



POLISPORTIVE
GIOVANILI
SALESIANE

ASSOCIAZIONE NAZIONALE DI PROMOZIONE SPORTIVA

SEDE NAZIONALE
via Ernesto Monaci, 21 - 00161 ROMA – Tel. 06/4462179

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Regolamento 2025/2026 aggiornato al 28/08/2026



DON BOSCO CUP
INDIVIDUALE

DON BOSCO TEAM
SQUADRE

ARTISTICA AMICA
PICCOLE PROMESSE



Categorie e limiti di età

PICCOLE PROMESSE	SUPER MINI	MINI	PROPAGANDA	UNDER 15	UNDER 17	SENIOR
Fase Regionale	Fase Nazionale INDIVIDUALE					
3 - 4 - 5 anni	6 - 7 anni	8 - 9 - 10 anni	11 - 12 anni	13 - 14 anni	15 - 16 anni	17 anni in su
2021/2020/2019	2020/2019/2018	2018/17/16/2015	2014/2013	2012/11	2010/09	≤ 2008
	Fase Nazionale SQUADRE					
	MINI* da 8 anni compiuti		GIOVANILI	OPEN		
	MISTA					
Programma						
Obbligatori	C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo	A - B - C - D - Promo
Le atlete potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria o, per le gare a squadre, nella categoria MISTA						
Alla categoria Mini possono accedere le ginnaste che, alla data del campionato regionale, abbiano compiuto 8 anni e siano in regola con il certificato medico sportivo.						
Le CLASSIFICHE INDIVIDUALI devono essere stilate e suddivise per Categoria (<i>Mini - Propaganda - Under 15 - Under 17 - Senior</i>) e Programma (A - B - C - D) sia a livello Regionale che Nazionale. Unica eccezione la Categoria Mini D che, per l’elevato numero di partecipante, avrà classifiche suddivise per anno di nascita.						
Le CLASSIFICHE DI SQUADRA devono essere stilate e suddivise per Categoria (<i>Mini - Giovanili – Open - Mista</i>) e per Programma (<i>Promo Avanzato e Base - 4° fascia - 3° fascia - 2° fascia - 1° fascia</i>) sia a livello Regionale che Nazionale.						

Classifiche

Casi di pari merito	Nei casi di pari merito in classifica verrà avvantaggiata la ginnasta più giovane per le categorie <i>Mini, Propaganda</i> , la ginnasta più anziana per le categorie <i>Under e Senior</i> . Per la gara a squadra sarà favorita il team che avrà, sommando tutti gli attrezzi, minore penalità di esecuzione.				
Classifica di società	Verranno stilate quattro classifiche di società: una per ogni programma (A - B - C - D). Per ogni programma e categoria alle prime 5 ginnaste classificate nell'All Around verranno assegnati punti: 10 8 6 4 2 1° Classificata 2° Classificata 3° Classificata 4° Classificata 5° Classificata Le gare di squadra non rientrano nella classifica di società.				

Allenatori ed accompagnatori

Durante le competizioni saranno ammessi in campo gara **due allenatori** per società, purché muniti di **tesseramento di allenatore PGS valido**.



Gli allenatori non possono parlare alle ginnaste durante l'esecuzione dell'esercizio e non possono interferire sul lavoro dei giudici né avvicinarli per eventuali reclami o chiarimenti durante lo svolgimento della gara, pena decurtazione 0.50 sul punteggio finale dell'atleta/e presente/i in gara.
In caso di reclami o delucidazioni l'allenatore dovrà rivolgersi al Presidente di giuria.

Ufficializzazione gare

Ogni gara a qualsiasi livello deve attenersi al regolamento nazionale.

I risultati e i documenti di gara devono essere archiviati nelle sedi competenti (Comitati provinciali, regionali e nazionale).

Di ogni gara dovrà essere redatta una classifica ufficiale ed un verbale di gara da inviare al Responsabile Nazionale di Settore entro 15 giorni dall'evento.

I risultati finali di ogni gara dovranno essere resi noti alle società interessate dagli organi competenti attraverso il comunicato ufficiale entro 7 giorni dal termine della competizione.

Composizione e obblighi della giuria

Durante le competizioni, la Giuria, in possesso del **tesserino P.G.S. in corso di validità**, dovrà essere composta come segue:

1 Presidente di giuria	1 o 2 giudici ad ogni attrezzo	1 computista ad ogni attrezzo
------------------------	--------------------------------	-------------------------------

Programmi di partecipazione e Attività

Note generali

Tutti i partecipanti dovranno essere in regola sia con le certificazioni sanitarie sia con il tesseramento, pena esclusione.

In particolare, le atlete che partecipano ai programmi:

- *Artistica Amica*, *Piccole Promesse* dovranno essere provviste di Certificato medico NON Agonistico,
- *Don Bosco Cup* e *Don Bosco Team* dovranno essere provviste di Certificato medico Agonistico.

Si partecipa alle manifestazioni con esercizi individuali.

Le prime classificate nella *finale nazionale* di ogni Programma e per ogni categoria passeranno di diritto al programma più avanzato nella stagione successiva, nello specifico:

PROGRAMMA A

/

PROGRAMMA B

dalla 1° alla 3°

PROGRAMMA C

dalla 1° alla 5°

PROGRAMMA D

dalla 1° alla 10°

La scelta del Programma di appartenenza può variare ad ogni Stagione Sportiva ma, all'interno della stessa, non è possibile retrocedere al programma inferiore se la ginnasta ha già partecipato ad una gara nel programma superiore. E' sempre possibile, invece, passare al programma superiore durante la stessa Stagione Sportiva.

Programmi

Promo B/A - Team Promo	E' rivolto alle ginnaste dei corsi base, alle prime armi, che effettuano poche ore di allenamento settimanale e che non partecipano alle gare di FGI
Programma D - 4° Fascia	E' rivolto alle ginnaste con poca esperienza che partecipano alle gare di FGI Silver livello LA
Programma C - 3° Fascia	E' rivolto alle ginnaste con mediocre esperienza che partecipano alle gare di FGI Silver livello LB



Programma B - 2° Fascia	E' rivolto alle ginnaste con buona esperienza che partecipano alle gare di FGI Silver livello LC ed LD	
Programma A - 1° Fascia	E' rivolto alle ginnaste con molta esperienza e preparazione avanzata che partecipano alle gare di FGI Silver, LE e Gold	
Classifiche		
Classifica di Specialità	<i>Don Bosco Cup</i>	E' possibile gareggiare anche solo ad 1 o 2 attrezzi, il punteggio entrerà nel computo della classifica di Specialità insieme a quello delle atlete All Around. <i>NB Solo per la fase Regionale</i>
Classifica All Around	<i>Programma A</i>	Si gareggerà su tutti e 4 gli attrezzi e verranno sommati tutti e 4 i punteggi.
	<i>Programmi B, C e D</i>	E' possibile eseguire anche solo 3 attrezzi e la classifica finale è data dalla somma dei tre punteggi migliori.
Classifica a Squadre	<i>Don Bosco Team</i>	La squadra sarà composta da minimo 3 atlete ad un massimo di 6.
		All'attrezzo possono salire 4 ginnaste e vengono presi i 3 migliori punteggi per attrezzo. La gara sarà svolta su tutti e 4 gli attrezzi e verranno sommati i: <i>12 miglior punteggi per la 1° e 2° Fascia</i> <i>9 miglior punteggi per la 3° e 4° Fascia.</i>
	<i>Team Promo</i>	La squadra sarà composta da minimo 3 atlete ad un massimo di 6. All'attrezzo possono salire 3 ginnaste e vengono presi i 3 migliori punteggi per attrezzo. La gara sarà svolta su tutti e 3 gli attrezzi e verranno sommati i 9 miglior punteggi.
In tutti i casi 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, alla gara successiva, imporre il passaggio di programma. Alla fase nazionale le ginnaste palesemente fuori programma verranno inserite in classifica nel programma superiore.		
Attività Regionale		
<i>Don Bosco Cup</i>	<i>Don Bosco Team</i>	<i>Artistica Amica</i>
Obbligatorie <u>2 gare</u> per ogni programma	Obbligatoria <u>1 gara</u> per ogni programma	Obbligatoria <u>1 gara</u> per ogni programma
Ammissioni per la fase nazionale		
Necessaria la partecipazione ad almeno <u>una prova</u> regionale, verrà presa <u>la migliore</u>	Necessaria la partecipazione della squadra ad almeno <u>una prova</u> regionale.	Necessaria la partecipazione dell'atleta ad almeno <u>una prova</u> regionale.
La ginnasta, durante le competizioni regionali, deve gareggiare nell'All Around	Massimo <u>due squadre</u> per Società per ogni categoria e programma.	/



Le ginnaste che, durante la fasi regionali gareggiano solo su 1 o 2 attrezzi (<i>Specialità</i>), non saranno ammesse alla fase Nazionale.	E' possibile inserire, all'interno di una squadra che abbia partecipato al campionato regionale, una nuova ginnasta.	/
Attività Nazionale		
I risultati delle finali regionali vanno trasmessi alla Direzione Tecnica Nazionale		
entro il 25 Marzo	entro il 15 Novembre	/
Da ogni singola regione, per ogni categoria e programma di appartenenza, <u>accederanno di diritto</u> alla Fase Nazionale:		
Le <u>prime 5 atlete</u> della classifica <i>All Around</i>	La <u>prima squadra</u> della classifica regionale	/
Il numero complessivo di atlete ammesse alla fase nazionale è stabilito annualmente dal consiglio direttivo nazionale, sentita la commissione tecnica nazionale, una volta preso atto delle possibilità di accoglienza del comitato organizzatore. Il <u>numero di partecipanti totali</u> per ogni regione sarà reso noto tramite <u>comunicato ufficiale</u> .		
Se alcune ginnaste o squadre classificate non potranno prendere parte alle finali nazionali, queste potranno essere sostituite con le ginnaste/squadre escluse tenendo conto della classifica regionale, sempre che venga rispettato il numero totale di partecipanti assegnato alla regione e che le iscrizioni pervengano <u>entro e non oltre</u> la data prestabilita per il termine delle iscrizioni insieme a tutte le ginnaste qualificate.		

GARE INDIVIDUALI

Piccole Promesse

Volteggio	Parallele	Trave	Corpo Libero
Panca + Trampolino + arrivo su h 40 cm	Staggio basso o Staggio alto	Bassa + Tappetino h 5 cm	Corsia Corpo libero
Serie di 3 salti obbligatori Corsa sulla panca, battuta sul trampolino a piedi uniti: 1) salto pennello 2) salto pennello flesso 3) salto pennello + capovolta sui tappetoni	Esercizio obbligatorio composto da: 1) Saltare alla sospensione anche con l'aiuto dell'allenatore 2) Piccola trazione delle braccia 2" 3) Camminata laterale fino al centro 4) Portare le gambe flesse al petto 5) Da gambe flesse stendere per toccare con i piedi lo staggio e ritorno	Esercizio obbligatorio composto da: 1) Entrata libera 2) Pennello 3) ¼ di giro + 2 passi laterali + ¼ di giro 4) Massima accosciata 2" 5) 3 passi di camminata in quadrupedia in appoggio sulle ginocchia 6) Passè a tutta pianta 2"	Esercizio obbligatorio composto da: 1) Chassè destro + chassè sinistro + Salto del gatto 2) Capovolta rotolata avanti arrivo in piedi 3) Quattro passi in relevè + Pennello 4) ½ giro doppio appoggio + Capovolta indietro arrivo libero 5) Ponte 6) Gambe unite e tese + flessione del busto in avanti



	6) Continuare la camminata fino all'estremità dello staggio 7) Uscita pennello teso	7) Uscita salto pennello	7) Spaccata a scelta (dx, sx, frontale)
- Pen. 0.50 se la bimba esegue 2 o 3 salti uguali. - Nessuna Penalità per errata dichiarazione (salti invertiti). Verrà fatta la somma di tutti e tre punteggi.	Il tecnico potrà decidere se far eseguire la sequenza allo staggio superiore alto (la ginnasta viene portata alla sospensione dall'allenatore a lato dello staggio) o inferiore.	L'entrata è possibile eseguirla con l'aiuto di un rialzo, es. pedana.	Esercizio senza musica eseguito in linea. Posizione Iniziale e finale sono libere e non giudicate.
Valore salti: 1° SALTO punti 2.00 2° SALTO punti 2.00 3° SALTO punti 3.00	Ad ogni elemento verranno assegnati punti 1.00		
Tot punti 7.00	Tot punti 7.00	Tot punti 7.00	Tot punti 7.00
Se sarà necessario, l'allenatore potrà aiutare la ginnasta con suggerimenti senza incorrere in penalità.			



Artistica Amica

PROMO BASE	PROMO AVANZATO
Trampolino Tappeto di arrivo spessore 40 cm	
Con panca	Senza panca
Due salti diversi a scelta tra: ▪ pennello (Punti 15,50) ▪ pennello flesso (Punti 15,50) ▪ pennello ½ giro (Punti 16,00) ▪ capovolta (Punti 16,00)	Due salti diversi a scelta tra: ▪ pennello (Punti 15,20) ▪ pennello flesso (Punti 15,20) ▪ pennello carpio (Punti 15,60) ▪ pennello 1 giro (Punti 16,00) ▪ capovolta (Punti 16,00)
Penalità - 0.50 se la ginnasta esegue 2 salti uguali Nessuna Penalità per errata dichiarazione (salti invertiti) Verrà preso il punteggio migliore tra i due salti.	
Trave Bassa h 50 cm + tappetino sottostante di spessore da 5 a 10 cm	
Esercizio eseguito senza coreografia di: ▪ 6 elementi scelti dalla colonna A della griglia del programma D (uno per riga) inclusa entrata e uscita.	Progressione con coreografia (4 in tutto): ▪ 6 elementi scelti dalla colonna A e B della griglia del programma D (uno per riga)
Valore per ogni elemento punti 1.00	Agli elementi della colonna: - A verranno assegnati punti 0.80 - B verranno assegnati punti 1.00
ESIGENZE DI COMPOSIZIONE	
1 contatto (- 0,30 penalità)	- Spostamento avanti (- 0,10 penalità) - Spostamento indietro (- 0,10 penalità) - Spostamento laterale (- 0,10 penalità) - Contatto (- 0,30 penalità)
TOT punti 6.00 + 10.00 Esecuzione	TOT massimo punti 6.00 + 10.00 Esecuzione
Durata massima dell'esercizio 60" N.B. - Non è possibile ripetere gli elementi acrobatici ed artistici ad eccezione del pennello - Non sono obbligatorie le righe Grigie	
Corpo Libero corsia m 2 x minimo 14	
Esercizio eseguito senza coreografia	Esercizio eseguito con coreografia



▪ con progressione di 6 elementi in linea scelti dalla colonna A della griglia del programma D SENZA MUSICA	▪ 6 elementi in linea scelti dalla colonna A e B della griglia del programma D (uno per riga)
VALORE DEGLI ELEMENTI: Per ogni elemento punti 1.00	Agli elementi della colonna: - A verranno assegnati punti 0.80 - B verranno assegnati punti 1.00
ESIGENZE DI COMPOSIZIONE ▪ Consentiti una posizione iniziale ed una finale ▪ L'esercizio dovrà essere eseguito senza coreografia (Penalità - 0,30 ogni volta)	▪ Posizione iniziale (- 0,10 penalità) ▪ Posizione finale (- 0,10 penalità) ▪ Coreografia a contatto con il suolo (- 0,30 penalità)
TOT punti 6.00 + 10.00 Esecuzione	TOT massimo punti 6.00 + 10.00 Esecuzione
Durata massima dell'esercizio 60"	
N.B. - Non è possibile ripetere gli elementi acrobatici ed artistici ad eccezione del pennello - Non sono obbligatorie le righe Grigie	



Don Bosco Cup

Composizione esercizio	
Note generali	
L'esercizio è di libera composizione con "tetto massimo" di punti 4,80 + Bonus per tutti i Programmi - la ginnasta potrà eseguire 1 elemento a scelta per ogni riga, non è possibile scegliere due elementi presenti all'interno della stessa casella; - ad ogni elemento verrà assegnato il valore corrispondente una sola volta; - la giuria, per il conteggio del punteggio finale, prenderà in considerazione al massimo <u>8 elementi di maggior valore</u>; - se la ginnasta esegue <u>almeno 6 elementi</u> a scelta presenti nella griglia le verrà assegnato un <u>Bonus di 2,00 punti</u>; - la ginnasta dovrà eseguire obbligatoriamente le <u>2 righe evidenziate in grigio</u>, per ogni riga obbligatoria mancante le verrà data una <u>penalità di - 0.50</u>; - i <u>salti artistici</u>, ad eccezione del pennello teso, e gli <u>elementi acrobatici</u>, ad eccezione del flic e della rondata, <u>non si possono ripetere</u>; - Per i programmi D e B è possibile eseguire gli elementi della <u>1° colonna (colonna A)</u> dei programmi superiori (Programmi C e A) e il valore della cella sarà <u>0.80</u>; - Per i programmi C e A è possibile eseguire gli elementi <u>dell'ultima colonna (colonna C)</u> dei programmi inferiori (Programmi D e B) e il valore della cella sarà <u>0.20</u>; - Nel programma B la ginnasta può eseguire <u>due elementi</u> a libera scelta del programma A, il valore sarà sempre <u>0.80</u>.	
Specifiche ad attrezzo	
Volteggio	Non verrà data alcuna penalità per gli arrivi denominati "abbondanti" (esclusi i salti eseguiti sulla Tavola e sul Cubone h 100 con arrivo in discesa). A titolo esemplificativo: passi avanti nel lavoro avanti (ribaltate), passi indietro nel lavoro indietro (rondate - flic). La ginnasta dovrà eseguire due salti a scelta, uno per riga, verrà valutata la media dei due salti. I valori dei salti al VT sono riportati in alto nelle rispettive griglie tecniche. Per il lavoro indietro è obbligatorio l'utilizzo del tappetino di protezione + copertura ad "U" Nei Programmi A Yurchenko e Tsukahara sono previsti raccolti, se la ginnasta li esegue carpiati avrà un bonus di + 0,30.



	Programma D e 4° Fascia Tappetoni altezza cm 0,60 in piano	Programma C e 3° Fascia Tappetoni altezza cm 0,80 in piano	
	Programma B <i>Categoria Mini, Propaganda</i> 2° Fascia <i>Categoria Mini e Giovanile</i> Tappetoni altezza cm 0,80 in piano Programma B <i>Categoria Under 15, Under 17 e Senior</i> 2° Fascia <i>Categoria Open e Mista</i> Cubone 2x1 m h 100 cm + Tappeto di arrivo sp. 20 cm	Programma A <i>Categoria Mini, Propaganda</i> 1° Fascia <i>Categoria Mini e Giovanile</i> Tapp. h cm 0,80 in piano + (per il salti dell' <u>ultima colonna D</u>) Cubone h 40 cm posto trasversalmente. Programma A <i>Categoria Under 15, Under 17 e Senior</i> 1° Fascia <i>Categoria Open e Mista</i> Tavola del Volteggio h 125 cm + Tappeto arrivo sp. 20 cm	
Parallele	Si può eseguire l'intero esercizio anche solo allo staggio inferiore nei Programmi D – C – B (- 0.30 per programmi A) Non è possibile ripetere lo stesso elemento. Per l'entrata è consentito l'uso della pedana. Nel Programma A verrà assegnato un abbuono di + 0.30 per ogni giro circolare eseguito in verticale.		
	Righe obbligatorie: • Entrata (pen. - 0.50) • Uscita (pen. - 0.50)		
Trave	Programma D - Programma C Trave Bassa h 50 cm + tappetino sottostante di spessore da 5 a 10 cm Programma B - Programma A Trave Alta h 125 cm + tappeto sottostante di spessore 20 cm Durata massima esercizio di 1'30", non è prevista una durata minima. Per l'entrata è consentito l'uso della pedana. E' possibile invertire le serie ginniche. Nel Programma A verrà assegnato un abbuono di + 0.30 per ogni salto senza mani valore C.d.P. "D".		
	Righe obbligatorie: • Serie ginnica (pen. - 0.50) • Uscita (pen. - 0.50)		
Corpo Libero	L'esercizio dovrà essere eseguito con musica strumentale (la traccia musicale dovrà essere messa su chiavetta USB, una per Società, in formato Mp3, indicando Nome Cognome), scrivendo su un foglio l'ordine di salita. Durata massima esercizio di 1'30", non è prevista una durata minima. Non è possibile invertire le <i>serie miste</i> e <i>acrobatiche</i> mentre è possibile invertire il <i>passaggio di danza</i> . Nel Programma A sui salti giro, avanti o indietro, verrà assegnato un abbuono: • + 0.10 se la ginnasta eseguirà un ½ avvitamento • + 0.30 se la ginnasta eseguirà un avvitamento		
	Attrezzatura:	Pedana regolamentare m 12 x 12 Corsia m 2x16 - la ginnasta potrà eseguire l'esercizio av/dietro senza incorrere ad alcuna penalità	



	Righe obbligatorie:	• Passaggio di danza (pen. - 0.50) • Acro avanti o dietro (pen. - 0.50)
Punteggio finale		
TOTALE = somma VD (max 4,80) + 2,00 (Bonus se assegnati 6 elementi) + 10.00 Esecuzione		

PROGRAMMA D e C

		Volteggio							
		Programma D				Programma C			
Gara		A	B	C		A		B	C
Individuale		16,00	16,40	16,60	16,00	16,80	16,40	16,60	16,80
1	SALTO	Framezzo gb piegate e unite	Capovolta	Tuffo		Verticale senza spinta		Verticale spinta arrivo supino	Ribaltata
2	SALTO	Pennello flessio	Pennello teso	Ruota con arrivo prono	Tuffo	Ruota laterale		Ruota spinta con arrivo laterale	Rond. in pedana + Pennello arrivo sui tapp. Rondato

Gara a squadre	4° fascia
	3° Fascia

		Parallele							
		Programma D				Programma C			
Gara		A	B	C		A		B	C
Individuale		0,40	0,60	0,80	0,20	0,80	0,40	0,60	0,80
1	ENTRATE	Saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta di slancio	Capovolta di forza		Kippe infilata ad uno in presa poplitea con oscillaz.		Kippe infilata ad uno in presa poplitea	Kippe infilata ad uno gb tesa Kippe SI
2	SLANCI	Slancio dietro a corpo teso sotto lo staggio	Slancio dietro a gb divaricate sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo teso sopra lo staggio		Slancio dietro a gb divaricate sopra lo staggio		Slancio dietro all'orizzontale: a corpo teso a gb div.	Slancio dietro sopra l'orizzontale: a corpo teso a gb div.



3	PASSAGGI	Senza salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Con salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Dall'appoggio o in divaricata sagittale: $\frac{1}{2}$ e arrivo all'app. frontale con g. infilata	Dall'appoggio in divaricata sagittale: $\frac{1}{2}$ g riunire le gb in posizione seduta	Dall'appoggio o dorsale cambio di fronte	Da ritti S.I. saltare alla sospensione S.S.
4	GIRI	Tenuta in appoggio con slancio laterale alternato delle gb (pd all'altezza dello staggio)	Giro indietro con una gb infilata (<i>impugnatura dorsale</i>)	Giro avanti con una gb infilata (<i>impugnatura palmare</i>)	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti gb piegate (ochetta)	Giro add. av gb tese (ochetta)
5	BASCOULE e KIPPE	Senza salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Con salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Bascoule in presa poplitea con dondolino	Bascoule in presa poplitea	Bascoule gb tese con dondolino	Bascoule gb tese
6	MISTO Frustate Slanci Giri	Senza salto di mano: Sotto entrare Sotto uscire	Giro indietro con una gb infilata (<i>impugnatura dorsale</i>)	Giro avanti con una gb infilata (<i>impugnatura palmare</i>)	oscillazione < 45°	oscillazione > 45°	Salire all'appoggio S.S. in capovolta dietro
		Slancio dietro a corpo teso sotto lo staggio	Slanci dietro a gb divaricate sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo teso sopra lo staggio	Giro addominale indietro Slancio dietro a gb divaricate sopra lo staggio	Slancio dietro all'orizzontale: a corpo teso a gb div.	Slancio dietro sopra l'orizzontale: a corpo teso a gb div.
7	PASSAGGI	Tenuta in appoggio con stacco alternato delle mani	Posa successiva dei piedi sullo SI	Slancio e posa successiva dei pd sullo SI	Slancio a gb divaricate e posa dei pd sullo staggio	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e piegate	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e tese



8	USCITE	Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Capovolta avanti a gambe tese	Slancio indietro con ½ giro	Fioretto gb divaricate tese	Guizzo	Fioretto unito
				dall'appoggio sui pd SI, pennello e arrivo in piedi davanti allo SI	Dall'oscillaz. salto a terra dietro		

Gara a squadre	4° Fascia	3° Fascia

		Trave													
		Programma D						Programma C							
Gara Individuale		A	B		C		A			B			C		
		0,40	0,60		0,80	0,20	0,80	0,40		0,60			0,80		
1	ENTRATE	Salita a un piede tenuta 2"	Frammezzo con appoggio dei piedi		Pennello		Pennello + arabesque			Staccata frontale			Passaggio frammezzo		
							Passaggio alternato gb + squadra gb div			Squadra gb div 3"			Capovolta		
2	SERIE GINNICHE	Chassè dx + chassè sx (o viceversa)	Gatto +	Pennello +	Gatto +	Pennello +	Sisonne +	Cosacco +	Enj. a 90° +	Sisonne +	Cosacco +	Enj. a 90° +	Sisonne +	Cosacco +	Enj. a 90° +
			Pennello		Pennello flesso		Pennello			Gatto			Pennello flesso		
3	GIRI	½ giro su due piedi	½ giro su due piedi in accosciata		Su 2pd: ½ Giro + passo + ½ g		½ giro in passè			½ Giro gb libera 45°	½ g passe' dx + passo + ½ g passè sx		Giro 360° in passè		
4	ACRO INDIETRO	Candela 2" gb piegate (partenza da in piedi)	Candela 2" (partenza e arrivo liberi)		Capov. indietro arrivo in ginocchio		Capovolta indietro arrivo in piedi			Verticale sagittale di passaggio			Verticale sagittale 3"		



				Candela 2" (part. e arrivo in pd)	Ponte	Ponte + rovesciata	Rovesciata indietro		
5	ACRO AV e LAT	½ verticale a gambe flesse	Capovolta avanti	Verticale di passaggio	Ruota	Cap. av. senza mani	Tic Tac	Rov. avanti	
6	SALT ARTIS TICI	Pennello Gatto	Pennello flesso (sp 1 o 2 pd)	Sforbiciata tesa	Sisonne Coscia Enj. a 90° 1 pd	Enjambeè a 90° (2 pd)	Pennello teso ½ g.	Enj	
7	EQUIL BRI 2"	Passè in posè	Developè in posè	Passè in relevé	Arabesque Accosciata in relevé (cosacco)	Impugnata (< 180°)	Developpè in relevé	Posizione a "I"	
8	USCITE	Pennello (minimo un passo di battuta a pd pari)	Pennello flesso (minimo un passo di battuta a pd pari)	Pennello ½ g.	Carpio div.	Rondata senza spinta (partenza da fermi)	Presalto + Rondata		

Corpo Libero										
Programma D					Programma C					
Gara Individuale		A	B	C	A	B	C			
		0,40	0,60	0,80 0,20	0,80 0,40	0,60	0,80			
1	PASSAGGIO DANZA	Chassè dx + chassè sx (o viceversa)	Chassè + Salto del gatto	Gatto + Gatto Sforbiciata tesa	Gatto + Enj. a 90° Gatto 180°	Enjambeè a 90°+ Enj. a 90° Enj. laterale	Enjambeè +	Enj.	Gatto 360°	
2	SALT ARTIS TICI SPINTA 2 PD	Salto in estensione	Pennello flesso	Pennello teso ½	Pennello flesso ½	Cosacco Sisonne Enjambeè a 90°	Carpio Pennello teso g 360° Enjambeè			



3	ACRO AVANTI	Capov. avanti	½ vertica le a gambe flesse	Spinta di spalle in verticale		Tic Tac		Tuffo		Kippe di testa		Flic Avanti	
				Verticale + capov		Rovesciata avanti		Ribaltata a1		Ribaltata a 2		Salto avanti	
4	ACRO DIETRO	Capov indietro	Candela	Ponte	Ruota	Due ruote (passaggio laterale)		PU Ruota spinta	Rovesci ata indietro	Ronda ta	Flic smezz ato	Ronda ta + flic	Ruota senza mani
						Ponte + Rov. Ind.							
5	GIRI	½ giro con doppio appoggio in relevè		½ giro 45°	½ giro in pass è	Giro 360°		Giro 360° in passè + Passo e slancio		½ giro		Giro 540°	
						passè	Gb libera			a 90°	impugn ata	passè	gb libera
6	EQUILI BRI 2"	Passè in posè		Developpé in posè		Passè in relevé		Arabesque		Developpé in relevée		Impugnata in posè	
												Posizione ad "I"	
7	VERTI CALI e CAPO V	Vertica le sulla testa 2"	Vert con cambi o di gb	Capov. Ind. discesa e salita gb tese div		Vert gb pg partenza dall'accosciata		Vertica le 2"	Capov. Ind. discesa e salita gb tese unite	Vertica le con ½ giro	Capov Ind. alla vert. br pieg	Vertica le con giro 360°	Capov ind alla vert b tese
						Verticale di passaggio							
8	SERIE MISTA	Capov. av/ind. + pennello		Salto del gatto + ruota		Cosacco spinta ad 1 piede + ruota		Rovesciata av/ind. + pennello		Rovesciata av./ind. + sisonne		PU Rondata +	
		Gatto + vert. con cambio gb										Enj a 90° pd pari	Carpico div

Gara a squadre	4° fascia			
	3° Fascia			

PROGRAMMA B e A

Gara Individuale	Volteggio							
	Programma B				Programma A			
	A	B	C	D	A	B	C	D
	16,00	16,20	16,40	16,80	16,00	16,20	16,40	16,80
Categorie Individuali: <i>Mini e Propaganda</i> - Categorie Team: <i>Mini e</i>								Tappeto h 120



									arrivo su h 80 cm
1	LAVORO AVANTI	Tuffo Pennello gb tese	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata posa delle mani h 120 cm
2	LAVORO INDIETRO	Ruota laterale	Ruota spinta arrivo laterale	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul tappetone	Rondata + flic	Ruota spinta arrivo laterale	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul tappetone	Rondata + flic	Rondata o Rondata + flic posa delle mani su h 120
		Rondata arrivo prono	Rondata			Rondata			

Categorie Individuali: *Under 15, Under 17 e Senior* - Categorie Team: *Miste e Open*

1	LAVORO AVANTI	Frammezzo + pennello in discesa	Pennello teso arrivo in piedi	Ribaltato	Ribaltato 180° Yamashita	Frammezzo unito	Ribaltato	Ribaltato 180° Yamashita	Ribaltato 360° Yamashita 180°
2	LAVORO INDIETRO	Frammezzo + pennello ½ in discesa	Rondata	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul cubone	Rondata + flic	Frammezzo divaricato	Rondata	Rondata + flic Rondata 180°	Yurchenko raccolto Tsukahara raccolto

Gara a squadre	2° Fascia
	1° Fascia

Parallele									
Programma B					Programma A				
Gara Individuale	A	B	C		A	B	C	D	
	0,20	0,40	0,60	0,20	0,80	0,40	0,60	0,80	1,00
1	ENTRATE	Capovolta di forza a gambe unite	Kippe infilata ad uno in presa poplitea con oscillaz.	Kippe infilata ad uno in presa poplitea	Kippe SI Kippe infilata ad uno a gb tesa	½ giro Kippe	Kippe infilata a due	Kippe infilata due stacco 1 giro Kippe SI	
2	SLANCI	Slancio dietro a corpo teso sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo teso sopra lo staggio	Slancio all'orizzontale e gb unite gb div.	Slancio sopra l'orizzontale gb unite gb div.	Slancio alla verticale gb div.	Slancio alla verticale gb unite	Slancio alla verticale con ½ g (gb div.o unite)	



3	PASSAGGI	Sotto entrare	Dall'appoggio in divaricata sagittale:		Dall'appoggi o dorsale cambio di fronte	Da ritti S.I saltare alla sospensione S.S		Slancio dietro posa dei pd SI per portarsi allo SS	Slancio d posa dei pd SI per portarsi in app. allo SS. Salendo in capovolta	Fioretto stacco	
		Sotto uscire	½ g con arrivo all'app . front.	riunire le gb in posizion e seduta							
4	MISTO Frustrate Slanci Giri	Posa alternata dei piedi sullo staggio a gb pg div.	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb div.		Giro addominale	Kippe	Fucs	Slancio e posa pd sullo staggio a gb unite	Kippe breve	Endo	
					Oscillaz. > 45°	Dall'appog capov				Stalder	
5	BASCOULE e KIPPE	Bascoule in presa poplitea con dondolino	Bascoule presa poplitea		Bascoule	Kippe	Fucs	Kippe infilata a uno S.S	Kippe breve	Kippe S.S	
6	FRUSTATE	Slancio dietro a corpo teso sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo teso sopra lo staggio		Slancio all'orizz.: gb unite gb div.		Slancio sopra orizz gb unite gb div.		Dall'appog ½ volta	Dall'appoggio ½ volta arrivo in sospensione	Granvolta di petto
			Oscillazione < 45°		Oscillaz. > 45°		Dall'appog capov				
7	GIRI CIRCOLARI	Sotto entrare	Giro av con gb infilata		Giro addominale	Giro di pianta ind./av a gb div.		Giro di pianta ind./avanti a gb unite pg	Giro di pianta ind./avanti a gb unite tese	Giro di pianta ind./avanti con apertura	
		Sotto uscire			Giro add. av. a gb piegate (ochetta)	Giro addom. av a gb tese (ochetta)		Giro av. con gb tese infilate			
8	USCITE	Capovolta avanti a gambe tese	Slancio indietro con ½ giro		Fioretto gambe div.	Fioretto gambe unite		Salto indietro raccolto	Fioretto 180°	Fioretto S.S. 360°	
			Dall'appoggio sui pd SI, pennello e arrivo in piedi davanti allo SI		Dall'oscillaz. salto a terra dietro	Guizzo			Salto indietro carpiato	Salto indietro teso	

2° Fascia



**Gara
a squadre**

1° Fascia

		Trave									
		Programma B					Programma A				
Gara	Individual e	A	B	C			A	B	C	D	
		0,20	0,40	0,60	0,20		0,80	0,40	0,60	0,80	1,00
1	ENTRATE	Frammezzo Capovolta indietro	Squadra divaricata 3"	Capovolta avanti Staccata: frontale sagitt.			Laterale alla trave vert. Braccia piegate discesa libera	Enjambeè in punta arrivo in arabesque	Battuta + verticale discesa libera	Verticale d'impostazione (partenza discesa libera)	
2	SERIE GINNICHE	Gatto + Pennello	Gatto + Pennello	Sisonne + Coscia + Enjambeè +			Sisonne + Coscia + Enjambeè + Pennello flessio	Enjambeè + Sisonne Coscia Enjambeè +	Enjambeè cambio + Pennello	Enjambeè cambio + Sisonne Coscia	
3	GIRI	½ g. su due piedi	½ g. in passè dx + passo + ½ g. in passè sx ½ g. in passè' + posè + ½ g. in passè (stesso pd)	Slancio av gb + slancio ind + ½ g. tutto in relevé ½ g. gb libera			Giro 360° in passè'	Giro 360° gb tesa a 45° Giro 180° in accosciata	Giro 540° in passè Giro 360° in accosciata	Giro 360° impugnato Giro 360° gamba tesa a 90°	
4	ACRO INDIETRO	Capov. ind. arrivo in ginocchio	Capov. ind. Ponte	Ponte + Rovesciata Vert. sagitt. di passaggio			Verticale sagitt. 2" Rovesciata Ind	Flic flac smezzato Capov ind alla vert.	Vert. Sagg. (< 180°) + flic	2 flic smezzato Salto indietro	
5	ACRO AVANTI	Da posizione accosciata spinta 2 pd portando il	Capov. Avanti	Capovolta senza mani Vert. di passaggio			Tic Tac Vert. Capov. Ruota Verticale 2"	Rovesciata avanti ½ ruota + vert infilata	Ribaltata Rondata	Ruota senza Ribaltata senza Costale	



		bacino in vert							
6	SALTI ARTISTI	Gatto	Pennello	Flesso	Enjambee 90°	Pennello teso con ½ g.	Enjambee	Enj cambio	Johnson
					Cosacco		Pennello flesso ½	Cosacco ½ g	Enjambee co ½
					Sisonne		Carpio div	Gatto ½ g	Carpio div. ½
7	EQUILIBRI 2° o SALTI	Passè in posè	Developè in posè	Passè in relevé	Arabesque	Impugnata posè	Posizione a “I”	Tenuta impugnata avanti in relevè	
					Accosciata in relevé (cosacco)		Developpé in relevé		
8	USCITE	Pennello Carpiato	Presalto + Rondato	Ruota + salto in estensione	Salto avanti	Salto indietro	Rondato + pennello	Rondato + raccolto	Rondato + teso
								Auerbach raccolto	Teso avanti
								Twist	

		Corpo Libero														
		Programma B					Programma A									
Gara Individuale		A		B		C		A		B		C		D		
		0,20		0,40		0,60 0,20		0,80 0,40		0,60		0,80		1,00		
1	PASSAGGIO DANZATA	Gatto +		Enj. a 90° +		Enjambeeè +		Enjambe +		Enjambeeè +		Enj. Cambio +		Enj. Cambio +		
		Enj. a 90°	Gatto 180°	Enj. a 90°	Cosa cco spinta a 1 pd	Gatto 180°		Enjambe	Enj. Laterale	Gatto 360°		Enj ad anello	John son	Enj cambio ad anello		
						Fouettè				Enjambeeè cambio				Enj. cambio con ½ g		
						Cosacco spinta 1 pd				salto girato				Strug		
2	SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PD	Pennello flessio	Pennello teso ½	Pennello flesso ½			Cosacco		Pennello teso 360°		Carpio div/unito		Cosacco/Carpio div. con ½ g		Cosacco g. 360°	
							Sisonne		Enjambeeè		Pennello flesso 360°		Montone - Enj anello		Carpio div. 360°	
							Enjambeeè a 90°				Sisonne ad anello		Enjambeeè con ½ g		Enjambee' 360°	
3	ACROAVANTI	Tic Tac		Kippe di testa		Flic avanti		Ribaltata 1 + 2		Flic av + kippe di testa		Ribaltata + salta av. racc/carp		Ribaltata + salto teso		



		Rovesciata avanti		Ribaltata a 1 gb		Ribaltata a 2		Ribaltata a 2 + tuffo		Flic av + Flic av		Flic av. + salt racc/carp		Flic Av. + Salto teso		
						Salto av. racc./carpiato		Flic av. + tuffo		Salto av. teso		Salto av.+ Salto av. racc/carp		Teso av. + salto av. racc/carp		
4	ACRO DIETRO	PU Ruota a spinta a	Rov. indietro	Rond ata	Flic smezz. z.	Rondata + flic		Rond ata + due flic	Ruota senza	Rondata + salto i. racc/carp		Rondata flic + salto ind. racc/carp		Rondata + flic + Salto indietro teso (anche senza flic)		
5	GIRI	½ giro in pass è	½ giro 45°	Giro 360° pass è	gb a 45°	+ slanc io	in accosc iata	½ giro gb libera a 90°	Imp.	Giro 540° pas sè	g b li b	A cc	Giro 360° Imp.	gb tesa a 90°	Giro 720° pas sè	g b li
6	EQUILI BRI 2" e SALTI SP. 1 PD	Orizz ont. pron a	Passè in posè	Developpé in posè		Arabesque		Impu g. in relevè	Devel oppé a 90° in relevè e	Gatto 360°		Enj ad anello	Enj cambio ad anello			
				Passè in relevé		Posiz "i" in posè				Enjambeè cambio			Enj. cambio con ½ g.			
										salto girato			Johnson		Strug	
7	ACRO e MISTE	Cosa cco 1 pd + ruota spinta	gatto +	Rovesciata av./ ind. + Sisonne		PU Rondata +		Flic smezzato + flic mezzato		Rondata flic + tempo + flic (anche senza primo flic) *		Rondata + flic + tempo + Flic + racc *		Rondata + flic + tempo + Flic + teso *		
						Carpi o div						Enj				Flic smezzato + salto teso smezzato
8	ACRO VERTI CALI	Capov ind salita e discesa a gb div tese		Capov. Ind. discesa e salita a gb tese unite		Capov ind passaggio alla vert br pg		Capov ind alla vert br tese		Salto av. smezzato + Ruota		Salto av. smezzato + Rondata + pennello teso (anche con flic dopo la rondata)*		Salto av. Smezzato + Rondata + Salto ind racc. *		
	CAPO V	Verticale di passaggio		Verticale 2"		Vert con ½ giro		Verticale con giro 360°		Rib senza						

Gara a squadre	2° Fascia	
	1° Fascia	

GARE A SQUADRA

CATEGORIE		
MINI	GIOVANILI	OPEN



MISTA		
Mini	Propaganda	Under 15 – Under 17 - Senior
2018/17/16/15	2014/13	≤ 2012

Team Promo			
→ Le regole di composizione della squadra sono descritte a pag. 3 → Le ginnaste devono appartenere ai programmi (Promo Base - Avanzato)			
→ Le ginnaste affronteranno tre prove individuali ai seguenti attrezzi: Trampolino, Trave e Corpo Libero. → La classifica finale verrà stilata sommando i nove punteggi (tre esercizi per i tre attrezzi).			
MINITRAMPOLINO			
La ginnasta dovrà eseguire due salti diversi tra loro del programma Artistica Amica, verrà preso il <u>migliore dei due salti</u>			
Non è consentito l'utilizzo della panca per la rincorsa.			
Pennello		Punti 15,20	
Pennello flesso		Punti 15,20	
Pennello carpio		Punti 15,60	
Pennello con 180°		Punti 15,60	
Pennello con 360°		Punti 16,00	
Capovolta		Punti 16,00	
TRAVE		CORPO LIBERO	
L'esercizio deve essere eseguito con le esigenze di composizione <u>del promo avanzato</u>		L'esercizio deve essere eseguito <u>senza accompagnamento musicale e</u> con le esigenze di composizione del <u>promo avanzato</u> .	
L'esercizio è costruito utilizzando gli elementi presenti nella griglia del programma D (un elemento per riga):			
→ 6 elementi scelti dalla colonna A e B della griglia • A verranno assegnati punti 0.80 • B verranno assegnati punti 1.00 → il punteggio finale non può superare punti 16.00 → non sono obbligatorie le righe grigie			
Don Bosco Team			
→ Le regole per la composizione dell'esercizio sono le medesime specificate a pag. 6 valide per le gare individuali della Don Bosco Cup. → I valori degli elementi sono indicati nella parte inferiore della griglia al Volteggio e al fondo di ogni pagina per tutti gli altri attrezzi (PA, TV, CL).			
4° Fascia	3° Fascia	2° Fascia	1° Fascia
Programma D	Programma C	Programma B	Programma A



N.B. Volteggio	Per il volteggio delle <u>categorie Miste</u> le ginnaste, a prescindere dalle categorie di appartenenza, dovranno eseguire i salti corrispondenti ai programmi tecnici e all'attrezzatura dei Programmi A (1° Fascia) e B (2° Fascia).	
	<i>2° Fascia</i> Cubone 2x1 m h 100 cm + Tappeto di arrivo sp. 20 cm	<i>1° Fascia</i> Tavola del Volteggio h 125 cm + Tappeto arrivo sp. 20 cm

COREOGRAFICI

Ogni società può presentare un coreografico :	
- l'esercizio dovrà durare, compresa l'eventuale scenografia, massimo 5 minuti	- possono partecipare anche le ginnaste non qualificate per le gare
L'allenatore dovrà dare comunicazione all'atto dell'iscrizione alla responsabile nazionale, l'eventuale periodo in cui intende esibirsi (es. prima serata di apertura manifestazione o seconda serata).	
Verrà premiato un coreografico per serata a cui la giuria darà la motivazione del premio assegnato.	