



CENTRO SPORTIVO ITALIANO  
Attività Sportiva

# PROGRAMMI TECNICI

## Ginnastica Artistica

### Maschile

# 2024

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

*NB: sono scritte in rosso le parti integrate rispetto all'edizione 2023*

## CATEGORIE 2024

| CATEGORIA | ANNO DI NASCITA   |
|-----------|-------------------|
| Pulcini   | 2020/2019/2018    |
| Lupetti   | 2017/2016         |
| Tigrotti  | 2015/2014         |
| Allievi   | 2013/2012         |
| Ragazzi   | 2011/2010         |
| Junior    | 2009/2008/2007    |
| Senior    | 2006 e precedenti |
| Master    | Over 30           |

## SPECIALITÀ PREVISTE

### ❖ Concorso Generale Individuale:

gara individuale su tre/quattro/cinque attrezzi, secondo il livello di difficoltà tecnica.

Per la categoria pulcini, programma medium e programma large, gli attrezzi di gara sono: corpo libero, volteggio, minitrampolino.

**Programma Medium:** gara individuale su 4 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. I pulcini gareggiano su tre attrezzi: corpo libero, volteggio, minitrampolino.

**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 10,00 (categoria Pulcini medium) e da punti 9,00 (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 7,00   | PUNTI 8,00   | PUNTI 9,00   | PUNTI 10,00  |
|----------------------|---------------|--|--|--|--|
| <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 supino  | verticale + spinta ed arrivo supino <b>ruota</b>                                     |
| <b>Junior/Senior</b> | Altezza cm 60 | capovolta avanti saltata arrivo in piedi                     | verticale arrivo supino                                      | verticale + spinta ed arrivo supino <b>ruota</b>                   | 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 supino  | verticale + spinta ed arrivo supino  |

## Programma Large

| CATEGORIA            | MATERASSONI   | PUNTI 7,00                                | PUNTI 8,00                                | PUNTI 9,00   | PUNTI 10,00   |
|----------------------|---------------|---|---|--|---|
| <b>Pulcini</b>       | Altezza cm 20 |   |   | partenza 1 passo avanti + battuta in pedana + salto pennello (con o senza rincorsa). | salto pennello e/o capovolta avanti rotolata arrivo in piedi                        |
| <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 verticale ed arrivo supino             |
| <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 verticale più spinta ed arrivo supino <b>o ruota</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 rondata e/o ribaltata <b>o ruota</b>      |
| <b>Ragazzi</b>       | Altezza cm 80 | capovolta avanti saltata arrivo in piedi  | verticale ed arrivo supino                | verticale più spinta ed arrivo supino <b>o ruota</b>                                 | rondata e/o ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino                         |
| <b>Junior/Senior</b> | Altezza cm 80 | capovolta avanti saltata arrivo in piedi  | verticale ed arrivo supino                | verticale più spinta ed arrivo supino <b>o ruota</b>                                 | rondata e/o ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino                         |

## ***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**

| <b>ELEMENTI</b> | <b>PULCINI LUPETTI E TIGROTTI</b>   | <b>ALLIEVI RAGAZZI JUNIOR SENIOR</b>  | <b>MASTER</b>  |
|-----------------|---|---|--|
| RIGA 1          | staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''  | salto sforbiciata o salto raggruppato   | 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          | ruota o 1 rotolamento intorno all'asse longitudinale  | ruota o ruota riunita o rondata   | ruota / rondata  |
| RIGA 5          | seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti  | staccata sagittale o frontale   | staccata sagittale o frontale  |
| <b>RIGA 6</b>   | ponte tenuta 2''  | ponte tenuta 2''  | ponte tenuta 2''   |
| RIGA 7          | equilibrio su un piede a tutta pianta tenuto 2''  | equilibrio su un piede a tutta pianta l'altra gamba tesa a 45° tenuta 2''<br>orizzontale 2''  | squadra unita o divaricata 2'' o squadra equil. 2'' in appoggio sul bacino |
| <b>RIGA 8</b>   | salto pennello  | squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con l'aiuto delle mani), tenuta 2''<br>salto pennello con giro 180°  | orizzontale 2''<br>salto pennello con giro 180°                            |
| RIGA 9          | salto raccolto o salto pennello 180°  | salto raccolto con giro 180°  | salto pennello con giro 360°   |
| RIGA 10         | 1 passaggio in quadrupedia o slancio alla verticale di una gamba  | verticale capovolta<br>verticale 2''  | verticale 2'' o verticale di passaggio                                     |
| RIGA 11         | 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 12         |   | 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         | pulcini e lupetti capovolta avanti   | capovolta avanti + salto pennello 180°  |
| <b>RIGA 3</b>  | tigrotti : capovolta avanti + bacino in verticale a gb flesse  | <b>capovolta avanti + verticale di passaggio, con gambe in atteggiamento libero</b>   |
| RIGA 4         | capovolta dietro   | capovolta indietro anche con passaggio alla verticale o capovolta dietro + pennello   |
| RIGA 5         | ruota  | ruota o rondata   |
| RIGA 6         | staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''   | orizzontale 2'' o staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''  |
| RIGA 7         | squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con l'aiuto delle mani) tenuta 2'' o candela 2'' anche con aiuto delle mani | 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 8         | salto pennello o salto raccolto o salto pennello 180°  | salto pennello con giro 360° o salto raggruppato 180°   |
| RIGA 9         | slancio alla verticale con salita di una sola gb o <b>verticale di passaggio</b>   | verticale di passaggio<br>verticale 2''<br>verticale con giro 180°  |
| RIGA 10        | <b>capovolta avanti saltata</b>  | ribaltata o flic avanti o salto avanti raggruppato  |
| RIGA 11        | ruota riunita  | ruota riunita + capovolta dietro arrivo in piedi<br>rondata + flic  |
| <b>RIGA 12</b> | capovolta avanti + salto pennello 180° + capovolta dietro arrivo in piedi  | <b>rondata + salto giro dietro</b>  |
| RIGA 13        | pre mulinello a dx o sx  | 2 pre mulinelli a dx o sx<br>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.

### **MINITRAMPOLINO ASSOLUTO MEDIUM**

| <b>PUNTI</b>           | <b>PULCINI</b>                           | <b>LUPETTI</b>                 | <b>TIGROTTI</b>                    | <b>ALLIEVI</b>                                       | <b>RAGAZZI/JUNIOR<br/>E SENIOR</b>           | <b>MASTER</b>  |                                    |  |                                    |
|------------------------|--|--------------------------------|------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|--|------------------------------------|
| <b>PUNTI<br/>6,00</b>  |  |                                |                                    | salto pennello                                       | salto raccolto<br>capovolta avanti           | salto pennello                                       |                                    |  |                                    |
|                        |  |                                |                                    | salto a x  | salto pennello 180°                          | salto a x  |                                    |  |                                    |
| <b>PUNTI<br/>7,00</b>  |  |                                |                                    | salto pennello                                       | salto raccolto<br>capovolta avanti           | capovolta avanti<br>saltata                          | salto raccolto                     |  |                                    |
|                        |  |                                |                                    | salto a x  | salto pennello<br>180°                       | salto carpio divaricato                              | salto pennello 180°                |  |                                    |
| <b>PUNTI<br/>8,00</b>  |  |                                |                                    | salto<br>pennello                                    | salto raccolto<br>capovolta<br>avanti        | capovolta avanti<br>saltata                          | tuffo o verticale arrivo<br>supino | capovolta avanti<br>saltata                          |                                    |
|                        |  |                                |                                    | salto a x  | salto pennello<br>180°                       | salto carpio<br>divaricato                           | salto pennello 360 °               | salto carpio<br>divaricator                          |                                    |
| <b>PUNTI<br/>9,00</b>  |  |                                |                                    | salto<br>pennello                                    | salto<br>raccolto<br>capovolta<br>avanti     | capovolta<br>avanti saltata                          | tuffo o verticale<br>arrivo supino | flic avanti  | tuffo o verticale<br>arrivo supino |
|                        |  |                                |                                    | salto a x  | salto<br>pennello<br>180°                    | salto carpio<br>divaricato                           | salto pennello<br>360°             | dalla panca o pedana:<br>rondata + salto<br>pennello | salto pennello 360°                |
| <b>PUNTI<br/>10,00</b> | salto<br>raccolto<br>capovolta<br>avanti | capovolta<br>avanti<br>saltata | tuffo o verticale<br>arrivo supino | flic avanti  | salto giro avanti<br>raccolto                | flic avanti  |                                    |  |                                    |
|                        | salto<br>pennello<br>180°                | salto carpio<br>divaricato     | salto pennello<br>360°             | dalla panca o<br>pedana: rondata<br>+ salto pennello | dalla panca o pedana:<br>rondata + flic flac | dalla panca o<br>pedana: rondata +<br>salto pennello |                                    |  |                                    |

## MINITRAMPOLINO ASSOLUTO LARGE

| PUNTI                  | PULCINI                               | LUPETTI                               | TIGROTTI   | ALLIEVI  | RAGAZZI/JUNIOR/SENIOR   |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|---|
| <b>PUNTI<br/>6,00</b>  |                                       |                                       | salto pennello                                       | salto raccolto<br>capovolta avanti                   | capovolta avanti saltata                                      |
|                        |                                       |                                       | salto a x  | salto pennello<br>180°                               | salto carpio divaricator                                      |
| <b>PUNTI<br/>7,00</b>  |                                       | salto pennello                        | salto raccolto<br>capovolta avanti                   | capovolta avanti<br>saltata                          | tuffo o verticale arrivo supino                               |
|                        |                                       | salto a x                             | salto pennello<br>180°                               | salto carpio<br>divaricato                           | salto pennello 360°   |
| <b>PUNTI<br/>8,00</b>  | salto pennello                        | salto raccolto<br>capovolta<br>avanti | capovolta avanti<br>saltata                          | tuffo o verticale<br>arrivo supino                   | flic avanti   |
|                        | salto a x                             | salto pennello<br>180°                | salto carpio<br>divaricato                           | salto pennello<br>360°                               | dalla panca o pedana: rotonda +<br>salto pennello             |
| <b>PUNTI<br/>9,00</b>  | salto raccolto<br>capovolta<br>avanti | capovolta<br>avanti saltata           | tuffo o verticale<br>arrivo supino                   | flic avanti  | salto giro avanti raccolto                                    |
|                        | salto pennello<br>180°                | salto carpio<br>divaricato            | salto pennello<br>360°                               | dalla panca o<br>pedana: rotonda<br>+ salto pennello | dalla panca o pedana: rotonda+ flic<br>flac                   |
| <b>PUNTI<br/>10,00</b> | capovolta<br>avanti saltata           | tuffo o<br>verticale<br>arrivo supino | flic avanti  | salto giro avanti<br>raccolto                        | salto giro avanti carpio                                      |
|                        | salto carpio<br>divaricato            | salto pennello<br>360°                | dalla panca o<br>pedana: rotonda<br>+ salto pennello | dalla panca o<br>pedana: rotonda<br>+ flic flac      | dalla panca o pedana: rotonda +<br>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 1,00.

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**

| <b>ELEMENTI</b> | <b>LUPETTI- TIGROTTI</b>   | <b>ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR</b>   | <b>MASTER</b>  |
|-----------------|--|--|--|
| 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 entrata in appoggio brachiale + oscillazione brachiale sotto gli staggi  | salire all'appoggio ritto 2'' con o senza l'aiuto della pedana                               |
| Uscite 1        | uscita: tra gli staggi   | uscita laterale dall'oscillazione dietro (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) | 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<br><b>anche dalla verticale sugli omeri</b>  | 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 dalla posizione seduta a gb divaricate passare le mani da dietro ad avanti per alto  | 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''   | squadra a gb tese unite o divaricate 2''   | squadra a gb unite e flesse 2''  |
| RIGA 5          |  | colpo di petto con arrivo in appoggio a gb divaricate o kippe brachiale arrivo a gambe divaricate o<br><b>verticale sugli omeri di passaggio</b>   |  |
| RIGA 6          | oscillazione completa sotto gli staggi   | oscillazione completa all'altezza degli staggi   | oscillazione completa sotto gli staggi   |
| RIGA 7          | dalla posizione di seduta laterale 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<br>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)<br>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 <b>O</b> sx  | seduta laterale dx <b>E</b> sx  |
| RIGA 4    | squadra a gambe unite e flesse 2''  | squadra a gb tese unite o divaricate 2''  |
| RIGA 5    | solo lupetti:<br>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 1,00.

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**

| <b>ELEMENTI</b> | <b>LUPETTI – TIGROTTI</b>   | <b>ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR</b>   |
|-----------------|---|--|
| Entrate 1       | salire all'appoggio ritto (anche con pedana)<br>capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale <b>con</b> spinta.  | capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale con spinta.<br>oppure infilata a 1 in presa poplitea anche con un'oscillazione intermedia. |
| Uscite 1        | uscita: in appoggio capovolta avanti scendere lentamente a terra<br>uscita: dall'appoggio slancio dietro arrivo a terra | uscita: guizzo<br>uscita: fioretto   |
| RIGA 1          | dall'appoggio slancio dietro sotto lo staggio   | dall' appoggio slancio dietro sopra lo staggio   |
| RIGA 2          | 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 fuchs  |
| 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          | bascule in presa poplitea a gamba flessa  | bascule 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 11,00. Il valore minimo dei salti è di punti 8,00 e il valore massimo è di punti 11,00.

### **PROGRAMMA SUPER**

| CATEGORIA            | MATERASSONI       | PUNTI 8,00                               | PUNTI 9,00                                  | PUNTI 10,00   | PUNTI 11,00  |
|----------------------|-------------------|--|---|---|--|
| <b>LUPETTI</b>       | Altezza cm 60     |  | capovolta avanti saltata arrivo in piedi    | verticale ed arrivo supina                                  | verticale + spinta ed arrivo supino o ruota  |
| <b>TIGROTTI</b>      | Altezza cm 80     |  | capovolta avanti saltata arrivo in piedi    | verticale ed arrivo supina                                  | verticale + spinta ed arrivo supino o ruota  |
| <b>ALLIEVI</b>       | Altezza cm 80     | capovolta avanti saltata arrivo in piedi | verticale ed arrivo supina                  | verticale + spinta ed arrivo supino o ruota                 | rondata e/o ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino  |
| <b>RAGAZZI</b>       | Altezza cm 80/120 | verticale ed arrivo supino               | verticale + spinta ed arrivo supino o ruota | 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 supino               | verticale + spinta ed arrivo supino o ruota | rondata e/o ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino | mani 120 arrivo a 80cm: 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 1,00. 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. **Dagli allievi obbligo di uscita (ultimo elemento) in acrobatica (dalla rondata e/o ribaltata n su).**  
3 elementi obbligatori – 1 acro avanti (riga 1 riga 2 riga 3), 1 acro dietro (riga 4 riga 5 riga 6) no acro (verticali o un lavoro a terra (riga 7 riga 8 riga 9 riga 10 riga 11).

### **PROGRAMMA SUPER**

| GRUPPI OBBLIG. ELEMENTI               |         | LUPETTI - TIGROTTI  | ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR  |
|---------------------------------------|---------|---|--|
| Acro avanti                           | 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   |
|                                       | RIGA 2  | tuffo o ribaltata o   | salto avanti raccolto + pennello o salto teso avanti (preso anche dalla ribaltata)   |
|                                       | RIGA 3  | flic avanti o salto avanti raccolto   | salto avanti teso con mezzo avvitamento o salto avanti raccolto con un avvitamento   |
| Acro dietro                           | RIGA 4  | rondata pennello  | rondata + flic + pennello  |
|                                       | RIGA 5  | lupetti capovolta dietro<br>tigrotti : rondata + salto dietro raccolto  | rondata salto dietro teso o con mezzo avvitamento  |
|                                       | RIGA 6  | tigrotti: rondata flic + pennello   | rondata + 2 flic oppure rondata + salto dietro raccolto (anche con aggiunta di 1 flic)   |
| No Acro<br>Verticali e lavoro a terra | RIGA 7  | squadra unita o divaricata 2''<br>orizzontale 2''   | squadra massima 2'' (gb almeno 45°)<br>oppure squadra massima rovesciata 2''   |
|                                       | RIGA 8  | staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''  | staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''   |
|                                       | RIGA 9  | 2 pre mulinelli a dx o a sx<br>mezzo mulinello a dx o sx  | 1 o 2 mulinello uniti dx o sx o anche in thomas  |
|                                       | RIGA 10 | verticale + capovolta o verticale con giro 180°   | verticale 2''<br>dalla spaccata salire in verticale 2''<br>verticale 360°  |
|                                       | RIGA 11 | capovolta indietro con passaggio alla verticale   | capovolta indietro + verticale 2'' o capovolta indietro + verticale 180°   |
|                                       | RIGA 12 | 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 o pennello arrivo prono (braccia piegate) | salto divaricato carpiato, arrivo prono a terra a braccia piegate e corpo proteso dietro (shushunova) oppure dalla stazione eretta a gb unite, saltare dietro con giro 180° per arrivare prono a terra in appoggio a bc piegate con corpo teso |
|                                       | RIGA 13 | salto carpiato  | salto carpiato mezzo   |



|  |         |  |  |
|--|---------|--|--|
|  | RIGA 14 | salto pennello 360° o<br>salto raccolto con giro 180°<br>o salto del cervo | salto del cervo o salto del cervo con 1/4 di giro<br>raccolto con giro 360°<br>salto pennello 540° |
|--|---------|--|--|

## ***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 1,00. 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.

| <b>ELEMENTI</b> | <b>LUPETTI - TIGROTTI</b>   | <b>ALLIEVI - RAGAZZI - JUNIOR - SENIOR</b>  |
|-----------------|---|---|
| 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 raccolto /teso/carpato   |
| RIGA 1          | dall'appoggio kippe breve anche con arrivo a gambe divaricate oppure dall'appoggio kippe breve + oscillazione | dall'appoggio kippe breve + oscillazione oppure dall'appoggio kippe breve + squadra   |
| RIGA 2          | squadra a gambe divaricata o flesse 2"  | squadra a gambe tese unite 2"   |
| RIGA 3          | seduta laterale + cambio di fronte (sopra gli staggi)   | cambio di fronte in verticale interno o esterno   |
| RIGA 4          | verticale sugli omeri: discesa libera   | dalla squadra unita, verticale sugli omeri 2"   |
| <b>RIGA 5</b>   | oscillazione brachiale sotto gli staggi   | oscillazione brachiale sopra gli staggi   |
| <b>RIGA 6</b>   | dalla sospensione brachiale, kippe breve con arrivo a gb divaricate   | dalla sospensione brachiale, kippe breve con arrivo in oscillazione gambe unite   |
| RIGA 7          | oscillazione completa sopra gli staggi anche in verticale   | oscillazione completa sopra gli staggi anche in verticale   |
| <b>RIGA 8</b>   | colpo di petto con arrivo a gambe unite o divaricate  | colpo di petto con arrivo a gambe unite o kippe   |
| <b>RIGA 9</b>   | capovolta avanti arrivo a gambe divaricate o in sospensione brachiale   | 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 1,00. 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 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 anche senza salto di mano  | sottentrare una gamba tesa con salto di mano  |
| RIGA 5    | sottoscire una gamba e arrivare all'appoggio ritto  | sottoscire 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 (fuchs)  |



## **Minitrampolino Specialità** **Gara di Specialità Individuale**

Esecuzione di **2** salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore, scelti tra quelli proposti nella griglia.

I salti devono appartenere a **2** colonne differenti e quindi con **2** 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 7,00. La categoria lupetti può saltare fino a punti 8,00. La categoria tigrotti fino a punti 9,00. Dalla categoria allievi gli atleti possono saltare fino a punti 10,00.

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.

| <b>Punti 5,00</b> | <b>Punti 6,00</b>                  | <b>Punti 7,00</b>            | <b>Punti 8,00</b>                  | <b>Punti 9,00</b>                                    | <b>Punti 10,00</b>  |
|-------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--|---|
| salto pennello    | salto raccolto<br>capovolta avanti | capovolta avanti<br>saltata  | tuffo o verticale<br>arrivo supino | flic flac avanti                                     | salto giro avanti<br>raccolto                               |
| salto a x         | salto pennello<br>con 180° a/1     | salto carpiato<br>divaricato | salto pennello con<br>360° a/1     | dalla panca o<br>pedana: rondata<br>+ salto pennello | dalla panca o<br>pedana: rondata<br>+ flic flac<br>indietro |

### ***PROGRAMMA LARGE***

La categoria pulcini potrà saltare fino a punti 7,00. **Le categorie lupetti e tigrotti possono fino a punti 9,00.**

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.

| <b>Punti 5,00</b>                     | <b>Punti 6,00</b>            | <b>Punti 7,00</b>                     | <b>Punti 8,00</b>                                       | <b>Punti 9,00</b>   | <b>Punti 10,00</b>   | <b>Punti 11,00</b>   |
|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|
| salto raccolto<br>capovolta<br>avanti | capovolta<br>avanti saltata  | tuffo o<br>verticale<br>arrivo supino | flic flac avanti  | salto giro<br>avanti raccolto                               | salto giro avanti<br>carpiato  | salto giro avanti<br>teso  |
| salto pennello<br>con 180° a/1        | salto carpiato<br>divaricato | salto pennello<br>con 360° a/1        | dalla panca o<br>pedana:<br>rondata +<br>salto pennello | dalla panca o<br>pedana:<br>rondata + flic<br>flac indietro | dalla panca o<br>pedana: rondata<br>+ salto giro<br>indietro<br>raccolto | dalla panca o<br>pedana: rondata<br>+ salto giro<br>indietro<br>carpiato |

## ***PROGRAMMA SUPER***

La categoria lupetti potrà saltare fino a punti 8,00. La categoria tigrotti potrà saltare fino a punti 9,00.

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

| <b>Punti 5,00</b>               | <b>Punti 6,00</b>                              | <b>Punti 7,00</b>                                  | <b>Punti 8,00</b>  | <b>Punti 9,00</b>  | <b>Punti 10,00</b>                                       | <b>Punti 11,00</b>  | <b>Punti 12,00</b>  |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|---|---|
| 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: rondata + salto pennello | dalla panca o pedana: rondata + flic flac indietro | dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro raccolto | salto giro avanti teso                                       | dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro teso | salto giro avanti teso con 180° a/l                               | salto giro avanti teso con 360° a/l                               |
|                                 |  |  |  | dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro carpiato |  | dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro con 180° a/l* | dalla panca o pedana: rondata + 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<br>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 o senza accompagnamento musicale anche cantato.</b> |                                      |
| <b>L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:</b>                |                                      |

#### **ELEMENTI**

|  |
|--|
| 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.