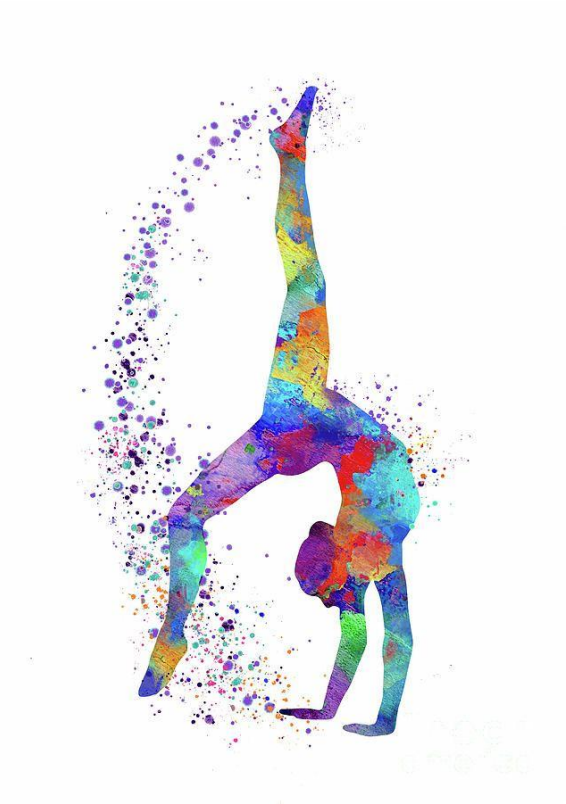
GINNASTICA ARTISTICA

2026/2027

Campionato Mini Golden



CATEGORIA ESORDIENTI

anno di nascita 2019-2020

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

Le ginnaste esordienti avranno un percorso dedicato, differente dalle altre categorie.

Si prevedono due premiazioni distinte per l'anno di nascita 2019 e 2020.

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

INDICAZIONI TECNICHE:

Formazione del punteggio:

- ***Righe con EC = 1 - 2 - 3 - 4. EC (esigenze di composizione):***

Gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, valgono p. 0,50 ciascuno per un totale di 2,00 punti

- ***Righe senza EC = 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10***

ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le celle eseguite (max. 1 per riga).

- ***Punteggio "D" = ED + EC***
- ***Punteggio "E" = punti 10,00 - penalità esecutive.***
- ***Punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E".***

Nel caso di un esercizio con meno di 7 elementi le penalità saranno:

- 2 p. per esercizio fisso.

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

PARALLELE

Uso obbligatorio dei paracalli

	EC		0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
1	**0,5**	**Entrate**	Capovolta dietro di forza	Infilata 1 presa poplitea	Infilata 1	Kippe SI			
2	**0,5**	**Transizioni SI-SS**	Da ritti Si saltare alla sospens. SS	Slancio d. posa dei piedi. Si per portarsi SS		Kippe SI	Kippe breve	Giro di pianta dietro gambe piegate	Kippe SS
3	**0,5**	**Slanci 1**	Piccolo stacco	Slancio gambe unite (-0)	Slancio a gambe unite corpo teso (-45)			Slancio dietro a corpo teso (+45)	
4	**0,5**	**Giri d'appoggio**	Giro addominale		Tempo di capovolta (-0)		Tempo di capovolta (-45)		Tempo di capovolta (+45)
5		**Uscite**			Fioretto SS	1 o più oscill. In sospensione +salto dietro raccolto	1 o più oscill. In sospensione +salto dietro carpiato		1 o più oscill. In sospensione +salto dietro teso
6		**Mix**	Dall'app. passaggio gamba laterale con salto di mano	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 SI	Kippe breve		Kippe SS
7		**Giri di pianta**			Giro di pianta dietro a gambe piegate		Giro di pianta dietro a gambe tese		Giro di pianta a gambe tese e unite dall'inizio alla fine
8		**Stalder**			Stalder (-0)		Stalder (-45)		Stalder (+45)
9		**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
10		**Slancio 2**		Slancio a corpo squadrato ga (-0)	Slancio a corpo squadrato ga (-45)			Slancio a corpo squadrato ga (+45)	

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

TRAVE

Durata max 1', 20”
Altezza 120cm
NON è CONSENTITTO RIPETERE GLI ELEMENTI ACROBATICI E GINNICI tranne nei casi in cui siano specificatamente indicati in una singola cella ad esclusione della rondata.
NON è CONSENTITO MODIFICARE L'ORDINE DEGLI ELEMENTI NELLE CELLE.

	EC		0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
1	**0,5**	**Serie ginnica**	se+raccolto	se+cosacco	Enj. +cosacco	Enj. +sissonne	Enj.sul posto + cosacco	Enj. Cambio + cosacco	Enj.cambio + sissonne
2	**0,5**	**Piroette**	½ giro su due piedi in relevè	½ giro in passe// ½ giro con gamba tesa max 30°	½ giro in accosciata	½ giro con gamba tesa a 90°	1giro con gamba libera in passe	1 giro con gamba tesa max 30°	1 giro in accosciata
3	**0,5**	**Acro 1**	ponte	Capovolta dietro	Ponte+rovescio	Rovesciata dietro	Rovesciata dietro con partenza gamba a 90°	Rovesciata dietro partenza con gamba a 90° arrivo in arabesque	Flic smezzato
4	**0,5**	**Acro 2**	Capovolta avanti		Ruota	Tic-tac	Rovesciata avanti		Rovesciata avanti arrivo con gamba tesa a 90°
5		**Acro 3**	Verticale sagittale apertura 135°	Verticale sagittale apertura 180°	Ruota	Rondata	Rondata +se (no uscita)	Rovesciata dietro da seduta	Capovolta dietro alla verticale
6		**Serie miste**	Salto del gatto + Verticale con scambio	Verticale sagittale+ sissonne 135°arrivo in arabesque		ruota+se		Verticale sagittale +sissonne apertura 180° arrivo in arabesque	Rovesciata dietro più sissonne
7		**Equilibri**	Posizione passe	Posizione gamba tesa max a 30°	Gamba impugnata a meno 180°	Posizione gamba tesa a 90°	Gamba impugnata a 180°	Posizione passe in releve	Posizione accosciata in releve/Posizione gamba tesa a 90° in releve
8		**Salti ginnici**	Se con ½ giro	Salto raccolto/salto cosacco/sissonne arrivo in arabesque	Raccolto con ½ giro	Enj.sul posto	Salto divaricato	Se con 360°	Enj.cambio
9		**Entrate**	Squadra dv.pieg.	Staccata fr.	Squadra div a gambe tese 2”	Dalla squ. Vert. Di impost.arrivo in sq.	Dalla squ. Vert. Di impost.arrivo in sq.2”	Dalla sq. In posizione longit. Vi e discesa in sq.	Dalla sq. In posizione longit. Vi e discesa in sq.
10		**Uscite**	Rondata	Salto av	Salto d.	Rondata se da fermo	Rondata se dal passo dx-sx o viceversa		Rondata salto dietro raccolto

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

CORPO LIBERO

Durata max 1'20”
NON è CONSENTITTO RIPETERE GLI ELEMENTI ACROBATICI E GINNICI tranne nei casi in cui siano specificatamente indicati in una singola cella ad esclusione dei flic dietro, rondata e ribaltata.
NON è CONSENTITO MODIFICARE L'ORDINE DEGLI ELEMENTI NELLE CELLE.

	EC		0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
1	**0,5**	**Passaggio di danza spinta ad 1 piede**	Salto del gatto+ sforbiciata	Salto del gatto+ enj.		Enj. +enj. Laterale	Enj. Cambio+ enj.laterale	Enj.cambio + enjambe	Enj.cambio+jh onson
2	**0,5**	**Acro 1**	Rovesciata dietro	Rondata+ se					
3	**0,5**	**Acro 2**	Ruota	Da fermi: presalto rondata salto div. k	Da fermi: presalto rondata enj. Piedi pari	Rondata flic +se	Rondata 2 flic+se	Rondata 3 flic + se	Rondata flic tempo flic
4	**0,5**	**Acro 3**	Rovesciata avanti	Flic avanti	Salto avanti raccolto	Ribaltata +salto avanti raccolto	Salto ava.+salto av.	Salto av. teso	Ribaltata salto avanti tesso
5		**Acro 4**	Verticale capovolta	Ribaltata a 1		Ribaltata a 2 più se	Ribaltata 1+ ribaltata 2		Salto avanti smezzato+rond ata+se
6		**Salti ginnici spinta a 1 piede**	Salto del gatto/salto sforbiciata	Enj./enj. laterale	Fouettè arrivo in arabesque		Enjamb. cambio	Salto girato	jhonson
7		**Salti ginnici spinta a 2 piedi**	Salto in estensione con 180°	Salto raccolto anche con 180°	Sissonne/cosac co	Karpio divaricato/enj.s ul posto/	Sissonne ad anello	Salto k con 180°/enj. Sul posto con 180°/cosacco 180°	Cosacco 360°
8		**Piroette**	½ giro perno: -gamba libera -in accosciata -impugnata apertura a 135° a scelta	½ giro con gamba a 90°	½ giro con gamba impugnata a 180°	1 giro passe+ passo slancio	1 giro gamba tesa a 90°	1 giro gamba in impugnata apertura 180°	2 giri in passè
9		**Piroette in combinazion e**	½ in passe+½ in passe	360°con gamba tesa a max 30°+passo a gt e passe 360°		Piroetta 360°+passo gt 360° in passe		Piroetta B + passo gt e ½ piroetta a gt in passe	Piroetta B+ passo gt e piroetta 360°in passe

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

VOLTEGGIO

Altezza tappetoni cm 80; facoltativo uso tappetino tipo sarneige
Due salti differenti, vale la media.
Massimo 3 rincorse:

- **In caso di rincorsa a vuoto la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di p. 0,50 dal Punteggio finale.**
- **In caso di salto nullo la ginnasta potrà ripetere il salto con una penalità di p.1,00 dal Punteggio finale.**

	Punti 6,50	Punti 8,00	Punti 9,50	Punti 10,00
Salti	Rincorsa: battuta in pedana + Salto Framezzo Raccolto + Salto in Estensione	Rincorsa: battuta in pedana + verticale e arrivo supino	Rondata	Ribaltata
	Rincorsa: battuta in pedana + capovolta saltata	Rondata in pedana + spinta e arrivo supino		Rondata in pedana + flic flac

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati