

**TROFEO ARCOBALENO ARTISTICA GAF**

<b>Sezioni</b>	Artistica Femminile
<b>Categorie</b>	1^ fascia MIGNON - Anni di nascita 2009 (8 anni compiuti)/2008 1^ fascia TOP - Anni di nascita 2007/2006 2^ fascia - Anni di nascita 2005/2004/2003 3^/4^ fascia - Anni di nascita 2002 e precedenti
<b>Composizione</b>	Squadra
<b>Classifiche</b>	- CLASSIFICA DI SQUADRA Squadra composta da Coppie o Terziglie. Corpo Libero e Trave obbligatori più uno a scelta tra minitrampolino e volteggio. Per ogni categoria la classifica sarà data dalla somma delle 6 progressioni individuali.
<b>Parimerito</b>	Vedi norme federali
<b>Esclusioni</b>	<b><u>Sono esclusi da questa gara tutti i ginnasti che hanno preso parte a qualsiasi gara ad eccezione del Trofeo Ragazzi.</u></b>

**PROGRAMMA TECNICO**

**SUOLO**

(Esecuzione p. 10,00 + Valore Tecnico p. 1,00) – 5 Elementi

	<b><u>ELEMENTI</u></b>	<b><u>PUNTI</u></b>
<b><u>SALTI ARTISTICI</u></b>	SALTO DEL GATTO	0,10
	PENNELLO	0,10
	COSACCO SPINTA 1 PIEDE	0,10
	FORBICE TESA (1 GAMBA MINIMO A 90°)	0,20
	PENNELLO 180°	0,20
	RAGGRUPPATO	0,20
	COSACCO SPINTA 2 PIEDI	0,20
<b><u>ELEMENTI GINNICI</u></b>	CAPOVOLTA AVANTI (ALZARSI SU 1 GINOCCHIO)	0,10
	CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO	0,10
	VERTICALE (BACINO ALLA VERTICALE)	0,10
	CAPOVOLTA AVANTI (ALZARSI PIEDI UNITI)	0,20
	CAPOVOLTA INDIETRO (ARRIVO PIEDI UNITI)	0,20
	RUOTA	0,20
	VERTICALE E CAPOVOLTA	0,20
<b><u>TENUTE</u></b>	CANDELA 2" (CON O SENZA MANI)	0,10
	TENUTA 45° 2" (NO RELEVÉ)	0,10
	PONTE 2"	0,20
	STACCATA SAGITTALE O FRONTALE	0,20
	ORIZZONTALE PRONA	0,20

### TRAVE

(Esecuzione p. 10,00 + Valore Tecnico p. 1,00) – 5 Elementi

<u>ELEMENTI</u>		<u>PUNTI</u>
<b>ENTRATE</b>	SALIRE CON UN PIEDE (TENERE 1" GAMBA DIETRO)	0,10
	SALIRE IN ACCOSCIATA CON PIEDI ALTERNATI	0,20
	SQUADRA DIVARICATA 1"	0,20
<b>ELEMENTI GINNICI E ACRO.</b>	½ GIRO IN RELEVÉ SU 2 PIEDI	0,10
	PASSE' 2" ( AV. O LAT. - NO RELEVÉ')	0,10
	TENUTA GAMBA A 45° ( AV. O LAT. - NO RELEVÉ')	0,10
	CHASSE'	0,10
	PENNELLO	0,10
	ORIZZONTALE PRONA 2"	0,20
	SALTO DEL GATTO	0,20
	TENUTA GAMBA 90° AVANTI O LATERALE	0,20
	CANDELA 2"	0,20
<b>USCITE</b>	PENNELLO (IN PUNTA O DI LATO ALLA TRAVE)	0,10
	RAGGRUPPATO (IN PUNTA O DI LATO ALLA TRAVE)	0,20

### VOLTEGGIO

Il migliore di due salti ANCHE DIVERSI

1^ Fascia 40cm – 2^ Fascia 60cm

<b>p. 8,50</b>	-PENNELLO -FRAMEZZO ARRIVO CON I PIEDI + PENNELLO
<b>p. 9,00</b>	CAPOVOLTA (MINIMO DI ALLUNGO)
<b>p. 10,00</b>	CAPOVOLTA TUFFATA
<b>p. 11,00</b>	-VERTICALE ARRIVO DI SCHIENA -RUOTA

### MINITRAMPOLINO

Il migliore di due salti

<b>p. 9,00</b>	PENNELLO
<b>p. 9,50</b>	RAGGRUPPATO
<b>p. 10,00</b>	PENNELLO 180°
<b>p. 10,50</b>	-COSACCO -CAPOVOLTA SALTATA
<b>p. 11,00</b>	CARPIO DIVARICATO