+45)		Dall'appoggio: Slancio d a gd e corpo squad. (V)		Slancio d (V) con 180° o più al
4	0,5	Bascole Oscillazioni granvolte indietro	Dall'app.: Bascole con 1 gam. infilata in presa poplitea	S.S.: dall'oscillazione salire all'appogg. in capov. a gam. tese	Dall' appoggio: Bascole con 1 gam. tesa infilata	Dall'appoggio S.S.: Mezza volta di Petto		Granvolta di petto	Granvolta di petto con 180° al (+45)	Granvolta di petto con 180° al (V)	Granvolta di petto con 360° al
5	0,5	Uscite	Dall'app.: Slancio d e arrivo a terra di fronte allo staggio	Dall' oscillaz. S.S. abbandonare d le impugnature ed arrivo in piedi	Fioletto anche con 1/2 giro	Salto a racc o Salto d carpiato		Salto a o d a corpo teso		Doppio salto d raccolto	Uscita "C" o superiore
6		Elementi con vol, Giri di pianta	Dall'app. con 1 gam. infilata, 1/2 giro riunendo le gambe in app. ritto frontale	Kippe infilata con una gamba tesa	Kippe infilata a 2 gambe tese	infilata a 2 e stacco (anche presa dalla Bascole)	Giro pianta d (-0)	Contromovim. alla sospensione o Giro pianta d (-45)	Tarzan alla sospensione o Giro pianta d (+45)	Contromovimento (V) o Giro di pianta d (V) anche con 180° al	Tarzan (V) o Pak o Salto a scelta r.s.s. min"D"
7		Giri d'appoggio, granvolte avanti	Giro addominale a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale a a gambe tese (ochetta)		Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Discesa in dorso o Cubitale terminata all'altezza dello staggio	Granvolta di dorso gd e corpo squadrato	Granvolta di dorso corpo teso gu	Gran volta di dorso con 180° al o più	Granv. Cubitale (anche con 1/2g o più) o Salto a scelta r.s.s. min"D"
8		Giri indietro, Stalder div.		Giro d con una gamba tesa infilata		Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Stalder (-0)	Stalder (-45)	Stalder (+45)	Stalder (V) (anche con 180° al)	Stalder (V) con 360° al o Salto a scelta r.s.s. min"D"
9		Giri avanti, Endo	Giro a con una gamba tesa infilata	Giro a con 2 gambe tese infilate		Kippe staggio basso o Kippe staggio alto	Endo (-0) o Endo in cubitale (-0)	Endo (-45) o Endo in cubitale (-45)	Endo (+45)	Endo in cubitale (+45)	Endo (V) anche con 180° al o Endo cubitale (V) anche con 180° al
10		Kippe, Slanci, Stalder un.	Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-0)		Dall'appoggio: Slancio d a corpo teso gu (-45)		Dall'app.: Sl. d corpo teso gu (+45) o Stalder gu (-0)	Stalder gu (-45)	Dall'app.: Sl. d corpo teso gu (V) o Stalder gu (-45)	Stalder gu (+45)	Stalder gu (V) (anche con 1/2g o più) o Salto a scelta r.s.s. min"D"
BONUS p.:			E' previsto un Bonus per elementi con fase di volo minimo "C": p. 0,20 per il primo e p. 0,30 per il secondo (totale massimo Bonus: p. 0,50)			Legenda: a=avanti d=dietro gd=gambe divaricate gu=gambe unite -0=sotto l'orizz. Al=asse longitud. -45=sotto i 45° dalla Vert. +45=sopra i 45° dalla Vert. V=in verticale r.s.s.=ripresa stesso staggio					

Società:		Nome:				Data:		Livello:	Anno di nascita:		
	E C		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90
1	0,5	<i>Granvolte di petto</i>	"Frustata" a (-O)	"Frustata" a (-45)		"Frustata" a (+45)		1 Granvolta petto		3 Granvolte petto	
2	0,5	<i>Granvolte di dorso</i>	"Frustata" d gu (-O)	"Frustata" d gu (-45)		"Frustata" d gu (+45)		1 Granvolta dorso gu		3 Granvolta dorso gu	
3	0,5	<i>Capovolte ind.</i>	Slanciappoggio d + tempo di guizzo	Slanciappoggio d + giro addominale d + tempo di guizzo	Capov. d all'app. libero (Ap d -O)	Capovolta d all'appoggio libero (Ap d -45)	Capovolta d all'appoggio libero (Ap d +45)		Capovolta d (V)		Capovolta d (V) + Capovolta d (V)
4	0,5	<i>Giri Endo a gambe divaricate</i>	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (-O)	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da a, d, a (Ap a) (+O)	Endo gd (Ap a -O)	Endo gd (Ap a -45)	Endo gd (Ap a +45)		Endo gd (V)		Endo gd (V) + Endo gd (V)
5	0,5	<i>Giri Stalder a gambe divaricate</i>	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (-O)	Oscillazione in squadra divaricata rovesciata da d, a, d (Ap d) (+O)	Stalder gd (Ap d -O)	Stalder gd (Ap d -45)	Stalder gd (Ap d +45)		Stalder gd (V)		Stalder gd (V) + Stalder gd (V)
6		<i>Giri Endo unite</i>	Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (-O)	Oscillazione in squadra unita rovesciata da a, d, a (Ap a) (+O)	Giro di p. a + Endo gu + giro di p. a (Ap a -O) o Endo gu (Ap a -O)	Giro di pianta a + Endo gu + giro di pianta a (Ap a -45)	Giro di pianta a + Endo gu + giro di pian. a (Ap a +45)	Giro di pianta a + Endo gu + giro di pianta a (V)	Endo gu (Ap a -45)	Endo gu (Ap a +45)	Endo gu (V)
7		<i>Giri Stalder unite</i>	Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (-O)	Oscillazione in squadra unita rovesciata da d, a, d (Ap d) (+O)	Giro di p. d + Stalder gu + giro di p.d (Ap d -O) o Stalder gu (Ap d -O)	Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (Ap d -45)	Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (Ap d +45)	Giro di pianta d + Stalder gu + giro di pianta d (V)	Stalder gu (Ap d -45)	Stalder gu (Ap d +45)	Stalder gu (V)
8		<i>Giri di pianta avanti</i>	Dall' oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (-O)	Dall' oscillazione a, posa dei piedi e oscillare d, a (Ap a) (+O)	Giro di pianta gu a (Ap a -O)	Giro di pianta gu a (Ap a -45)	Giro di pianta gu a (Ap a +45)		Giro di pianta gu a (Ap a V)		Giro di pianta gu a (V) + giro di pianta gu a (V)
9		<i>Giri di pianta indietro</i>	Dall' oscillazione d posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (-O)	Dall' oscillazione d posa dei piedi e oscillare a, d (Ap d) (+O)	Giro di pianta gu d (Ap d -O)	Giro di pianta gu d (Ap a -45)	Giro di pianta gu d (Ap d +45)		Giro di pianta gu d (Ap a V)		Giro di pianta gu d (V) + giro di pianta gu d (V)
10		<i>Giri add. avanti</i>	Giro addominale a (ochetta) a gambe flesse	Kippe	Giro addominale a (ochetta) a gambe tese	Kippe + slancio d (-45)	Kippe + ochetta a gambe flesse	Kippe + ochetta a gambe tese o Kippe + slancio d (V)	Kippe + ochetta a gambe tese + slancio d (-45)		Kippe + ochetta a gambe tese + slancio d (V)
Legenda: a(avanti) d(dietro) gd(gambe divaricate) gu(gambe unite) Ap(apertura) -O(sotto l'orizz.) -45(sotto i 45° dalla Vert.) +45(sopra i 45° dalla Vert.) V(in verticale)											
BONUS		Viene assegnato un BONUS se: Partenza da fermo in sospensione con chiusura del corpo a in max squadra (punte dei piedi che toccano la sbarra), apertura d in iperestensione, presa di slancio a; slancioappoggio d + Capovolta d a seconda di come termina tale giro in appoggio libero come segue: ---> (Ap d + 45= p. 0,20) ----> (Ap d V = p. 0,50)									



TRAVE

P.T.U. ALLIEVE 2014



Società:		Nome:				Data:		Livello:	Anno di nascita:		
	EC		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90
1	0,5	Acro. 1	Capovolta d (partenza-arrivo liberi)		Rovesciata d (partenza-arrivo lib.)	Flic d	Rovesciata d o Verticale + Flic d	2 Flic d	Rovesciata d o Verticale + 2 Flic d	3 Flic d	Flic d (o rondata) + salto d (r o k o t smezato)
2	0,5	Acro. 2	Capovolta a (partenza-arrivo liberi)	Tic tac con partenza a	Ruota	Rovesciata a (partenza-arrivo liberi)		Ribaltata			Ribaltata senza o salto costale o ruota senza o salto avanti r
3	0,5	Piroette su avamp.	1/2 giro (180°) su 2 piedi o 1/2 giro in passè	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa a 45°	1/2 giro (180°) con gamba libera tesa all'orizz. o 1 giro (360°) in passè	1/2 g. (180°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro (360°): con gamba libera tesa a 45°	1 giro e 1/2 (540°) con gamba libera "libera"	1 giro (360°) con gamba libera tesa all'orizzontale	1 giro (360°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro e 1/2 (o più) con g. libera tesa all'orizz. o con g. lib. impugnata (apert. 180°)
4	0,5	Serie ginnica	Salto in estensione + salto r	Sissonne (apert. min. 90°) + Salto del Cosacco	Enj + sissonne o Enj + Enj sul posto (apert. min. 90° in tutti i salti)	Enj. + salto del Cosacco	Enj + sissonne o Enj + Enjambèe sul posto	Enj cambio + sissonne o Enj. cam. + Enj sul posto	Enj + Sissonne ad anello	Enj cambio + Salto del Cosacco o Cosacco spinta 1 p + Enj cam.	Enjambèe cambio + Sissonne ad Anello
5	0,5	Uscite	Rondata con appog. mani estemità trave	Salto a r (spinta 2 p) o Salto d r da fermo	Rondata + salto d r o k	Flic unito + salto d r o k (o Salto a t)	Rondata (o flic unito) + salto d t	2 Flic + salto d t o Salto a t con 360°	Rondata (o flic unito) + salto d t con 360° al	2 Flic + salto d t con 360° o Rondata + salto d min. "C"	2 Flic + salto d min. "C"
6		Serie Mista	Capovolta a + salto in estensione		Verticale in divaricata sagittale + Salto in estens.	Salto del Gatto + Ruota o Ruota + Sissonne	Rovesciata d o a + Sissonne o Rov. d o a + Enj sul posto	Enj + Flic d	Enj cambio + Flic d	Enj cambio + salto d (r o k)	Salto acro. senza posa mani a o l min "D"
7		Acro. 3	Posiz. accosciata: spinta p. uniti in vert. con r ed estensione arti inf. in verticale		Ruota			Rondata (non collegata con altro elemento)	Salto d da fermo (r o k)		Salto acro. senza posa mani a o l min "D"
8		Salti ginnici spinta a 1 piede	Salto del Gatto	Salto del cosacco (spinta con un piede)	Enjambèe arrivo in Arabesque (apertura min. 90°)	Salto del Gatto con 180° al	Enjambèe o salto girato (apertura minima a 90°)	Salto del Gatto con 1g. o Enj con 90° al o Fouettè (apert. 180°)		Salto artistico con spinta ad 1 p. valore "C" o sup.	
9		Salti ginnici spinta a 2 piedi	Salto in estensione con 180° al o Salto r con 180° al	Sissonne (div. 90°) o Salto del cosacco		Enj. sul posto (divar. 90° arrivo a 2 piedi) o Salto k div. (chius. min. tra busto e arti inferiori 135°)	Enj. sul posto (divar. 180° ed arrivo a 2 piedi) o Salto k div.	Salto in estens. 360° o Salto r 360° o Siss ad anello o Salto k div. 180° al o Cosacco 180° o Enj 180° al		Salto artistico con spinta a due piedi di valore "C" o sup.	
10		Piroette in passè Verticali	Posizione in passè e riunire in relevè a gambe tese	Giro 180° in passè + giro 180° in passè e riunire in relevè a g. tese			Verticale d'impostazione (tenuta 2")	Verticale di impostazione + discesa a 45° (tenuta 2")	discesa all'appoggio dorsale gu max squadra (tenuta 2")]	Verticale di impostazione + discesa all'orizzontale (tenuta 2")	Vert. + 360° al + discesa a 45° (2") [o all'app. dorsale gu max. sq. (2")]
BONUS Acrobatica (max. p.0,50)		Per i movimenti acrobatici con volo (con o senza posa delle mani) è previsto un BONUS di collegamento (solo rebounding anche in entrata ed uscita): per un max. di p. 0,50 : -----> (A/B+B = 0,10) -----> (B+C o più = 0,20) (es: 2 Flic d = p. 0,10) (es: Rondata + salto d r in uscita = p. 0,10) (es: 3 Flic d = p. 0,10 + 0,10) (es. Flic d + Flic d + Salto Teso Smezz. = p. 0,10 + 0,20)									
p.:		Legenda: a =avanti d =dietro l =laterale r =raccolto k =carpiato t =teso al =asse longitudinal gu =gambe unite							Solo flic d e rondata possono essere ripetuti		

Società:		Nome:				Data:		Livello:		Anno di nascita:		
	EC		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	
1	0,5	<i>Passaggio di danza (tutti spinta 1 piede e diversi)</i>	2 salti ginnici diversi sp. 1p. di val. min. A (di cui 1 salto apert. min 90°)		1 salto ginnico sp.1p. valore A + 1 salto ginnico sp.1p. Val. B (o viceversa)		2 salti ginnici diversi sp. 1p. di valore B		1 salto ginnico sp.1p. Valore B + 1 salto ginnico sp.1p. Val. C (o viceversa)		2 salti ginnici diversi sp. 1p. di valore C o più	
2	0,5	<i>Acro. 1</i>	Rondata + salto in estensione	Rondata + flic + salto in estensione		Rondata + flic + salto d r o k	Rondata + flic + salto d t		salto d t con 360°	salto d t con 540° anche smezzato	salto d t con 720° o più	
3	0,5	<i>Acro. 2</i>	Verticale + capovolta a	Rovesciata a	Ribaltata a piedi pari o Rib. a piedi pari + Salto in estensione	flic a o Salto a r	Ribaltata + Salto a r	Salto a t		Salto a t con 360°	Salto a t con 540° o più o Rondata + flic + doppio salto d (rok)	
4	0,5	<i>Acro. 3</i>	Ruota	Rovesciata indietro	Da fermo: flic d		Rond.+ salto tem. + salto in estensione (anche con l'inserim. di 1 o 2 flic)	Rond.+ salto tem. + salto d r o k (anche con l'inserimento di 1 o 2 flic)	Rond.+ salto tem. + salto d t (anche con l'inserimento di 1 o 2 flic)	Rond.+ salto tem. +salto tem. + salto d t (anche con l'inserimento di 1 o 2 flic)	Rond. + flic + doppio salto r o k	
5	0,5	<i>Acro. 4</i>	Ribaltata a ad 1 gamba	Ribaltata a ad 1 gamba + Ribaltata a ad 1 gamba	Ribaltata a ad 1 gamba + Ribaltata a a piedi pari + Salto Pennello	Flic a + kipe di testa o Flic a + Flic a	salto a r + salto a r	salto a t + salto a r	rond.flic d+salto d t con 1/2 g.+ salto a r o rond.flic+twist t +salto a r (anche senza flic)	salto a t + salto a t	Rond.+salto d t con 1/2 giro (o twist t) + salto a t o Rond.+flic + doppio sal. d (rok)	
6		<i>Mix</i>	Capovolta d	Capovolta d alla Verticale	Rovesciata d + flic d		Rondata o flic + Salto divaricato Carpiato		Rondata o flic + Enjambee			
7		<i>Salti ginnici spinta a 1 piede</i>	Salto del Gatto	Salto del Gatto con 180°	Salto ginnico Sp.1p. di valore A		Salto ginnico Sp.1p. di valore B		Salto ginnico Sp.1p di valore C o più			
8		<i>Salti ginnici spinta a 2 piedi</i>	Salto r o Salto in estensione (anche con 180°)	Sissonne o Salto del Cosacco	Salto k divaricato o Enjambee sul posto	Sissonne ad Anello o salto r 1/2g. o salto del Cosacco 1/2g. o Salto k div.1/2g	Salto r con 360° o Salto in estensione con 360°	Salto del Montone o Cosacco con 360°	Salto artistico con spinta a 2 piedi di valore "C"			
9		<i>Piroette in passè e combinazioni</i>	1/2 giro (180°) in passè	1/2 giro (180°) in passè + passo e 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) in passè + passo e 1/2 giro (180°) in passè sull'altra gamba		2 giri (720°) in passè o 1 giro (360°) in passè + passo e 1 giro (360°) in passè sull'altra gam.		3 giri (1080°) in passè		
10		<i>Piroette non in passè</i>	1/2 g. (180°) con g. lib. tesa a 45° o impugnando g. lib. (apertura 135°)	1/2 g. (180°) con g. lib. tesa all'orizz. o impugnando g. lib. (apertura 180°)		1 giro (360°) con gamba libera tesa a 45°		1 g. (360°) con g. lib. tesa all'orizz. o impugnando g. lib. (apertura 180°)		2 g.(720°) con g. lib. tesa all'orizz. o impugnando g. lib. (apertura 180°)		
BONUS Artisticità				Punt. Max. per il 1° Livello		Punt. Max. per il 2° Livello		Punt. Max. per il 3° Livello		Punt. Max. per il 4° Livello		
(max. p.0,50) p.:				+ 0,20		+ 0,30		+ 0,40		+ 0,50		
Legenda:				a = avanti	d = dietro	r = raccolto	k = carpiato	t = tesò	Sp.1p.= spinta a 1 piede			
I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza.												