

# PROGRAMMI TECNICI

# Ginnastica Artistica Maschile

# 2019/2020

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

*NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2017/18.*

## CATEGORIE 2018/2019

| CATEGORIA | ANNO DI NASCITA   |
|-----------|-------------------|
| Pulcini   | 2014/2015/2016    |
| Lupetti   | 2012/2013         |
| Tigrotti  | 2011/2010         |
| Allievi   | 2009/2008         |
| Ragazzi   | 2007/2006         |
| Junior    | 2005/2004/2003    |
| Senior    | 20012e 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.

L' altezza dei materassi varia da cm 20 fino a cm 80.

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

Il valore minimo del salto è punti 7 mentre il valore massimo è di punti 10.00.

### 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 su panca da fermi + battuta in pedana + salto pennello     |
| <b>Lupetti</b>       | Altezza cm 40 |   | Framezzo raccolto arrivo in piedi                                   | Salto pennello  | Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi <b>e/o salto raccolto</b> |
| <b>Tigrotti</b>      | Altezza cm 40 | Framezzo raccolto arrivo in piedi                                   | Salto pennello  | Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi <b>e/o salto raccolto</b> | Capovolta avanti saltata arrivo in piedi                            |
| <b>Allievi</b>       | Altezza cm 60 | Salto pennello  | Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi <b>e/o salto raccolto</b> | Capovolta avanti saltata arrivo in piedi                            | Verticale con salita anche a gambe flesse ed arrivo supino          |
| <b>Ragazzi</b>       | Altezza cm 60 | Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi <b>e/o salto raccolto</b> | Capovolta avanti saltata arrivo in piedi                            | Verticale con salita anche a gambe flesse ed arrivo supino          | Verticale + spinta ed arrivo supino                                 |
| <b>Junior/Senior</b> | Altezza cm 60 | Capovolta avanti saltata arrivo in piedi                            | Verticale con salita anche a gambe flesse ed 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 con salita anche a gambe flesse ed arrivo supino          | Verticale + spinta ed arrivo supino                                 |

## Programma Large

| CATEGORIA            | MATERASSONI   | PUNTI 7                                   | PUNTI 8                                   | PUNTI 9   | PUNTI 10   |
|----------------------|---------------|---|---|---|--|
| <b>Pulcini</b>       | Altezza cm 20 |   |   | Partenza su panca da fermi + battuta in pedana + salto pennello | 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, tranne che per candele e squadre

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</b>  | <b>RAGAZZI</b>  | <b>JUNIOR</b>   | <b>SENIOR</b> | <b>MASTER</b>                                       |
|-------------------------|---|---|---|---|---------------|---|
| 1. No acro              | Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2"   | Salto sforbiciata o Salto del cervo o salto carpiato unito o divaricato   |   |   |               | Salto raccolto con giro 180°                        |
| 2. Acro avanti          | Capovolta avanti partenza ed arrivo liberi  | 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°     |
| 3. Acro dietro          | Capovolta indietro partenza ed arrivo libero  | Capovolta indietro arrivo in piedi anche con passaggio alla verticale   |   |   |               | Capovolta dietro anche con passaggio alla verticale |
| 4. Acro misto           | 1 rotolamento intorno all'asse longitudinale o ruota  | Ruota o Rondata   |   |   |               | Ruota   |
| 5. Mobilità/Equilibri   | Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti  | Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2"   |   |   |               | Orizzontale 2"                                      |
| 6. Tenute               | Equilibrio su tutta pianta tenuto 2"  | Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con l'aiuto delle mani), tenuta 2"   | Candela tenuta 2" senza aiuto delle mani o squadra unita o divaricata tenuta 2" | 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 |               | Squadra unita o divaricata 2"                       |
| 7. Salti ginnici        | Salto pennello o Salto raccolto o Salto pennello 180°   | Salto pennello con giro 360° o salto raccolto con giro 180°   |   |   |               | Salto pennello con giro 360°                        |
| 8. Verticali            | 1 passaggio in quadrupedia o slancio alla verticale di una gamba  | Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori  | Verticale di passaggio  | Verticale 2"  |               | Verticale   |
| 9. Misto                | 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 Orizzontale 2" o squadra unita o divaricata tenuta 2"  |   |   |               |   |
| 10. Movimenti circolari |   | 2 Pre-mulinello a dx o sx   |   |   |               | Pre-mulinello a dx o a sx                           |

## Programma Large

| ELEMENTI                | PULCINI   | LUPETTI | TIGROTTI | ALLIEVI   | RAGAZZI   | JUNIOR                                   | SENIOR |
|-------------------------|---|---------|----------|---|---|--|--------|
| 1. No Acro              | Equilibrio tenuto 2'' o Salto sforbiciata   |         |          | Salto del cervo o cosacco spinta a 1 piede  |   |  |        |
| 2. Acro avanti          | Capovolta avanti partenza e arrivo liberi   |         |          | Capovolta avanti + salto pennello o capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a gb flesse |   |  |        |
| 3. Acro dietro          | Capovolta dietro partenza e arrivo liberi   |         |          | Capovolta indietro anche con passaggio alla verticale   |   |  |        |
| 4. Acro misto           | Ruota   |         |          | Ruota o Rondata   |   |  |        |
| 5. Mobilità/Equilibri   | Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''                                      |         |          | Orizzontale 2'' o squadra unita o divaricata tenuta 2''   |   |  |        |
| 6. Tenute               | Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino (anche con l'aiuto delle mani) tenuta 2'' |         |          | Candela 2'' senza aiuto delle mani o squadra unita o divaricata tenuta 2''  | 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 |  |        |
| 7. Salti ginnici        | Salto pennello o salto raccolto o salto pennello 180°                                 |         |          | Salto pennello con giro 360° o Salto carpiato unito o divaricato  |   |  |        |
| 8. Verticali            | Verticale di passaggio anche con salita di una sola gb                                |         |          | Verticale di passaggio  | Verticale 2''   | Verticale 2'' o verticale con giro 180°  |        |
| 9. Misto                | Candela 2'' anche con aiuto delle mani  |         |          | Ribaltata o capovolta avanti saltata  |   | Flic dietro o flic avanti o salto avanti |        |
| 10. Movimenti circolari | 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.

Il valore minimo del salto è punti 6 mentre il valore massimo è di punti 10.00.

## **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 6</b>  |                |                |                     | Salto pennello           | Salto raccolto                     | Salto pennello                        |                                       |                                       |
|                 |                |                |                     | Salto a X                | Salto pennello 180°                | Salto a X                             |                                       |                                       |
| <b>PUNTI 7</b>  |                |                | Salto pennello      | Salto raccolto           | Capovolta avanti saltata           | Salto raccolto                        |                                       |                                       |
|                 |                |                | Salto a X           | Salto pennello 180°      | Salto carpio divaricato            | Salto pennello 180°                   |                                       |                                       |
| <b>PUNTI 8</b>  |                |                | Salto pennello      | Salto raccolto           | 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 divaricato               |                                       |
| <b>PUNTI 9</b>  |                |                | Salto pennello      | Salto raccolto           | 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: rondata + salto pennello | Salto pennello 360°                   |
| <b>PUNTI 10</b> |                |                | Salto raccolto      | 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: rondata + salto pennello | Dalla panca: rondata + flic flac      | Dalla panca: rondata + salto pennello |

## ***MINITRAMPOLINO ASSOLUTO LARGE***

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

| <b>ELEMENTI</b>           | <b>LUPETTI - TIGROTTI</b>   | <b>ALLIEVI</b>  | <b>RAGAZZI</b>   | <b>JUNIOR</b> | <b>SENIOR</b> | <b>MASTER</b>   |
|---------------------------|---|---|--|---------------|---------------|---|
| 1. Entrate                | Salire all'appoggio ritto con o senza l'aiuto della pedana  | Salire all'appoggio ritto 2'' oppure Entrata + oscillazione sopra gli staggi                  |  |               |               | Salire all'appoggio ritto 2'' con o senza l'aiuto della pedana                      |
| 2. Elementi in appoggio 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 quadrupedica)                  |
| 3. Tenute 1               | Tenuta in quadrupedia a corpo proteso dietro 2''  | Tenuta in quadrupedia a corpo proteso dietro 2''  |  |               |               | Dalla posizione seduta a gb divaricate passare le mani da dietro ad avanti per alto |
| 4. Elementi in appoggio 2 | Seduta laterale Dx o Sx   | Seduta laterale dx o sx   |  |               |               | Seduta laterale dx o sx   |
| 5. Uscite                 | Uscita: o tra gli staggi oppure, dall'oscillazione dietro, 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. | Uscita dietro con o senza 1/2 giro  |  |               |               | Uscita: o tra gli staggi oppure, uscita dietro                                      |
| 6. Tenute 2               | Squadra a gambe unite e flesse 2''  | Squadra a gambe unite e flesse 2''  | Squadra a gb tese unite o divaricate 2''   |               |               | Squadra a gb unite e flesse 2''   |
| 7. Elementi in brachiale  |   | Colpo di petto con arrivo in appoggio a gb divaricate   |  |               |               |   |
| 8. Oscillazioni           | Oscillazione completa sotto gli staggi  | Oscillazione completa all'altezza degli staggi  | Oscillazione completa sopra gli staggi o dalla sospensione brachiale kipe con arrivo in seduta gb divaricate |               |               | Oscillazione completa sotto gli staggi  |

|                 |  |                  |  |
|-----------------|--|------------------|--|
| 9. Gruppo misto | Dalla posizione di seduta laterale cambio di fronte con arrivo alla posizione di quadrupedia | Cambio di fronte | Dalla posizione di seduta laterale cambio di fronte con arrivo alla posizione di quadrupedia |
|-----------------|--|------------------|--|

### PROGRAMMA LARGE

| ELEMENTI                  | LUPETTI  | TIGROTTI   | ALLIEVI   | RAGAZZI   | JUNIOR | SENIOR |
|---------------------------|--|--|---|---|--------|--------|
| 1. Entrate                | Salire all'appoggio ritto  | Salire all'appoggio ritto tenuto 2"                                |   | Entrata + oscillazione sopra gli staggi o entrata in appoggio brachiale + oscillazione all'altezza degli staggi         |        |        |
| 2. Elementi in appoggio 1 | Traslocazione avanti o indietro (minimo 4 appoggi)   | Capovolta avanti a gb divaricate (anche da posizione quadrupedica) | Capovolta avanti a gb divaricate con arrivo seduto a gb divaricate o in sospensione brachiale o kippe breve |   |        |        |
| 3. Tenute 1               | Tenuta in quadrupedia a corpo proteso dietro 2"  |  |   | Verticale sugli omeri 2"  |        |        |
| 4. Elementi in appoggio 2 | Seduta laterale dx o sx  |  |   | Seduta laterale dx o sx   |        |        |
| 5. Uscite                 | Uscita: o tra gli staggi oppure, dall'oscillazione dietro                                    | Uscita: dietro dall'oscillazione                                   | Uscita dietro dall'oscillazione o perno avanti  | Uscita dietro dall'oscillazione in verticale o perno avanti   |        |        |
| 6. Tenute 2               | Squadra a gambe unite e flesse 2"  |  |   | Squadra a gb tese unite o divaricate 2"   |        |        |
| 7. Elementi in brachiale  |  |  | Dalla posizione brachiale kippe con arrivo in seduta a gb divaricate  | Dalla sospensione brachiale Kippe con arrivo in seduta a gb divaricate o oscillazione completa in sospensione brachiale |        |        |
| 8. Oscillazioni           | Oscillazione completa sotto gli staggi   | Oscillazione Completa all'altezza degli staggi                     | Oscillazione completa sopra gli staggi  | Oscillazione completa sopra gli staggi  |        |        |
| 9. Gruppo misto           | Dalla posizione di seduta laterale cambio di fronte con arrivo alla posizione di quadrupedia | Cambio di fronte   |   | Cambio di fronte  |        |        |

## ***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 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.**

### **PROGRAMMA LARGE**

| ELEMENTI                               | LUPETTI   | TIGROTTI | ALLIEVI  | RAGAZZI  | JUNIOR | SENIOR |
|--|---|----------|--|--|--------|--------|
| 1. Entrate                             | Salire all'appoggio ritto (anche con pedana)<br>Capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale con o senza spinta. |          |  | Capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale con o senza spinta.<br>Oppure infilata a 1 in presa poplitea anche con un'oscillazione intermedia. |        |        |
| 2. Slanci                              | Dall'appoggio slancio dietro  |          | Dall' appoggio slancio dietro sopra lo staggio |  |        |        |
| 3. Elementi vicino la sbarra           | Dall'appoggio bascule in presa poplitea o giro addominale dietro.   |          |  | Giro addominale dietro o giro dietro libero  |        |        |
| 4. Passaggi laterali                   | Sotto entrare una gamba   |          |  | Sotto entrare una gamba con salto di mano  |        |        |
| 5. Passaggio laterali                  | Cambio di fronte o sotto uscire una gamba   |          |  | Cambio di fronte e sotto uscire una gamba  |        |        |
| 6. Elementi vicino alla sbarra         | Giro avanti o dietro partenza con gambe divaricate in apertura sagittale  |          |  | Giro addominale avanti a gambe flesse  |        |        |
| 7. Elementi in sospensione/in appoggio | Dalla sospensione infilare le gambe tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale                                  |          |  | Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente  |        |        |
| 8. Elementi in sospensione/in appoggio | Dalla sospensione dorsale risalire le gambe per tra le braccia per arrivare alla sospensione                            |          |  | Giro indietro con le gambe divaricate sagittalmente  |        |        |

|            |  |                                    |
|------------|--|------------------------------------|
| 10. Uscite | Uscita: in appoggio capovolta avanti scendere<br>lentamente a terra<br>Uscita: dall'appoggio slancio dietro arrivo a terra | Uscita: Guizzo<br>Uscita: Fioretto |
|------------|--|------------------------------------|

## 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.

### PROGRAMMA SUPER

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

### **PROGRAMMA SUPER**

| <b>ELEMENTI</b>         | <b>LUPETTI</b>   | <b>TIGROTTI</b> | <b>ALLIEVI</b>                                   | <b>RAGAZZI</b>  | <b>JUNIOR</b>   | <b>SENIOR</b> |
|-------------------------|--|-----------------|--|---|---|---------------|
| 1. No acro              | Salto del cervo  |                 |  | Salto carpiato divaricato o unito   |   |               |
| 2. Acro avanti          | 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  |   |               |
| 3. Acro dietro          | Capovolta indietro con passaggio alla verticale  |                 |  | Capovolta indietro + verticale 180°   |   |               |
| 4. Acro misto           | Rondata  |                 | Rondata + flic + salto pennello                  | Rondata + 2 flic oppure rondata + salto dietro raccolto (anche con aggiunta di 1 flic)  |   |               |
| 5. Mobilità             | Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2''   |                 |  |   |   |               |
| 6. Tenute               | Squadra unita o divaricata 2''<br>Candela 2'' senza aiuto delle mani   |                 | Orizzontale 2'' o Squadra unita o divaricata 2'' | Dalla stazione eretta a gb unite, saltare dietro con giro 180° per arrivare prono a terra in appoggio a bc piegate con corpo teso |   |               |
| 7. Salti ginnici        | Salto pennello 360° o salto raccolto con giro 180° o cosacco   |                 |  | Salto del cervo o cosacco spinta a 1 piede con giro 90°   |   |               |
| 8. Verticali            | Verticale + capovolta  |                 | Verticale 2''                                    | Verticale 2'' o verticale con giro 180° o verticale di forza  | Squadra max. 2'' o dalla squadra salire in verticale 2'' o verticale 360° |               |
| 9. Acro misto           | Tuffo o Ruota  |                 | Ribaltata o flic avanti o salto avanti raccolto  | Tuffo + salto pennello 360° o Salto avanti raccolto + capovolta avanti  |   |               |
| 10. Movimenti circolari | 2 pre mulinelli a dx o a sx  |                 | Mezzo mulinello a dx o sx                        | 1 mulinello dx o sx   | 2 mulinelli a dx o sx   |               |

## **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 |
|------------------------------|--|----------|--|---|---|--------|
| 1. Entrate                   | Entrata + oscillazione sopra gli staggi o<br>Entrata in brachiale + oscillazione<br>all'altezza degli staggi                   |          |  | Entrata + oscillazione sopra gli staggi oppure entrata in<br>kippe lunga all'appoggio a gb unite o divaricate o Entrata<br>in brachiale con oscillazione all'altezza degli staggi |   |        |
| 2. Elementi in appoggio<br>1 | Dall'appoggio kippe breve con arrivo in seduta a gb divaricate   |          |  |   |   |        |
| 3. Tenute 1                  | Squadra a gambe unite<br>flesse 2''  |          | Squadra a gambe tese unite o divaricate 2''  |   |   |        |
| 4. Elementi in appoggio<br>2 | Cambio di fronte   |          |  |   |   |        |
| 5. Uscite                    | Uscita dietro dall'oscillazione o avanti con 1/2 giro perno  |          |  |   | Uscita: dall'oscillazione dietro alla<br>verticale o salto dietro |        |
| 6. Tenute 2                  | Seduta laterale dx o sx  |          | Verticale<br>sugli omeri:<br>discesa in<br>brachiale o<br>in divaricata<br>in appoggio | Verticale sugli omeri   |   |        |
| 7. Elementi in brachiale     | Oscillazione completa in sospensione brachiale o dalla sospensione brachiale, kippe con arrivo in<br>seduta a gb divaricate    |          |  |   |   |        |
| 8. Oscillazioni              | Oscillazione completa sopra gli staggi anche in verticale  |          |  |   |   |        |
| 9. Gruppo misto              | <b>Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate</b> o Capovolta avanti arrivo a gambe divaricate o in<br>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.**

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.**

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

| ELEMENTI                       | LUPETTI  | TIGROTTI                                      | ALLIEVI   | RAGAZZI   | JUNIOR | SENIOR |
|--------------------------------|--|---|---|---|--------|--------|
| 1. Entrate                     | Salire all'appoggio ritto (anche con pedana)<br>Capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale con o senza spinta. Oppure infilata a 1 in presa poplitea anche con un'oscillazione intermedia |   | Infilata a 1 o a gambe unite<br>Kippe   |   |        |        |
| 2. Slanci                      | Dall'appoggio slancio dietro   | Dall' appoggio slancio dietro all'orizzontale | Dall'appoggio slancio oltre l'orizzontale   |   |        |        |
| 3. Elementi vicino la sbarra   | Giro addominale dietro   |   | Giro dietro libero o giro di pianta dietro a gambe aperte o unite   |   |        |        |
| 4. Kippe                       | Kippe breve o Kippe lunga  |   |   |   |        |        |
| 5. Passaggio laterali          | Cambio di fronte e sotto uscita di una gamba   |   |   |   |        |        |
| 6. Elementi vicino alla sbarra | Giro avanti o dietro partenza con gambe divaricate sagittalmente<br>Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)  |   |   | Dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)<br>Giro di pianta avanti a gambe aperte o unite |        |        |
| 7. Uscite                      | Uscita: dall'appoggio slancio dietro arrivo a terra o guizzo o fioretto  |   | Uscita: guizzo <b>anche</b> con 1\2 giro<br>Uscita: fioretto gambe aperte o unite con 1\2 giro<br>Uscita: infilata gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta |   |        |        |



## 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.

| Punti 5        | Punti 6                     | Punti 7                   | Punti 8                         | Punti 9                               | Punti 10                                  |
|----------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---|
| Salto Pennello | Salto Raccolto              | 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: rondata + salto pennello | Dalla panca: 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 la categoria 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 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: rondata + salto pennello | Dalla panca: rondata + flic flac indietro | Dalla panca: rondata + salto giro indietro raccolto | Dalla panca: rondata + salto giro indietro carpiato |

## ***PROGRAMMA SUPER***

Solo per la categoria tigrotti è facoltativa una rincorsa su panca.

| <b>Punti 5</b>                  | <b>Punti 6</b>                        | <b>Punti 7</b>                            | <b>Punti 8</b>                                      | <b>Punti 9</b>                                      | <b>Punti 10</b>                                 | <b>Punti 11</b>  | <b>Punti 12</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: rondata + salto pennello | Dalla panca: rondata + flic flac indietro | Dalla panca: rondata + salto giro indietro raccolto | Salto giro avanti teso                              | Dalla panca: rondata + salto giro indietro teso | Salto giro avanti teso con 180° A/L                      | Salto giro avanti teso con 360° A/L                      |
|                                 |                                       |   |   | Dalla panca: rondata + salto giro indietro carpiato |   | Dalla panca: rondata + salto giro indietro con 180° A/L* | Dalla panca: 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*

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>DIFFICOLTÀ</b>                           | <b>PT. 10,00</b> |
| <b>ESECUZIONE TECNICA</b>                   | <b>PT. 10,00</b> |
| <b>ESECUZIONE GENERALE</b>                  | <b>PT. 5,00</b>  |
| <b>VALORE COREOGRAFICO</b>                  | <b>PT. 12,00</b> |
| Suddiviso in:                               |                  |
| • Occupazione dello spazio                  | Fino a pt. 2,00  |
| • Lavoro di collaborazione (4 obbligatorie) | Fino a pt. 2,00  |
| • Sincronia dei ginnasti                    | Fino a pt. 2,00  |
| • Dinamismo                                 | Fino a pt. 2,00  |
| • Lavoro sui 3 livelli                      | Fino a pt. 2,00  |
| • Formazioni (4 obbligatorie)               | Fino a pt. 2,00  |
| <b>TOTALE PUNTEGGIO</b>                     | <b>PT. 37,00</b> |

## **PROGRAMMA MEDIUM-LARGE-SUPER**

|  |  |
|--|--|
| <b>Categoria OPEN:</b> tutte le categorie dai lupetti fino ai senior |  |
|--|--|

|                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| <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                        |

Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con o senza accompagnamento musicale anche cantato. L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:

### ***ELEMENTO***

|  |
|--|
| 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.