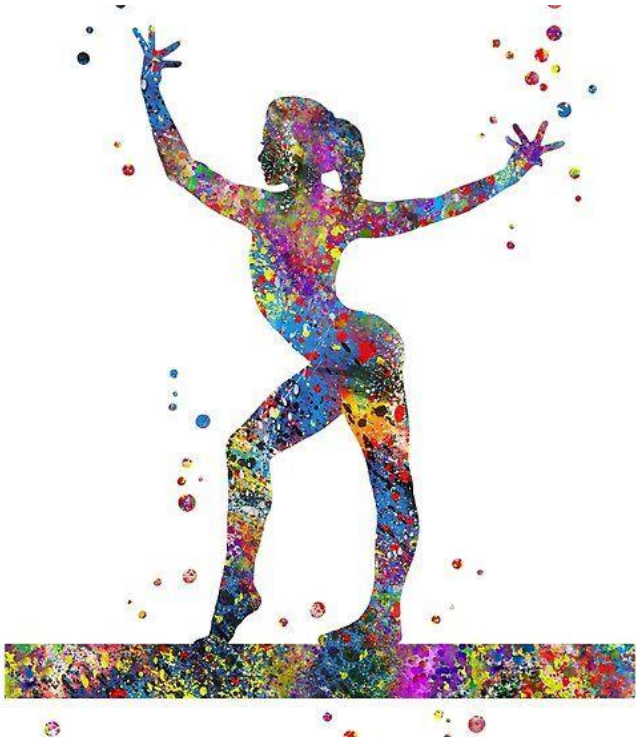
GINNASTICA ARTISTICA

2026/2027



Campionato Gym Young

e

Golden Start

La priorità della Artistica ACSI è mantenere intatto lo spirito promozionale di questa disciplina sportiva.

Pertanto, si invitano gli istruttori ad inserire le proprie ginnaste nei livelli proposti dal regolamento secondo un criterio giudizioso sulla base delle loro qualità fisiche e tecniche.

ISCRIZIONE ALLE GARE:

- Deve essere effettuata entro 20 giorni dalla stessa.
- Le iscrizioni dovranno essere redatte su apposito modulo ACSI.
- Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste alla gara dovrà essere effettuato con bonifico anticipato al comitato ACSI Territoriale/ Nazionale in base alla gara di competenza, effettuato entro 7 giorni prima della stessa; la copia del bonifico dovrà essere esibita in campo gara assieme al controllo tessere o inviato on line in base ai Comitati Territoriali.

Programmi a cura della Commissione Tecnica Nazionale
ginnasticaartistica@acsi.it

ASSOCIAZIONE DI CULTURA SPORT E TEMPO LIBERO

Via dei Montecatini, 5 – 00186 Roma (RM)
Via Ostiense, 160/E – 00154 Roma (RM)

Telefono: **06 68100037**

giorni: dal **lunedì** al **venerdì**

orari: dalle **10:00 alle 13:00** e dalle **14:30 alle 18:30**

Sito web: www.acsi.it

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

REGOLAMENTO

PROGRAMMA GYM YOUNG

CATEGORIE	ANNO DI NASCITA
Esordienti	2019/2020
Allieve prima fascia	2018/2017
Allieve seconda fascia	2016/2015
Junior prima fascia	2014/2013
Junior seconda fascia	2012/2011
Senior	2010 e precedenti

riservato alle atlete dei gruppi promozionali.

IL PROGRAMMA è suddiviso in 4 livelli:

BASE

BASE+

PLUS

PLUS extra (dalla categoria allieve)

PREMIAZIONI:

- ➔ Classifica individuale assoluta: somma dei migliori tre punteggi su quattro attrezzi.
- ➔ La classifica di specialità per attrezzo viene stilata escludendo le ginnaste già premiate nella classifica assoluta del concorso generale (generalmente le prime 5).

SUOLO e TRAVE è consentito collegare in tutti i livelli i salti ginnici e acrobatici, non sarà penalizzata l'interruzione di serie (naturalmente verrà penalizzata la tenuta e i possibili sbilanciamenti tra un salto e l'altro)

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

LIVELLO “BASE”

VOLTEGGIO: tappetoni altezza cm 60.

Due salti diversi, vale il migliore.

SALTO	VALORE
Battuta in pedana: Capovolta	13.50
Battuta in pedana: Capovolta saltata	14.00
Battuta in pedana: Ruota	14.50
Battuta in pedana: VERTICALE ARRIVO SUPINO	15.00

PARALLELE: Lavoro staggio inferiore. Uso dei paracalli opzionale.

5 elementi a scelta.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
ENTRATA: Battere in padana e salire all’appoggio arf. (appoggio ritto frontale) a braccia piegate.	ENTRATA: Salita di slancio in capovolta a gambe piegate con ausilio della pedana
Slancio dietro (piccolo stacco)	Slancio dietro a gambe unite (piedi altezza staggio)
Dall’appoggio slancio di una gamba laterale	Dall’appoggio slancio laterale della gamba destra e sinistra
Dall’appoggio senza salto di mano passaggio di gamba arrivo con gamba infilata	Dall’appoggio con salto di mano passaggio di gamba arrivo con gamba infilata
Con gamba infilata slancio di ritorno	Dall’appoggio con gamba infilata ½ giro riunendo le gambe in arf (appoggio ritto frontale).
USCITA: Capovolta avanti gambe piegate	USCITA: Capovolta avanti a gambe tese

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

TRAVE: altezza cm 50. Tempo max 50".

5 elementi a scelta collegati con qualche passaggio coreografico.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
ENTRATA: appoggio di un piede l'altro proteso dietro	ENTRATA: Squadra di passaggio a gambe piegate divaricate
ENTRATA: mani in appoggio con un piccolo saltello arrivo in accosciata	ENTRATA: Battuta in pedana salto in estensione
Equilibrio su pianta, gamba libera in posizione libera	Candela
Salto in estensione	Salto del gatto
Chassè destro o sinistro	Chassè destro e sinistro
In accosciata: elevare il bacino alla verticale a gambe flesse	Slancio di una gamba vicino alla verticale (piccolo stacco)
Mezzo giro su due avampiedi in accosciata	Mezzo giro su due avampiedi a gambe tese
USCITA: Salto in estensione con o senza battuta	USCITA: Salto raccolto con o senza battuta

SUOLO: Striscia mt. 12 x 2. Tempo max 60"; Musica anche cantata.

5 elementi a scelta collegati con qualche passaggio coreografico.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
Salto in estensione	Salto in estensione con mezzo giro
Chassè destro o sinistro	Salto del gatto
Da accosciata elevare il bacino in verticale a gambe piegate	Verticale capovolta
Capovolta avanti o dietro partenza e arrivo libero	Ruota
Mezzo giro su due avampiedi	Mezzo giro passè su un avampiede
Staccata con aiuto delle mani	Ponte rovescio
Verticale unita di passaggio entro i 10°	Tenuta della gamba tesa 2"
Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani
Ponte gambe unite	Staccata senza aiuto delle mani

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

LIVELLO “BASE +

VOLTEGGIO: tappetoni altezza cm 60.

Due salti diversi, vale il migliore.

SALTO	VALORE
Battuta in pedana VERTICALE ARRIVO SUPINO	13,50
Battuta in pedana: RUOTA arrivo costale	14,00
Battuta in pedana: VERTICALE CON FASE DI REPULSIONE (spinta)	14,50
Battuta in pedana: RONDATA	15,00

PARALLELE: Lavoro staggio inferiore. Uso dei paracalli opzionale.

5 elementi a scelta.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
ENTRATA: Salita di slancio a gambe tese e capovolta	ENTRATA: Battuta in pedana arrivo in arf. (appoggio ritto frontale) a braccia tese
Slancio dietro piccolo stacco	Slancio altezza staggio
Dall’appoggio: Passaggio laterale della gamba senza salto di mano	Passaggio laterale della gamba con salto di mano
Con gamba infilata bascule in presa poplitea	Con gamba infilata giro avanti con gamba tesa
Con gamba infilata giro dietro con gamba in presa poplitea	Dall’appoggio con una gamba tesa infilata 1/2 giro riunisco in arf (appoggio ritto frontale)
Dall’appoggio con gamba tesa infilata passaggio di ritorno	Giro addominale dietro
USCITA: slancio dietro arrivo a terra fronte staggio	USCITA: dall’appoggio posa successiva dei piedi e fioretto a gambe aperte
USCITA: capovolta avanti a gambe tese	USCITA: dalla posa dei piedi sullo staggio spinta con arrivo in piedi davanti lo staggio

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

TRAVE: cm 50. Tempo max 50".

5 elementi a scelta collegati con qualche passaggio coreografico.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
ENTRATA: appoggio di un piede l'altro proteso dietro tenuta 2"	ENTRATA: Squadra di passaggio a gambe tese divaricate
ENTRATA: Squadra di passaggio a gambe piegate	ENTRATA: Battuta in pedana salto in estensione
Orizzontale 2"	Candela 2"
Salto raccolto	Enjambeè apertura minimo 90°stacco a due
Capovolta dietro arrivo libero	Ponte tenuto 2"
In accosciata elevare il bacino vicino alla verticale entro i 10°	Verticale di passaggio
Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta (anche fermata) avanti arrivo in piedi
Mezzo giro su due avampiedi a gambe tese	Mezzo giro su due avampiedi a gambe tese più passo mezzo giro su due avampiedi a gambe tese
USCITA: Salto in estensione con mezzo giro con o senza battuta	USCITA: ruota

SUOLO: Striscia mt. 12 x 2. Tempo max 60". Musica anche cantata.

5 elementi a scelta collegati con qualche passaggio coreografico.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
Salto in estensione con mezzo giro	Salto in estensione con 360°
Salto raccolto	Enjambeè sul posto apertura minimo 90°
Verticale unita	Verticale capovolta
Ponte rovescio	Rovesciata avanti o dietro
Mezzo giro perno con gamba tesa 45°	Un giro perno
Rondata salto in estensione	Rondata salto divaricato apertura minimo 90°
Ruota	Ruota spinta
Candela senza aiuto delle mani	Capovolta dietro arrivo a gambe tese unite o divaricate

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

LIVELLO “PLUS”

VOLTEGGIO: tappetoni altezza cm 80.

Due salti diversi, vale il migliore. Due salti di prova.

SALTO	VALORE
Battuta in pedana: RUOTA	13,50
Battuta in pedana VERTICALE ARRIVO SUPINO CON FASE DI REPULSIONE	14,00
Battuta in pedana: RONDATA	14,50
Battuta in pedana: RIBALTATA	15,00

PARALLELE: Il lavoro può essere svolto su entrambi gli staggi. Uso dei paracalli opzionale.

6 elementi a scelta.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
ENTRATA: battuta in pedana ochetta gambe flesse	ENTRATA: Battuta in pedana ochetta gambe tese
ENTRATA: kippe infilata 1 gamba in presa poplitea	ENTRATA: kippe infilata 1 gamba tesa infilata
Con gamba infilata giro avanti con gamba tesa	Con gamba infilata giro dietro con gamba tesa
Ochetta a gambe flesse	Ochetta a gambe tese
Slancio altezza staggio gambe unite e tese	Slancio altezza staggio a corpo squadrato a gambe divaricate e tese
SI: slancio e posa dei piedi a gambe flesse per portarsi in sospensione allo SS ed eseguire una oscillazione completa	Giro addominale dietro
Giro di pianta a gambe piegate	Giro di pianta a gambe tese
Eseguire due oscillazioni complete	Kippe SS
USCITA: dall’oscillazione abbandonare l’impugnatura	SS: dall’oscillazione arrivare in appoggio ritto frontale SS.
USCITA: SI fioretto gambe divaricate	USCITA: SS fioretto
USCITA: SI guizzo	USCITA: SI fioretto gambe unite e tese

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

TRAVE: cm 125. Tempo max 60”.

6 elementi a scelta.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
ENTRATA: capovolta sotto la trave	ENTRATA: Squadra divaricata tenuta 2”
ENTRATA: squadra divaricata di passaggio	ENTRATA: staccata frontale tenuta 2”
Salto cosacco (cosacco spinta a due piedi o a un piede)	Enjambeè sul posto apertura minimo 90°
Salto divaricato apertura minimo 90°	Sissone apertura minimo 90° O enjanbeè spinta ad un piede minimo 90°
Ponte	Ponte più rovesciata dietro
Verticale sagittale	Verticale sagittale più salto in estensione
Ruota	Tic tac
Mezzo giro perno	Giro perno
USCITA: Salto carpiato divaricato con o senza battuta (salto ginnico)	USCITA: salto avanti raccolto o salto dietro raccolto dietro
USCITA: rondata	USCITA: Ribaltata

SUOLO: Striscia mt. 12 x 2. Tempo max 60”. Musica anche cantata.

6 elementi a scelta collegati con qualche passaggio coreografico.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
Enjambeè spinta ad un piede	Enjambeè spinta ad un piede
Enjambeè con ¼ di giro apertura	Enjambeè cambio
Salto groupè con mezzo giro	Salto groupè con un giro
Verticale con 360° di rotazione	Salto avanti raccolto
Ribaltata arrivo ad una gamba	Rondata salto dietro raccolto
Ribaltata arrivo a due gambe	Ruota senza mani
Presalto rondata pennello	Flic unito o smezzato
Un giro perno più passo slancio	Un giro perno con gamba tesa a 45°

Dove non specificato i salti di grande ampiezza sono previsti con apertura di 180°.

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

LIVELLO “PLUS Extra”

VOLTEGGIO: tappetoni altezza cm 80.

Due salti diversi, vale il migliore.

SALTO	VALORE
Battuta in pedana: Rondata	13,50
Rondata in pedana arrivo supino	14,00
Battuta in pedana: RIBALTATA con mani a 20 cm arrivo a 80cm	14,50
Rondata in pedana più flic arrivo a 80 cm	15,00

PARALLELE: Il lavoro su entrambi gli staggi. Uso dei paracalli opzionale.

8 elementi a scelta.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
ENTRATA: kippe più slancio altezza staggio	ENTRATA: mezzo giro kippe
ENTRATA: kippe infilata 1 gamba tesa	ENTRATA: ochetta a gambe tese più slancio
Slancio dietro a gambe unite e stese all’orizzontale	Slancio dietro all’orizzontale a corpo squadrato a gambe tese divaricate
Giro addominale	Tempo di capovolta a – 45°
Ochetta a gambe piegate	Ochetta a gambe tese
SI: slancio e posa dei piedi a gambe tese per portarsi come passaggio allo SS	fucs
Giro di pianta a gambe piegate	Giro di pianta a gambe tese
Kippe SS/SI	Mezza volta dall’appoggio
Capovoltone dall’appoggio	USCITA: SS fioretto con mezzo giro
USCITA: SS fioretto	USCITA: Oscillazione salto dietro raccolto
USCITA: SI fioretto a gambe unite e tese con mezzo giro	

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

TRAVE: cm 125. Tempo max 1.20”.

8 elementi a scelta.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
ENTRATA: capovolta sotto la trave	ENTRATA: Squadra divaricata più capovolta avanti
ENTRATA: squadra divaricata tenuta 2”	ENTRATA: battuta in pedana arrivo in arabesque
Salto cosacco più salto in estensione	Enjambeè più salto raccolto
Salto carpiato divaricato	Sissone o salto carpiato
Rovesciata dietro	Rovesciata avanti
Verticale sagittale più salto in estensione	Verticale sagittale più salto sissone
Ruota	Rondata
Mezzo giro perno con gamba libera	Giro perno con gamba libera a 45°
USCITA: salto avanti carpiato	USCITA: salto dietro raccolto (Può ESSERE COLLEGATO ALLA RONDATA)
USCITA: Rondata arrivo sopra la trave più salto pennello in uscita arrivo sul tappetone	USCITA: salto avanti teso

Dove non specificato i salti di grande ampiezza sono previsti con apertura di 180°.

SUOLO: Striscia mt. 12 x 2. Tempo max 1.20”. Musica anche cantata.

8 elementi a scelta collegati con qualche passaggio coreografico.

0,50 PUNTO	1,00 PUNTO
Enjambeè cambio	Johnson
Enjambeè con ¼ di giro	Enjambeè sul posto con mezzo giro
Salto cosacco con mezzo giro	Salto cosacco 360°
Salto avanti	Salto avanti teso
Salto dietro (anche con rondata)	Rondata flic unito o smezzato
Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
Ribaltata arrivo a due gambe	Flic unito più flic unito pennello
Flic unito pennello	Rondata Salto dietro teso
Giro perno più giro perno con l’altra gamba	Giro perno con gamba tesa a 90° più giro perno con l’altra gamba
Un giro e mezzo perno	Due giri perno
Mezzo giro con gamba impugnata	Un giro con gamba impugnata
Mezzo giro con gamba in accosciata	Un giro con gamba in accosciata

Dove non specificato i salti di grande ampiezza sono previsti con apertura di 180°.

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

REGOLAMENTO

PROGRAMMA GOLDEN START

CATEGORIE	ANNI DI NASCITA
Allieve prima fascia	2018
Allieve seconda fascia	2017/2016
Junior prima fascia	2015/2014
Junior seconda fascia	2013/2012
Senior	2011 e precedenti

Questo programma è riservato alle atlete agoniste

PREMIAZIONI:

➔ Classifica individuale solo per attrezzo.

➔ Possibilità di gareggiare anche ad un solo attrezzo.

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

VOLTEGGIO: è possibile utilizzare la tavola dove non presenti i tappetoni

Allieve → Due salti di due gruppi diversi, media dei due salti.

Allieve prima fascia → possono effettuare salti fino a punti 14.00

SALTO	13,00	14,00	15,00
GRUPPO 1	Rondata con posa delle mani a 80 cm arrivo a 40 cm	Rondata con posa delle mani ad 1 metro arrivo a 40 cm	Rondata con posa delle mani a 120 cm arrivo a 40 cm
GRUPPO 2	Ribaltata a 80 cm arrivo a 40 cm	Ribaltata posa delle mani a 1 metro arrivo a 40 cm	Ribaltata posa delle mani a 120 cm arrivo dei piedi a 40 cm
GRUPPO 3	Rondata in pedana + flic posa delle mani a 80 cm arrivo a 40 cm	Rondata in pedana + flic posa delle mani a 1 metro arrivo a 40 cm	Rondata in pedana + flic a 120 cm Arrivo a 40 cm

La lunghezza della rincorsa è di massimo 25 m.

Junior/Senior → Due salti diversi media dei due salti.

Posa delle mani a 120 cm e arrivo a piedi pari a 40cm.

GRUPPO 1	VALORE	GRUPPO 2	VALORE	GRUPPO 3	VALORE
Ribaltata	**11,60**	Rondata	**11,60**		
Ribaltata con ½ avv. nel secondo volo	**12,00**			Rondata flic	**12,00**
Yamashita	**12,00**				
Yamashita con ½ avv. nel secondo volo	**12,40**				
Ribaltata con ½ (180°) avv nel 1° volo - ½ avv.(180°) nel 2° volo (in qualsiasi direzione)	**12,40**			Rondata flic – salto dietro raccolto (Yurchenko)	**13.00**
Ribaltata con 1 avvitamento nel secondo volo	**12.60**	Tsukahara raccolto	**13.20**		
Yamashita con 1 avvitamento nel secondo volo	**12,60**	Tsukahara carpiato	**13.40**		

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

PARALLELE

PUNTEGGIO "D": somma del valore delle 4 celle obbligatorie del valore di 0,50:

1. ENTRATA
2. SLANCIO
3. GIRI DI PIANTA E PASSAGGIO S.I-S.S.
4. GIRI D'APPOGGIO + due elementi a scelta per un totale di 6 complessivi.

PUNTEGGIO "E": PUNTI 10,00 – i falli di esecuzione.

PUTEGGIO FINALE: D+E (OGNI ELEMENTO MANCANTE -1,00 PUNTO)

Per l'assegnazione dei gradi in verticale consultare il C.d. P. Internazionale

	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90
1 ENTRATE 0,50	Capovolta dietro di forza		Infilata 1	Infilata 1 con 180° di rotazione	Kippe	Infilata 2	Kippe con 180° di rotazione	Infilata a due con 180° di rotazione
2 SLANCIO 0,50	Slancio dietro altezza staggio		Slancio dietro a corpo teso gu (-45°)		Slancio dietro a corpo teso gu (+45°)		Slancio dietro a gd in verticale	Slancio dietro a gu in verticale
3 GIRI DI PIANTA E PASSAGGI S.I.-S.S. 0,50	da ritti SI saltare alla sospensione SS		Slancio e posa dei piedi SI	Giro di pianta dietro gambe piegate.	Kippe SS	Kippe breve	Giro di pianta dietro a gambe tese	Fioretto stacco
4 GIRI D'APPOGGIO 0,50		Giro add. dietro.	Tempo di cap. a -45°		Stalder sotto i 45°	Tempo di cap.a + 45°	Stalder a più 45°	Tempo di capovolta in V
5 GIRO AV.	Giro av. Con gamba tesa inf.		Giro addom. av. con gambe flesse		Giro addom. av. con gambe tese			
6 GRANVOLTE	Dall'oscill. salire all'appoggio in capovolta a gambe tese			MVP con arrivo in appoggio	MVP con arrivo alla sosp.	MVP con arrivo alla sosp+ oscill+salire all'app. con gambe tese	MVP con arrivo alla sosp+ oscill. +salire all' app.con gambe tese	Granvolta di petto
7 MIX	Dall'app. passaggio gamba laterale	Dall'app. con gamba infilata ½ giro riunire le gambe in app.ritto fr.	Sedute in app. dorsale ½ giro arrivo in app.fr		Kippe SS	Kippe breve		
8 USCITE	Fioretto SS	Fioretto SS 180° di rotazione			Fioretto SS 360° di rotazione		Oscill.e salto dietro raccolto	Oscilll. e salto dietro teso

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

TRAVE Durata max 1’30”

PUNTEGGIO “D”: somma del valore delle 4 celle obbligatorie del valore di 0,50:

1. SERIE GINNICA (due elementi)
2. PIROETTE
3. ACRO DIETRO
4. ACRO AVANTI/LATERALE

+ tre elementi a scelta per un totale di 8 complessivi.

PUNTEGGIO “E”: PUNTI 10,00 – i falli di esecuzione.

PUTEGGIO FINALE: D+E (OGNI ELEMENTO MANCANTE -1,00 PUNTO)

	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90
1 SERIE GINNICA 0,50	Salto in estensione+raccolto		Enjambeè sul posto+ cosacco	Enjambeè+ cosacco	Enjambeè+ sissone	Enjambeè. Cambio + cosacco	Enjambeècambio +Enjambeè sul posto	Enjambeè. Cambio + sissone
2 PIROETTE 0,50	Mezzo giro su due piedi in relevè	Mezzo giro in passè	Mezzo giro con gamba tesa massimo 30°	Mezzo giro in accosciata	Mezzo giro con gamba a 90°	Un giro perno	Un giro con gamba a 90°	Un giro Wolf
3 ACRO DIETRO 0,50	Ponte	Ponte + rovesciata. dietro	Rovesciata dietro	Rovesciata dietro con gamba a 90°	Rovesciata dietro arrivo in arabesque	Capovolta dietro alla verticale	Flic	Salto dietro raccolto
4 ACRO AV/LAT 0,50	Capovolta avanti	Tic tac	Ruota	Rovesciata avanti	Rondata	Ribaltata	Ruota senza mani	Salto avanti
5 SERIE MISTE	Salto del gatto + Verticale con scambio	Verticale sagittale 135°+ salto in estens	Salto del gatto+ ruota	Vert. Sagittale a 180°+ Sissone Arrivo in arabesque	Rovesciata Dietro + Enj. sul posto 180°		Flic + enjambeè sul posto	
6 EQUILIBRI	Posizione Gamba libera in posizione libera	Gamba tesa a90°	Gamba Impugnata A 90°	Gamba Tesa a 90° In relevé	Impugnata a 180° in relevé	Posizione Accosciata In relevé glutei staccati dai talloni		
7 ENTRATE	Staccata frontale		Squadra tenuta 2” più capovolta avanti		Battuta enjambèe		Battuta enjambeè cambio	Dalla squadra vert.di Impostazione arrivo in squadra
8 USCITE	Rondata con appoggio delle mani all’estremità della trave		Salto avanti raccolto	Salto dietro raccolto	Salto teso av.	Rondata + salto in estensione	Rondata + salto raccolto	Rondata +salto teso

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

SUOLO Durata max 1’30”

PUNTEGGIO “D”: somma del valore delle 4 celle obbligatorie del valore di 0,50:

1. PASSAGGIO DI DANZA (cella che contiene due elementi)
2. PIROETTE
3. ACRO 1
4. ACRO 2

+ tre elementi a scelta per un totale di 8 complessivi.

PUNTEGGIO “E”: PUNTI 10,00 – i falli di esecuzione.

PUNTEGGIO FINALE: D+E (OGNI ELEMENTO MANCANTE -1,00 PUNTO)

	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1 PASS. DI DANZA 0,50		Enj. + salto gatto		Enj + enjambée con ¼ di giro	Enj. + enj. cambio	Enj. cambio + johnson	Enj. cambio + Enj. cambio mezzo giro	Enj. cambio + strug
2 PIROETTE 0,50	½ giro con gamba in posizione libera		Un giro perno	Un giro con gamba a 90°	Un giro con gamba impugnata		Giro wolf	Doppio giro perno
3 ACRO 1 0,50	Rovesciata dietro	Rondata	Flic smezzato o Flic unito	Rondata flic	Rondata Salto dietro Raccolto (anche con flic)	Rondata flic tempo	Rondata flic salto dietro teso	Rondata flic salto dietro teso con minimo 180° di rotazione
4 ACRO 2 0,50	Rovesciata avanti	Ribaltata 1	Ribaltata 2	Salto avanti raccolto	Salto av+ salto av. raccolto	Salto avanti teso	Salto avanti teso 180°di rotazione	Salto teso avanti con 360° di rotazione
5 SALTI GINNICI SPINTA A DUE PIEDI	Salto raccolto	Salto cosacco	Enjambée sul posto	Pennello 360°	Salto carpio divaricato	Salto carpio unito	Sissone ad anello	montone
6 SALTI SPINTA A 1 PIEDE		Enj. con ¼ di giro		Salto fouettè		Salto girato	Enj. ad anello	Enj. cambio ad anello
7 MIX	Salto del gatto +ruota		Rondata+salto divaricato	Rondata+ salto carpio divaricato	Rondata + enj.sul posto	Flic smezzato + salto in estensione		Flic unito+ enj sul posto
8 VERTICALI	Verticale 180°		Verticale 360°		Verticale 720°		endo	

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati