

PROGRAMMI TECNICI

Ginnastica Artistica Maschile

2018/2019

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	2013/2014/2015
Lupetti	2011/2012
Tigrotti	2010/2009
Allievi	2008/2007
Ragazzi	2006/2005
Junior	2004/2003/2002
Senior	2001 e precedenti
Master	Over 30

SPECIALITÀ PREVISTE

- **Concorso Generale Individuale:** Gara individuale su tre attrezzi, per tutte i pulcini sia programma medium sia programma large: corpo libero, volteggio, minitrampolino.
- **Programma Medium:** gara individuale su quattro attrezzi: 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.

- **Programma Large:** gara individuale su 5 attrezzi: corpo libero, volteggio, minitrampolino, parallele pari e **sbarra** (obbligo di esecuzione di corpo libero, volteggio e minitrampolino e facoltativo 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
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 e/o salto raccolto
Tigrotti	Altezza cm 40	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
Allievi	Altezza cm 60	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto	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 e/o salto raccolto	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 e/o Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
Lupetti	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
Tigrotti	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
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 e/o Rondata e/o Ribaltata
Ragazzi	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 rondata in pedana + arrivo supino
Junior/Senior	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 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

ELEMENTI	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. 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

PUNTI	PULCINI	LUPETTI	TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI/JUNIOR E SENIOR	MASTER			
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

ELEMENTI	LUPETTI - TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI	JUNIOR	SENIOR	MASTER
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 kippe 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 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		

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'allenatore.

PROGRAMMA LARGE

ELEMENTI	LUPETTI	TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI	JUNIOR	SENIOR
1. Entrate	Salire all'appoggio ritto (anche con pedana) Capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale con o senza spinta.			Capovolta dietro arrivo all'appoggio ritto frontale con o senza spinta. 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 lentamente a terra Uscita: dall'appoggio slancio dietro arrivo a terra			Uscita: Guizzo Uscita: Fioretto		

Concorso Generale Individuale Programma SUPER

I ginnasti già con tessera CSI+GAM che abbiano partecipato a gare Gold o Silver LC, LD, 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

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

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

ELEMENTI	LUPETTI	TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI	JUNIOR	SENIOR
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	Rodata	Rodata + flic + salto pennello		Rodata + 2 flic oppure rodata + 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'' 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 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 avanti con 1/2 giro perno				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					

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'allenatore.

ELEMENTI	LUPETTI	TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI	JUNIOR	SENIOR
1. Entrate	Salire all'appoggio ritto (anche con pedana) 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 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 Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)			Dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs) 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 anche con 1\2 giro Uscita: fioretto gambe aperte o unite con 1\2 giro 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 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.

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

* P'atteggiamento del corpo nei salti indietro con avvitemento 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	PT. 10,00
ESECUZIONE TECNICA	PT. 10,00
ESECUZIONE GENERALE	PT. 5,00
VALORE COREOGRAFICO	PT. 15,00
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
TOTALE PUNTEGGIO	PT. 37,00

PROGRAMMA MEDIUM-LARGE-SUPER

Categoria OPEN: tutte le categorie dai lupetti fino ai senior

Squadra	deve essere composta da 4/7 ginnasti
Durata esercizio	compresa tra 1' e 1'15"
Spazio	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.

Roma, 16 ottobre 2018