



# PROGRAMMI TECNICI GAM 2017/2018

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

## CATEGORIE 2017/2018

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcini	2012/2013/2014
Lupetti	2010/2011
Tigrotti	2008/2009
Allievi	2006/2007
Ragazzi	2004/2005
Junior	2001/2002/2003
Senior	2000 e precedenti
Master	Over 30

## SPECIALITÀ PREVISTE

### **Concorso Generale Ginnastica Artistica Maschile:**

Gara individuale su quattro attrezzi, per tutte le categorie escludendo i pulcini: corpo libero, volteggio, minitrampolino e parallele pari (obbligo di esecuzione di corpo libero, volteggio e minitrampolino e facoltativo parallele pari).

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

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 materassi 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 materassoni varia da cm. 20 fino a cm 80.

Le dimensioni del materassi 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
Pulcini	Altezza cm 20			Partenza sulla pedana spinta + salto pennello arrivo sul materasso	Partenza su panca da fermi + battuta in pedana + salto pennello
Lupetti	Altezza cm 40		Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
Tigrotti	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
Allievi	Altezza cm 60	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse ed arrivo supino
Ragazzi	Altezza cm 60	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
Junior/Senior	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
Master	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
Pulcini	Altezza cm 20			Partenza su panca da fermi + battuta in pedana + salto pennello	Salto pennello
Lupetti	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
Tigrotti	Altezza cm 60	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supino
Allievi	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
Ragazzi	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supino	Verticale più spinta ed arrivo supino	Rondata e/0 Ribaltata
Junior/Senior	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supino	Verticale più spinta ed arrivo supino	Rondata e/0 Ribaltata

## **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.

Per il programma Large obbligo di prendere 3 gruppi strutturali diversi dai lupetti in su. La mancanza di un gruppo strutturale prevede una penalità di 0,30 fisso.

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

E' obbligatorio per pulcini e lupetti eseguire l'esercizio sulla striscia (no sulla facilitante).

### Programma Medium

GRUPPI STRUTTURALI	PULCINI LUPETTI E TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI	JUNIOR	SENIOR	MASTER
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. No acro	Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti	Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2"			Orizzontale 2"	
6.No acro	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. No acro	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. No acro	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. No acro	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. No acro		2 Pre-mulinello a dx o sx	Pre-mulinello a dx o a sx
-------------	--	---------------------------	---------------------------

## Programma Large

GRUPPI STRUTTURALI	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 o flic dietro			
4. Acro dietro	Ruota			Ruota o Rondata			
5. No acro	Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2"			Orizzontale 2" o squadra unita o divaricata tenuta 2"			
6. . No acro	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. . No acro	Salto pennello o salto raccolto o salto pennello 180°			Salto pennello con giro 360° o Salto carpiato unito o divaricato			
8. . No acro	Verticale di passaggio anche con salita di una sola gb			Verticale di passaggio	Verticale 2"	Verticale 2" o verticale con giro 180°	
9. Acro avanti				Ribaltata o capovolta avanti saltata		Flic avanti o salto avanti	
10. . No acro	Pre mulinello a dx o sx o Candela 2"			2 Pre mulinelli a dx o sx		1/2 mulinello dall'appoggio prono	

## **MINI TRAMPOLINO 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 E SENIOR</b>	<b>MASTER</b>		
PUNTI 6				Salto pennello	Salto raccolto	Salto pennello		
				Salto a X	Salto pennello 180°	Salto a X		
PUNTI 7			Salto pennello	Salto raccolto	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 saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	capovolta avanti saltata	
			Salto a X	Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato	Salto pennello 360 °	Salto carpio divaricato	
PUNTI 9			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°
PUNTI 10	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

PUNTI	PULCINI	LUPETTI	TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI/JUNIOR/SENIOR
PUNTI 6			Salto pennello	Salto raccolto	Capovolta avanti saltata
			Salto a X	Salto pennello 180°	Salto carpio divaricato
PUNTI 7		Salto pennello	Salto raccolto	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 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
PUNTI 9	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
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: 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 quadrupedia)	
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 kipecon 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 quadrupedia)	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 o colpo di petto		

## ***Programma SUPER***

I ginnasti con tessera CSI e/o CSI+FGI, che compiono 8 anni entro la data della Fase regionale, possono scegliere di partecipare al programma Super nella categoria Tigrotti; se la Fase regionale viene svolta nella categoria Lupette/i Large o Medium, dovranno mantenere lo stesso programma anche in Fase Nazionale. I ginnasti già con tessera CSI+GAM che abbiano partecipato a gare Gold o Silver Serie D Eccellenza 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**

<b>CATEGORIA</b>	<b>MATERASSONI</b>	<b>PUNTI 8</b>	<b>PUNTI 9</b>	<b>PUNTI 10</b>	<b>PUNTI 11</b>
TIGROTTI	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supina	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata
ALLIEVI	Altezza cm 80	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale ed arrivo supina	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata
RAGAZZI	Altezza cm 80	Verticale ed arrivo supino	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata	Rondata in pedana + flic sui tappetoni o Ribaltata/ Rondata con arrivo in salita su materasso da 40 cm
JUNIOR/SENIOR	Altezza cm 80	Verticale ed arrivo supino	Verticale + spinta ed arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata	Rondata in pedana + flic sui tappetoni o Ribaltata/ Rondata con arrivo in salita su materasso da 40 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. **Obbligo di prendere 4 gruppi strutturali diversi. Il gruppo strutturale "Uscita" corrisponde ad un elemento Acro (no capovolte o ruota) con arrivo in stazione eretta a 2 piedi. Tale elemento non assolve anche all'esigenza del gruppo strutturale Acro avanti o Acro dietro. La mancanza di un gruppo strutturale prevede una penalità di 0,30 fisso.**

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

### **PROGRAMMA SUPER**

<b>GRUPPI STRUTTURALI</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	Ruota o Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Capovolta indietro con passaggio alla verticale	Capovolta indietro + verticale 180°		
4. Acro dietro	Rondata	Rondata + flic + salto pennello	Rondata + 2 flic oppure rondata + salto dietro raccolto (anche con aggiunta di 1 flic)		
5. No acro	Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2"				
6. No acro	Squadra unita o divaricata 2" 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. No acro	Salto pennello 360° o salto raccolto con giro 180° o cosacco		Salto del cervo o cosacco spinta a 1 piede con giro 90°		
8. No Acro	Verticale di passaggio	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 avanti	Tuffo o Ribaltata o Flic avanti o Salto avanti raccolto		Tuffo + salto pennello 360° o Salto avanti raccolto + capovolta avanti		
10. No acro	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	

## **MINI TRAMPOLINO ASSOLUTO**

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

Ai fini della classifica vale il salto migliore. Per tutte le categorie la panca è facoltativa.

Il valore minimo del salto è punti 6 mentre il valore massimo è di punti 11.00.

<b>PUNTI</b>	<b>TIGROTTI</b>	<b>ALLIEVI</b>	<b>RAGAZZI/JUNIOR/SENIOR</b>
PUNTI 6	capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic avanti
	Salto carpio divaricato	Salto pennello 360°	Dalla panca rondata + salto pennello
PUNTI 7	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic avanti	Salto giro avanti raccolto
	Salto pennello 360°	Dalla panca: rondata + salto pennello	Dalla panca: rondata + flic flac
PUNTI 8	Flic avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpio
	Dalla panca: rondata + salto pennello	Dalla panca: rondata + flic flac	Dalla panca: rondata + salto giro dietro raccolto
PUNTI 9	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpio	Salto giro avanti teso
	Dalla panca: rondata + flic flac	Dalla panca: rondata + salto giro dietro raccolto	Dalla panca: rondata + salto giro dietro carpiato
PUNTI 10	Salto giro avanti carpio	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti 180°
	Dalla panca: rondata + salto giro dietro raccolto	Dalla panca: rondata + salto giro dietro carpiato	Dalla panca: rondata + salto giro dietro teso
PUNTI 11	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti 180°	Salto giro avanti 360°
	Dalla panca: rondata + salto giro dietro carpiato	Dalla panca: rondata + salto giro dietro teso	Dalla panca: rondata + salto giro dietro 180°

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

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 6.00. 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	TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI	JUNIOR	SENIOR
1. Entrate	Entrata + oscillazione sopra gli staggi o Entrata in brachiale + oscillazione all'altezza degli 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		
2. Elementi in appoggio 1	Dall'appoggio kippe breve con arrivo in seduta a gb divaricate				
3. Tenute 1	Squadra a gambe unite flesse 2''		Squadra a gambe tese unite o divaricate 2''		
4. Elementi in appoggio 2	Cambio di fronte				
5. Uscite	Uscita dietro dall'oscillazione o perno avanti	Uscita dietro dall'oscillazione verticale o perno avanti		Uscita: dall'oscillazione dietro alla verticale o salto dietro	
6. Tenute 2	Seduta laterale dx o sx		Verticale sugli omeri: discesa in brachiale o in divaricata in appoggio	Verticale sugli omeri	
7. Elementi in brachiale	Oscillazione completa in sospensione brachiale o dalla sospensione brachiale, kippe con arrivo in seduta a gb divaricate				
8. Oscillazioni	Oscillazione completa sopra gli staggi anche in verticale				
9. Gruppo misto	Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate o Capovolta avanti arrivo a gambe divaricate o in sospensione brachiale				

## **MINITRAMPOLINO SPECIALITÀ**

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.

<b>Punti 5</b>	<b>Punti 6</b>	<b>Punti 7</b>	<b>Punti 8</b>	<b>Punti 9</b>	<b>Punti 10</b>
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.

<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>
Salto Raccolto	Capovolta avanti saltata	Tuffo o verticale arrivo supino	Flic flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti tesato
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.**

## **GINNASTICA INSIEME MASCHILE**

### **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> Suddiviso in:	<b>PT. 15,00</b>
• 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**

**Categoria OPEN:** 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.