



# PROGRAMMI TECNICI

## Ginnastica Artistica

### Maschile

# 2023

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

*NB: sono scritte in rosso le parti integrate rispetto all'edizione 2022*



## CATEGORIE 2023

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcini	2017/2018/2019
Lupetti	2015/2016
Tigrotti	2013/2014
Allievi	2011/2012
Ragazzi	2009/2010
Junior	2006/2007/2008
Senior	2005 e precedenti
Master	Over 30

## SPECIALITÀ PREVISTE

- **Concorso Generale Individuale:** Gara individuale su tre attrezzi. Per tutte i pulcini sia programma medium sia programma large, gli attrezzi di gara sono solo: corpo libero, volteggio, minitrampolino.
- **Programma Medium:** gara individuale su quattro attrezzi: corpo libero, volteggio, mini-trampolino e parallele pari. Obbligo di esecuzione di corpo libero, volteggio e mini-trampolino, è facoltativo l'attrezzo parallele pari.

I pulcini gareggiano su tre attrezzi: corpo libero, volteggio, minitrampolino.

- **Programma Large:** gara individuale su 5 attrezzi: corpo libero, volteggio, minitrampolino, parallele pari e sbarra. Obbligo di esecuzione di corpo libero, volteggio e mini-trampolino, sono facoltativi gli attrezzi parallele pari e sbarra.
- **Programma Super:** gara individuale su 4 attrezzi: corpo libero, volteggio, parallele pari e sbarra.

Ai fini della classifica saranno scelti i tre attrezzi con miglior punteggio per tutte le categorie.

- **Mini Trampolino specialità:** gara individuale maschile.
- **Ginnastica insieme:** gara a squadre maschile.



## Concorso Generale Individuale Programma MEDIUM – LARGE – MASTER

### ***VOLTEGGIO***

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

Per tutti si prevede l'uso del materasso ad altezza variabile a seconda delle categorie (leggere le griglie specifiche).

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio, sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

Le dimensioni del materasso sono di 2.00 mt di larghezza x 4.00 mt. di lunghezza

Per il salto da punti 10 (categoria Pulcini medium) e da punti 9 (categoria Pulcini large) è concesso appoggiare sulla pedana un materassino (tipo sarneige) dove è possibile correre o camminare. Il materassino come la rincorsa è a discrezione del ginnasta.

### **Programma Medium**

CATEGORIA	MATERASSONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
<b>Pulcini</b>	Altezza cm 20			Partenza sulla pedana spinta + salto pennello arrivo sul materasso	Partenza 1 passo avanti + battuta in pedana + salto pennello (con o senza rincorsa).
<b>Lupetti</b>	Altezza cm 40			Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto
<b>Tigrotti</b>	Altezza cm 40		Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
<b>Allievi</b>	Altezza cm 60	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale arrivo supino
<b>Ragazzi</b>	Altezza cm 60	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale arrivo supine	Verticale + spinta ed arrivo supino
<b>Junior/Senior</b>	Altezza cm 60	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale arrivo supino	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata
<b>Master</b>	Altezza cm 60	Pennello o capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale arrivo supine	Verticale + spinta ed arrivo supino



## Programma Large

CATEGORIA	MATERASSONI	PUNTI 7	PUNTI 8	PUNTI 9	PUNTI 10
<b>Pulcini</b>	Altezza cm 20			Partenza 1 passo avanti + battuta in pedana + salto pennello (con o senza rincorsa).	Salto pennello e/o <b>Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi</b>
<b>Lupetti</b>	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi e/o <b>Verticale ed arrivo supino</b>
<b>Tigrotti</b>	Altezza cm 60	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supino e/o <b>Verticale più spinta ed arrivo supino</b>
<b>Allievi</b>	Altezza cm 60	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supino	Verticale più spinta ed arrivo supino e/o <b>Rondata e/o Ribaltata</b>
<b>Ragazzi</b>	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supino	Verticale più spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata e/o <b>rondata in pedana + arrivo supino</b>
<b>Junior/Senior</b>	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supino	Verticale più spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata e/o <b>rondata in pedana + arrivo supino</b>

## CORPO LIBERO

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia. Ogni elemento vale punti 1.

Per elementi differenti si intende presi da celle diverse.

Oltre il punteggio del valore degli elementi si somma il valore dell'esecuzione che è pari a punti 5.00.

Per un valore finale di punti 10.00.

Il corpo libero deve avere una sua consequenzialità e gli elementi devono essere fluidi collegati tra loro.

### Programma Medium

ELEMENTI	PULCINI LUPETTI E TIGROTTI	ALLIEVI      RAGAZZI      JUNIOR      SENIOR	MASTER
RIGA 1	Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2"	Salto sforbiciata o <b>Salto Raggruppato</b>	Salto raccolto con giro 180°
RIGA 2	Capovolta avanti	Capovolta avanti + salto pennello o Capovolta avanti + spinta a piedi uniti arrivare in verticale atteggiamento degli arti inferiori libero o Ribaltata	Capovolta avanti + salto pennello con giro 180°
RIGA 3	Capovolta indietro	Capovolta indietro arrivo in piedi anche con passaggio alla verticale	Capovolta dietro anche con passaggio alla verticale
RIGA 4	1 rotolamento intorno all'asse longitudinale o ruota	Ruota o <b>Ruota Riunita</b> o Rondata	Ruota / <b>Rondata</b>
RIGA 5	Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti	Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2"	Orizzontale 2"
RIGA 6	Equilibrio <b>su un piede a tutta pianta tenuto 2"</b>	Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con l'aiuto delle mani), tenuta 2" Equilibrio <b>su un piede a tutta pianta l'altra</b> gamba tesa a 45° tenuta 2" Orizzontale 2"	Squadra unita o divaricata 2" <b>Squadra equilibrata 2", in appoggio sul bacino</b>
RIGA 7	Salto pennello o Salto raccolto o Salto pennello 180°	<b>Salto pennello con giro 180°</b> o salto raccolto con giro 180°	Salto pennello con giro <b>180°</b>
RIGA 8	1 passaggio in quadrupedia o slancio alla verticale di una gamba	Verticale capovolta Verticale 2"	Verticale 2" o <b>Verticale di passaggio</b>
RIGA 9	2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro ed 1 sinistro) o candela di passaggio anche con l'aiuto delle mani	Candela tenuta 2" anche con aiuto delle mani o Dalla stazione eretta caduta in avanti a terra a gb unite o in appoggio su 1 solo piede, arrivo prono a terra in appoggio a bc piegate con corpo teso o con 1 gb sollevata dietro	
RIGA 10		2 Pre - mulinello a dx o sx	Pre-mulinello a dx o a sx



## Programma Large

ELEMENTI	PULCINI LUPETTI TIGROTTI	ALLIEVI RAGAZZI JUNIOR SENIOR
RIGA 1	Equilibrio tenuto 2'' sopra i 45° (tutta pianta) o Salto sforbiciata	Salto Carpiato unito o divaricato o Salto del Cervo
RIGA 2	Capovolta avanti	Capovolta avanti + salto pennello o capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse
RIGA 3	Capovolta dietro	Capovolta indietro anche con passaggio alla verticale o capovolta dietro + pennello
RIGA 4	Ruota	Ruota o Rondata o verticale di passaggio o verticale capovolta
RIGA 5	Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''	Orizzontale 2'' o squadra unita o divaricata tenuta 2'' Ponte 2'' o Spaccata 2''
RIGA 6	Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con l'aiuto delle mani) tenuta 2''	Candela 2'' o squadra unita o divaricata tenuta 2'' O dalla stazione eretta caduta in avanti a terra a gb unite o in appoggio su 1 solo piede, arrivo prono a terra in appoggio a bc piegate con corpo teso o con 1 gb sollevata dietro
RIGA 7	Salto pennello o salto raccolto o salto pennello 180°	Salto pennello con giro 360° o Salto raggruppato 180°
RIGA 8	Slancio alla Verticale con salita di una sola gb	Verticale 2'' Verticale con giro 180°
RIGA 9	Candela 2'' anche con aiuto delle mani	Ribaltata o capovolta avanti saltata Flic dietro o flic avanti o salto avanti raggruppato
RIGA 10	Capovolta avanti + salto pennello 180° + capovolta dietro arrivo in piedi	Ruota riunita + capovolta dietro arrivo in piedi Rondata + Flic
RIGA 11	Pre mulinello a dx o sx	2 Pre mulinelli a dx o sx 1/2 mulinello dall'appoggio prono

## **MINITRAMPOLINO ASSOLUTO**

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

Per la categoria pulcini è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Per le altre categorie la panca è facoltativa.

Il minitrampolino avrà una minima inclinazione e non sarà possibile variarla sul campo gara.

Per il lavoro dietro è possibile utilizzare sia la panca che la pedana del volteggio.

### **Programma Medium**

PUNTI	PULCINI	LUPETTI	TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI/JUNIOR E SENIOR	MASTER			
PUNTI 6				Salto pennello	Salto raccolto Capovolta Avanti	Salto pennello			
				Salto a X	Salto pennello 180°	Salto a X			
PUNTI 7				Salto pennello	Salto raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Salto raccolto		
				Salto a X	Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato	Salto pennello 180°		
PUNTI 8				Salto pennello	Salto raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	capovolta avanti saltata	
				Salto a X	Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato	Salto pennello 360 °	Salto carpio divaricator	
PUNTI 9				Salto pennello	Salto raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic Avanti	Tuffo o verticale arrivo supino
				Salto a X	Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato	Salto pennello 360°	Dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	Salto pennello 360°
PUNTI 10				Salto raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic avanti	Salto giro avanti raccolto	Flic Avanti
				Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato	Salto pennello 360°	Dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	Dalla panca o pedana: rondata + flic flac	Dalla panca o pedana: rondata + salto pennello

## Programma Large

PUNTI	PULCINI	LUPETTI	TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI/JUNIOR/SENIOR
PUNTI 6			Salto pennello	Salto raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata
			Salto a X	Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato
PUNTI 7		Salto pennello	Salto raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino
		Salto a X	Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato	Salto pennello 360°
PUNTI 8	Salto pennello	Salto raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic Avanti
	Salto a X	Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato	Salto pennello 360°	Dalla panca o pedana: rondata + salto pennello
PUNTI 9	Salto raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic avanti	Salto giro avanti raccolto
	Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato	Salto pennello 360°	Dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	Dalla panca o pedana: rondata+ flic flac
PUNTI 10	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpio
	Salto carpio divaricato	Salto pennello 360°	Dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	Dalla panca o pedana: rondata + flic flac	Dalla panca o pedana: rondata + salto giro dietro raccolto



## **PARALLELE PARI (attr. Facoltativo)**

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia. Ogni elemento vale punti 1.

Per elementi differenti si intende presi da celle diverse.

Oltre il punteggio del valore degli elementi si somma il valore dell'esecuzione che è pari a punti 5.00.

Per un valore finale di punti 10.00.

L'esercizio deve avere una sua consequenzialità e gli elementi devono essere fluidi e collegati tra loro.

### **Programma Medium**

ELEMENTI	LUPETTI – TIGROTTI	ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR	MASTER
Entrate 1	Salire all'appoggio ritto con o senza l'aiuto della pedana	Salire all'appoggio ritto 2" oppure Entrata + oscillazione sopra gli staggi oppure <b>ENTRATA in appoggio brachiale + oscillazione brachiale sotto gli staggi</b>	Salire all'appoggio ritto 2" con o senza l'aiuto della pedana
Uscite 1	Uscita: tra gli staggi	Uscita laterale dall'oscillazione dietro <b>(anche spostare la mano dx sullo staggio sx, superare lo staggio abbandonando la mano sx per arrivare a terra fianco all'attrezzo, piedi uniti, bc fuori. No mani alla parallela)</b>	Uscita: o tra gli staggi oppure, uscita laterale dall'oscillazione dietro
RIGA 1	Traslocazione avanti o indietro (minimo 4 appoggi)	Capovolta avanti a gb divaricate con arrivo seduto a gb divaricate o in sospensione brachiale	Capovolta avanti a gb divaricate (anche da posizione quadrupedia)
RIGA 2	Tenuta in quadrupedia a corpo proteso dietro 2"	Tenuta in quadrupedia a corpo proteso dietro 2" oppure <b>Dalla posizione seduta a gb divaricate passare le mani da dietro ad avanti per alto</b>	Dalla posizione seduta a gb divaricate passare le mani da dietro ad avanti per alto
RIGA 3	Seduta laterale Dx o Sx	Seduta laterale dx o sx	Seduta laterale dx o sx
RIGA 4	Squadra a gambe unite e flesse 2"	<b>Squadra a gb tese unite o divaricate 2"</b>	Squadra a gb unite e flesse 2"
RIGA 5		Colpo di petto con arrivo in appoggio a gb divaricate o <b>kippe brachiale arrivo a gambe divaricate</b>	
RIGA 6	Oscillazione completa sotto gli staggi	Oscillazione completa all'altezza degli staggi	Oscillazione completa sotto gli staggi
RIGA 7	<b>Dalla posizione di seduta laterale</b> cambio di fronte con arrivo alla posizione di quadrupedia	Cambio di fronte (sopra gli staggi)	Dalla posizione di seduta laterale cambio di fronte con arrivo alla posizione di quadrupedia

## Programma Large

ELEMENTI	LUPETTI – TIGROTTI	ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR
Entrate 1	Salire all'appoggio ritto tenuto 2''	Entrata + oscillazione sopra gli staggi o entrata in appoggio brachiale + oscillazione brachiale all'altezza degli staggi
Uscite 1	Uscita: laterale dall'oscillazione dietro SOLO LUPETTI: uscita tra gli staggi	Uscita laterale dall'oscillazione dietro a 45° o perno avanti o Uscita laterale dall'oscillazione dietro in verticale
RIGA 1	Traslocazione avanti o indietro (minimo 4 appoggi) Capovolta avanti a gb divaricate (anche da posizione quadrupedia)	Capovolta avanti a gb divaricate con arrivo seduto a gb divaricate o kippe breve arrivo a gambe divaricate
RIGA 2	Tenuta in quadrupedia a corpo proteso dietro 2''	Verticale sugli omeri 2''
RIGA 3	Seduta laterale dx o sx	Seduta laterale dx e sx
RIGA 4	Squadra a gambe unite e flesse 2''	Squadra a gb tese unite o divaricate 2''
RIGA 5	SOLO LUPETTI: Oscillazione complete sotto gli staggi	Dall'oscillazione brachiale Kippe brachiale ed arrivo a gambe divaricate o colpo di petto arrivo anche gambe divaricate
RIGA 6	Oscillazione completa ad altezza degli staggi	Oscillazione brachiale altezza degli staggi
RIGA 7		Oscillazione completa sopra gli staggi
RIGA 8	Dalla posizione di seduta laterale cambio di fronte con arrivo alla posizione di quadrupedia	Cambio di fronte (sopra gli staggi)

## **SBARRA (attr. Facoltativo)**

Esercizio di libera ideazione con i 5 elementi obbligatori differenti (**punti 5.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia. **Si potrà eseguire un solo elemento della cella per la composizione dell'esercizio.**

Ogni elemento vale punti 1.

Per elementi differenti si intende presi da celle diverse.

Oltre il punteggio del valore degli elementi si somma il valore dell'esecuzione che è pari a punti 5.00.

Per un valore finale di punti 10.00.

L'esercizio deve avere una sua consequenzialità e gli elementi devono essere fluidi e collegati tra loro.

Non è prevista la sbarra nel programma medium.

**Altezza dello staggio a 1,60 mt. dai materassi, se necessario sarà possibile utilizzare una pedana o un rialzo.**

**È previsto anche l'uso dello staggio inferiore delle parallele asimmetriche femminili a discrezione dell'organizzatore della gara.**

### Programma Large

ELEMENTI	<b>LUPETTI - TIGROTTI</b>	<b>ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR</b>
Entrate 1	Salire all'appoggio ritto (anche con pedana) Capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale senza spinta.	Capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale con spinta. Oppure infilata a 1 in presa poplitea anche con un'oscillazione intermedia.
Uscite 1	Uscita: in appoggio capovolta avanti scendere lentamente a terra Uscita: dall'appoggio slancio dietro arrivo a terra	Uscita: Guizzo Uscita: Fioretto
RIGA 1	Dall'appoggio slancio dietro sotto lo staggio	Dall' appoggio slancio dietro <b>sopra lo staggio</b>
RIGA 2	Dall'appoggio bascule in presa poplitea o giro addominale dietro.	Giro addominale dietro o giro dietro libero
RIGA 3	Sotto entrare una gamba	Sotto entrare una gamba con salto di mano
RIGA 4	Cambio di fronte o sotto uscire una gamba	Cambio di fronte o sotto uscire una gamba
RIGA 5	Giro addominale avanti a gambe flesse	Giro addominale avanti a gambe flesse o <b>fuks</b>
RIGA 6	Giro avanti partenza con gambe divaricate in apertura sagittale	Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente
RIGA 7	Giro dietro partenza con gambe divaricate in apertura sagittale	Giro indietro con le gambe divaricate sagittalmente
RIGA 8	Basculi poplitea a gamba flessa	Basculi a gamba tesa



## Concorso Generale Individuale

### Programma SUPER

I ginnasti già con tessera CSI+GAM che abbiano partecipato a gare Gold o Silver LC, LD, LE sono obbligati a gareggiare nella categoria Super.

#### ***VOLTEGGIO***

Esecuzione di 2 salti che possono essere uguali oppure 2 salti differenti (sulle due prove vale la migliore).

A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio, sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

Per tutte le categorie l'altezza dei materassi è di cm. 80, con rialzo da 40 cm per l'arrivo nelle categorie ragazzi, junior e senior da punti 11. Il valore minimo dei salti è di punti 8.00 e il valore massimo è di punti 11.00.

<b>CATEGORIA</b>	<b>MATERASSONI</b>	<b>PUNTI 8</b>	<b>PUNTI 9</b>	<b>PUNTI 10</b>	<b>PUNTI 11</b>
<b>LUPETTI</b>	Altezza cm 60	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supina	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino
<b>TIGROTTI</b>	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supina	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino
<b>ALLIEVI</b>	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supina	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino
<b>RAGAZZI</b>	Altezza cm 80/120	Verticale ed arrivo supine	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino	Rondata in pedana + flic sui tappetoni o Ribaltata/ Rondata con arrivo in salita su materasso da 40 cm o mani 120 arrivo a 80 cm
<b>JUNIOR/SENIOR</b>	Altezza cm 80/120	Verticale ed arrivo supine	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino	Rondata in pedana + flic sui tappetoni o Ribaltata/ Rondata con arrivo in salita su materasso da 40 cm o mani 120 arrivo a 80 cm

## CORPO LIBERO

Esercizio di libera ideazione con i 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) presenti nella griglia.

Ogni elemento vale punti 1. Per elementi differenti si intende presi da celle diverse. Oltre il punteggio del valore degli elementi si somma il valore dell'esecuzione che è pari a punti 5.00. Per un valore finale di punti 11.00.

Il corpo libero deve avere una sua consequenzialità e gli elementi devono essere fluidi collegati tra loro.

ELEMENTI	LUPETTI TIGROTTI	ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR
RIGA 1	Capovolta avanti saltata + salto pennello con giro 180° o capovolta avanti + spinta a piedi uniti arrivare alla verticale arti inferiori in atteggiamento libero	Ribaltata a 1 + ribaltata a 1 o Ribaltata a 2 + salto pennello rondata + salto dietro raccolto (anche con aggiunta di 1 flic)
RIGA 2	Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Capovolta indietro + verticale 180°
RIGA 3	Rondata	Rondata + flic + salto pennello Rondata + 2 flic oppure
RIGA 4	Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''	Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''
RIGA 5	Dalla stazione eretta caduta in avanti a terra a gb unite o in appoggio su 1 solo piede, arrivo prono a terra in appoggio a bc piegate con corpo teso o con 1 gb sollevata dietro <b>o Pennello arrivo prono (braccia piegate)</b>	<b>Salto divaricato carpiato, arrivo prono a terra a braccia piegate e corpo proteso dietro (Shushunova) oppure</b> <b>Dalla stazione eretta a gb unite, saltare dietro con giro 180° per arrivare prono a terra in appoggio a bc piegate con corpo teso</b>
RIGA 6	Squadra unita o divaricata 2'' Orizzontale 2''	Squadra massima 2''
RIGA 7	Salto pennello 360° o salto raccolto con giro 180°	<b>Salto del cervo o salto del cervo con ¼ di giro</b>
RIGA 8	Verticale + capovolta o verticale con giro 180°	Verticale 2'' <b>Dalla spaccata salire in Verticale 2''</b> verticale 360°
RIGA 9	Tuffo o Ribaltata o flic avanti o salto avanti raccolto	<b>Salto avanti raccolto + pennello o rondata salto dietro teso</b>
RIGA 10	2 pre-mulinelli a dx o a sx <b>Mezzo mulinello a dx o sx</b>	<b>1 o 2 mulinello uniti dx o sx o anche in Thomas</b>

## PARALLELE PARI

Esercizio di libera ideazione con i 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia. Ogni elemento vale punti 1. Per elementi differenti si intende presi da celle diverse. Oltre il punteggio del valore degli elementi si somma il valore dell'esecuzione che è pari a punti 5.00. Per un valore finale di punti 11.00.

L'esercizio deve avere una sua consequenzialità e gli elementi devono essere fluidi e collegati tra loro.

ELEMENTI	LUPETTI TIGROTTI	ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR
Entrate 1	Entrata + oscillazione sopra gli staggi o Entrata in brachiale + oscillazione sotto agli staggi	Entrata + oscillazione sopra gli staggi oppure entrata in kippe lunga all'appoggio a gb unite o divaricate o Entrata in brachiale con oscillazione all'altezza degli staggi
Uscite 1	Uscita dall'oscillazione dietro a 45° o uscita perno avanti	Uscita: laterale dall'oscillazione dietro alla verticale o salto dietro o avanti <b>raccolto/teso/carpato</b>
RIGA 1	Dall'appoggio kippe breve <b>anche con arrivo a gambe divaricate</b> oppure dall'appoggio kippe breve + oscillazione	Dall'appoggio kippe breve + oscillazione oppure dall'appoggio kippe breve + squadra
RIGA 2	Squadra a gambe unite 2''	Squadra a gambe tese unite 2''
RIGA 3	seduta laterale + Cambio di fronte (sopra <b>Gli staggi</b> )	<b>Cambio di fronte in verticale interno o esterno</b>
RIGA 4	Verticale sugli omeri: discesa libera	Dalla squadra unita, Verticale sugli omeri 2''
RIGA 5	<b>Oscillazione brachiale sotto gli staggi</b> o dalla sospensione brachiale, kippe breve con arrivo a gb divaricate	<b>Oscillazione brachiale sopra gli staggi o dalla sospensione brachiale, kippe breve con arrivo in oscillazione gambe unite</b>
RIGA 6	Oscillazione completa sopra gli staggi anche in verticale	Oscillazione completa sopra gli staggi anche in verticale
RIGA 7	Colpo di petto con arrivo a gambe unite o Capovolta avanti arrivo a gambe divaricate o in sospensione brachiale	Colpo di petto con arrivo a gambe unite o Capovolta avanti arrivo a gambe divaricate o in sospensione brachiale

## SBARRA (att. facoltativo)

Esercizio di libera ideazione con i 6 elementi obbligatori differenti (**punti 6.00**) scelti tra quelli proposti nella griglia.

**Si potrà ripetere un solo elemento all'interno delle celle per la composizione dell'esercizio.**

**L'unica che possono ripete è la kippe lunga purché una delle due sia d'ingresso alla sbarra.**

Ogni elemento vale punti 1. Per elementi differenti si intende presi da celle diverse. Oltre il punteggio del valore degli elementi si somma il valore dell'esecuzione che è pari a punti 5.00. Per un valore finale di punti 11.00.

L'esercizio deve avere una sua consequenzialità e gli elementi devono essere fluidi e collegati tra loro.

**Altezza dello staggio a 1.60 m. dai materassi, se necessario sarà possibile utilizzare una pedana o un rialzo.**

**È previsto anche l'uso dello staggio inferiore delle parallele asimmetriche femminili a discrezione dell'organizzatore della gara.**

ELEMENTI	LUPETTI TIGROTTI	ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR
Entrate 1	Salire all'appoggio ritto (anche con pedana) Capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale senza spinta. Oppure infilata a 1 in presa poplitea anche con un'oscillazione intermedia	Infilata a 1 a gambe tese o Kippe lunga o Infilata a 2 a gambe tese
Uscite 1	Uscita: dall'appoggio slancio dietro arrivo a terra o guizzo o fioretto	Uscita: guizzo o Uscita: fioretto gambe aperte o unite con 1\2 giro Uscita: infilata gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta
RIGA 1	Dall' appoggio slancio dietro all'orizzontale	Dall'appoggio slancio sotto i 45°
RIGA 2	Giro addominale dietro	Giro dietro addominale libero o giro di pianta dietro a gambe aperte o unite
RIGA 3	Kippe breve o Kippe lunga	Kippe breve o Kippe lunga
RIGA 4		Sottentrare una gamba tesa con salto di mano
RIGA 5	Sottouscire una gamba e arrivare all'appoggio ritto	Sottouscire una gamba e arrivare all'appoggio ritto Cambio di fronte all'appoggio ritto frontale a gambe unite
RIGA 6	Giro addominale avanti o dietro partenza con gambe divaricate sagittalmente	Giro avanti o dietro partenza con gambe divaricate sagittalmente o giro avanti addominale unito
RIGA 7	Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)

## Minitrampolino Specialità





## Gara di Specialità Individuale

Esecuzione di 3 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore, scelti tra quelli proposti nella griglia.

I salti devono appartenere a 3 colonne differenti e quindi con 3 valori di partenza differenti; è obbligatorio che i salti di maggior valore seguano quelli di minor valore.

### Programma Medium e Master

La categoria pulcini può saltare fino a punti 7. La categoria lupetti può saltare fino a punti 8. La categoria tigrotti fino a punti 9. Dalla categoria allievi gli atleti possono saltare fino a punti 10.

Per la categoria pulcini è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Per tutte le altre categorie la rincorsa su panca è facoltativa.

Per il lavoro dietro è possibile utilizzare sia la panca che la pedana del volteggio.

Punti 5	Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10
Salto Pennello	Salto Raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto
Salto a X	Salto Pennello con 180° A/L	Salto Carpiato divaricato	Salto pennello con 360° A/L	Dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	Dalla panca o pedana: rondata + flic flac indietro

### Programma Large

La categoria pulcini potrà saltare fino a punti 7.

Per la categoria pulcini è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Solo per le categorie lupetti e tigrotti la rincorsa su panca è facoltativa.

Punti 5	Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10	Punti 11
Salto Raccolto Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti tesò
Salto Pennello con 180° A/L	Salto Carpiato divaricato	Salto pennello con 360° A/L	Dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	Dalla panca o pedana: rondata + flic flac indietro	Dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro raccolto	Dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro carpiato

### Programma Super



Solo per le categorie lupetti e tigrotti è facoltativa una rincorsa su panca.

Punti 5	Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10	Punti 11	Punti 12
Tuffo o verticale arrivo supino	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti raccolto con 180° A/L	Salto giro avanti carpiato con 180° A/L	Salto giro avanti raccolto con 360° A/L	Salto giro avanti carpiato con 360° A/L
Salto pennello con 360° A/L	Dalla panca o pedana: rotonda + salto pennello	Dalla panca o pedana: rotonda + flic flac indietro	Dalla panca o pedana: rotonda + salto giro indietro raccolto	Salto giro avanti tesò	Dalla panca o pedana: rotonda + salto giro indietro tesò	Salto giro avanti tesò con 180° A/L	Salto giro avanti tesò con 360° A/L
				Dalla panca o pedana: rotonda + salto giro indietro carpiato		Dalla panca o pedana: rotonda + salto giro indietro con 180° A/L*	Dalla panca o pedana: rotonda + salto giro indietro con 360° A/L*

\* l'atteggiamento del corpo nei salti indietro con avvitamento è libero.

**N.B. LA PANCA AL MINITRAMPOLINO, PER TUTTE LE CATEGORIE E PROGRAMMI, PUÒ ESSERE SOSTITUITA DA QUALSIASI ALTRA SUPERFICIE MOBILE O SEMI-MOBILE DI ALTEZZA, LARGHEZZA E COLORE IDONEI.**



## Concorso a Squadre Ginnastica Insieme

### **COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO**

Difficoltà	Punti 10,00
Esecuzione Tecnica	Punti 10,00
Esecuzione Generale	Punti 5,00
Valore Coreografico Suddiviso in:	Punti 15,00
- occupazione dello spazio	Fino a punti 2,00
- sincronia con la musica	Fino a punti 2,00
- monotonia dei movimenti anche negli spostamenti	Fino a punti 1,50
- lavoro di collaborazione (4 obbligatorie)	Fino a punti 2,00
- sincronia dei ginnasti	Fino a punti 2,00
- Dinamismo	Fino a punti 2,00
- lavoro sui 3 livelli	Fino a punti 1,50
- formazioni (4 obbligatorie)	Fino a punti 2,00
<b>TOTALE PUNTEGGIO</b>	<b>PUNTI 40,00</b>

### **Programma Medium – Large - Super**

<b>Categoria OPEN: tutte le categorie dai lupetti fino ai senior</b>	
<b>Squadra</b>	deve essere composta da 4/7 ginnasti
<b>Durata esercizio</b>	compresa tra 1'e 1'15"
<b>Spazio</b>	10 x 10 metri
<b>Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con <del>e</del> senza accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:</b>	
<b>ELEMENTI</b>	
Salto sforbiciata	
Salto raccolto	
Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"	
2 pre-mulinelli a dx e sx	
Capovolta avanti arrivo in piedi	
Capovolta indietro arrivo in piedi	
Ruota	
Staccata sagittale o frontale o Ponte	
Candela 2" senza aiuto delle mani	
Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	
1 ribaltamento	

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutti i ginnasti