

Settore Ginnastica
Sezione Ginn. Artistica Maschile



ConfSport Italia
FORUM EUROPEO DELLE
ASSOCIAZIONI SPORTIVE
CULTURALI
E DEL TEMPO LIBERO



Programmi Tecnici a.s. 2011 - 2012
Campionati Nazionali
Serie A, Serie B

Sede Nazionale: Via Properzio, 5 - 00193 Roma
Sede Operativa: Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma
Tel. 06.55282936 06.5506622 Fax 06.5502800
www.confspportitalia.it info@confspportitalia.it

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica Maschile
Programma Tecnico Campionato Nazionale Serie A

Il suddetto campionato è riservato a tutti i ginnasti tesserati alla Confsport Italia ed è aperto ai ginnasti che svolgono attività federale anche a livello agonistico.

CATEGORIE:	Pulcini	2006-2005-2004
	Giovanissimi	2003-2002-2001
	Allievi	2000-1999-1998
	Junior	1997-1996-1995-1994
	Senior	1993 e precedenti

PROGRAMMA TECNICO

- ✓ **Suolo e Parallele:** esercizi di libera composizione con numero **8 elementi diversi** (vedi tabella), di **3 gruppi strutturali diversi + 1 elemento d'uscita** (per il Suolo **gruppo 8, 9 o 10**; per le Parallele **gruppo 8**). La **Nota di Partenza** dell'esercizio sarà data dalla **Nota D** (somma dei valori degli elementi richiesti, eseguiti e riconosciuti compresa l'uscita + p. 0.3 per ogni gruppo di elementi richiesto e presentato + p.0.3 per il gruppo uscita) + la **Nota E** (p.10.00 meno le penalità);
- ✓ **Volteggio** (cubotto): si devono eseguire due salti differenti, il punteggio finale sarà dato dalla media;
- ✓ **Trampolino:** si devono eseguire due salti differenti, il punteggio finale sarà dato dalla media;
- ✓ **Codice dei Punteggi:** per agevolare il compito dei tecnici e dei giudici si farà riferimento per intero al **Codice dei Punteggi GAM 2009-2012** della **F.G.I.**

N.B. E' obbligatoria la **scheda di presentazione** degli esercizi .

TABELLA SUOLO / PARALLELE

Categorie	Anno	Elementi richiesti	Valore elementi	E.G.E. (3 x 0.30)	Bonus uscita	Valore Nota D	Valore Nota E	Valore Nota di Partenza	Penalità di composizione
Pulcini	2006-2005-2004	8 (A-B)	1.60	0.90	0.30	2.80	10.00	12.80	Per ogni elemento mancante punti 0.50 sulla Nota E
Giovanissimi	2003-2002-2001	8 (A-B-C)	2.40	0.90	0.30	3.60	10.00	13.60	
Allievi	2000-1999-1998	8 (A-B-C-D)	3.20	0.90	0.30	4.40	10.00	14.40	
Junior	1997-1996-1995-1994	8 (A-B-C-D-E)	4.00	0.90	0.30	5.20	10.00	15.20	
Senior	1993 e precedenti	8 (A-B-C-D-E-F)	4.80	0.90	0.30	6.00	10.00	16.00	

SUOLO						
Gruppo	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Candela - 2"	Tenuta gamba tesa laterale 90° - 2"	Orizzontale prona - 2"	Orizzontale costale - 2"	Squadra con gambe verticali - 2"	Cap. av. + verticale di impostazione + cap. av.
	Squadra equilibrata - 2"			Squadra unita o divaricata - 2"	Verticale d'impostazione e capovolta avanti	Verticale d'impostazione - 2"
2	Da seduti, flessione av. del busto a gambe unite o div. - 2"	Staccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Staccata frontale - 2"	/	/
3	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Tuffo	Capovolta av. + verticale gambe unite e flesse	Capovolta av. + verticale gambe divaricate e tese	Capovolta av. + verticale gambe unite e tese
4	Capovolta dietro a gambe divaricate	Capovolta dietro a gambe unite e tese	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale braccia tese	Capovolta dietro alla verticale + cambio 180°	Capovolta dietro alla verticale + cambio 360°
5	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale + cambio 180°	Verticale e ponte - 2"	Verticale + cambio 360°	Verticale + cambio 360° e capovolta avanti
				Dalla verticale Healy con arrivo corpo proteso avanti, anche in appoggio su una gamba piegata		
6	Pennello raccolto	Sforbiciata	Salto carpiato divaricato	Da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale	/	/
	Pennello 180°	Pennello 360°				
7	/	Premulinello	Premulinello ds. + premulinello sn.	½ mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello unito o divaricato
8	Ruota	Ruota su una mano	Rondata con ¼ di giro esterno	/	Ruota senza mani	/
		Rondata				
9	/	/	Ribaltata 1	Ribaltata 1 + ribaltata 2	Ribaltata + flic flac avanti	Salto giro avanti teso
			Ribaltata 2	Flic flac avanti	Ribaltata + salto giro avanti	Salto giro avanti con ½ avvitamento
			Kippe sulla fronte	Salto giro avanti	Salto giro av. smezzzato + rondata	Salto giro avanti + flic flac avanti
						Salto giro avanti + salto giro avanti
10	/	/	Flic flac dietro	2 flic flac dietro	Flic flac dietro + salto giro raccolto	Flic flac dietro + salto giro teso o carpiato
					Salto tempo	Salto tempo + flic flac dietro
				Salto giro dietro raccolto	Salto giro dietro carpiato	Twist
					Salto giro dietro teso	Salto giro dietro con ½ o 1 avvitamento
Cat.	Pulcini		NO			
	Giovanissimi			NO		
	Allievi				NO	
	Junior					NO
	Senior					

PARALLELE

Gruppo	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Saltare all'appoggio ritto con braccia tese	Squadra gambe unite e flesse - 2"	Squadra gambe unite e tese - 2"	Squadra gambe divaricare - 2"	Squadra gambe unite - 2" su uno staggio	Verticale di impostazione - 2"
2	Oscillazione completa (corpo sopra gli staggi)	Oscillazione completa (corpo all'orizzontale)	Oscillazione ai 45°	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale - 2"	Cambio avanti in verticale
3	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza e arrivo liberi)	Capovolta avanti (partenza dalla squadra)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza dalla squadra)	Dalla vert. in app. ritto scendere alla vert. brach. - 2"	Healy alla sospensione brachiale
4	Oscillazione avanti con aggancio gamba sinistra in presa poplitea	Dall'osc. dt. posare il piede sn. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro	/	Staccata dorsale all'appoggio	Controkippe alla sospensione	Controkippe alla brachiale
	Oscillazione avanti con aggancio gamba destra in presa poplitea	Dall'osc. dt. posare il piede ds. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro				Dall'osc. dietro salto avanti carpiato alla sosp. brachiale
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a sinistra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a sinistra				Dalla vert. ¼ di g. su uno staggio e scendere con ¼ di g. all'app. dors. o brach.
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a destra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a destra				Impennata all'appoggio ritto
	Dall'osc. av. posare le gambe divaricate sugli staggi e di rimbalzo riunirle avanti	Dall'osc. av. divaricare le gambe sugli staggi e spostando avanti le mani riunirle dietro				Dall'app. Moy alla sospensione brachiale
Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro (corpo all'orizzontale)					
5	/	/	Oscillazione brachiale corpo teso ai 45°	Osc. brachiale corpo teso all'altezza degli staggi	Slanciappoggio e staccata frontale alla sosp. brachiale	Slanciappoggio e staccata frontale all'appoggio
			/	Rouleau dietro	Dalla sosp. brachiale cap. dt. all'appoggio ritto	Dalla sosp. brachiale cap. dt. alla verticale
			Slanciappoggio (sopra gli staggi)	Slanciappoggio (corpo all'orizzontale)	Slanciappoggio (corpo ai 45°)	Slanciappoggio alla verticale
			Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto	Rouleau avanti	Colpo di petto e staccata dorsale
			Kippe brachiale a gambe divaricate	Kippe brachiale e oscillazione all'orizzontale	Kippe brachiale alla squadra - 2"	/
6	/	/	Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	Kippe lunga all'appoggio e oscillazione all'orizzontale	Kippe lunga alla squadra - 2"	Kippe lunga e staccata dorsale
			Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	Kippe breve all'appoggio e oscillazione all'orizzontale	Kippe breve alla squadra - 2"	
7	Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di appoggio popliteo con una gamba, l'altra tesa al centro	Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di quadrupedia	Dietro front dorsale alla seduta a gambe divaricate sugli staggi	Dietro front dorsale alla sospensione brachiale Dietro front frontale alla sosp. brachiale con corpo all'orizz.	Dietro front dorsale all'appoggio Dietro front frontale all'app. con corpo all'orizzontale	Impennata con ½ giro alla sospensione brachiale Dietro front frontale all'app. con corpo a 45°
8	Oscillare avanti e spostamento laterale	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. av. e spost. laterale con 1/4 giro interno	Osc. av. e spost. laterale con ½ giro interno	Perno dalla verticale	Salto giro dietro
	Oscillare dietro e spostamento laterale	Oscillare dietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. dt. e spost. laterale con ½ giro interno	Osc. dt. alla verticale e spostamento laterale	Osc. dt. alla vert. + ¼ cambio av. e couerbette	Salto giro avanti
Cat.	Pulcini		NO			
	Giovannissimi			NO		
	Allievi				NO	
	Junior					NO
	Senior					

VOLTEGGIO - Cubotto

VOLTEGGIO - Cubotto										
2.00	2.40	2.80	3.20	3.60	4.00	4.40	4.80	5.20	5.60	6.00
Staccata con posa dei piedi + pennello	Staccata con posa dei piedi + pennello 180°	Framezzo con posa dei piedi + pennello 360°	Framezzo con posa dei piedi + pennello 360°	Rovesciamento laterale (Ruota)	Rovesciamento laterale con ¼ avv. a sn.	Ribaltata	Yamashita	Rovesciamento laterale con ¾ avv. a sn.	Rondata e Flic flac	Rondata e Flic flac con ½ avv.
Framezzo con posa dei piedi + pennello	Framezzo con posa dei piedi + pennello 180°	Framezzo raccolto	Framezzo raccolto	Staccata	Rovesciamento laterale con ¼ avv. a ds.	Frammezzo teso	Ribaltata con ½ avv.	Rovesciamento laterale con ¾ avv. a ds.	Yamashita con ½ avv.	Ribaltata con 1 avvitamento
Pulcini (h. 0,80)				NO						
NO		Giovanissimi (h. 1,00)			NO					
NO		Allievi (h. 1,00)				NO				
NO		Junior (h. 1,00)						NO		
NO		Senior (h. 1,00)								

n.b. - si devono eseguire due salti differenti (il punteggio finale sarà dato dalla media)

TRAMPOLINO

TRAMPOLINO										
2.00	2.40	2.80	3.20	3.60	4.00	4.40	4.80	5.20	5.60	6.00
Pennello 180°	Pennello 360°	Flic flac avanti	Pennello 360°	Flic flac avanti	Salto giro carpiato	Salto teso in arco	Salto giro teso con ½ avv.	Salto giro carpiato con ½ avv.	Salto giro teso con 1 avv. e ½	Salto giro teso con 2 avv.
Pennello divaricato	Tuffo capovolta	Salto giro raccolto	Tuffo capovolta	Salto giro raccolto		Salto giro teso		Salto giro teso con 1 avv.		Doppio salto giro avanti
Pulcini (piano rialzato h. 1,00)					NO					
NO			Giovanissimi		NO					
NO			Allievi				NO			
NO			Junior					NO		
NO			Senior							

n.b. - si devono eseguire due salti differenti (il punteggio finale sarà dato dalla media)

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica Maschile
Programma Tecnico Campionato Nazionale Serie B

Il suddetto campionato è riservato a tutti i ginnasti tesserati alla Confsport Italia alle **prime esperienze di gara**. Sono esclusi i ginnasti che nell'anno in corso o negli ultimi due anni solari abbiano partecipato ad attività federale a livello agonistico con la F.G.I. (fatta eccezione per il **Torneo G.p.T. 1° e 2° livello**).

CATEGORIE:

Baby	2008-2007
Pulcini	2006-2005-2004
Giovanissimi	2003-2002-2001
Allievi	2000-1999-1998
Junior	1997-1996-1995-1994
Senior	1993 e precedenti

PROGRAMMA TECNICO

- ✓ **Suolo e Parallele:** esercizi di libera composizione con un numero elementi imposti (vedi Tabella). La **Nota di Partenza** dell'esercizio sarà data dalla **Nota D** (somma dei valori degli elementi richiesti ed eseguiti) + la **Nota E** (p. 10.00 meno le penalità). Per ogni **gruppo strutturale** è possibile inserire **un solo elemento**;
- ✓ **Volteggio:** due salti uguali o differenti (vedi tabella), ai fini del punteggio vale il migliore;
- ✓ **Trampolino:** due salti uguali o differenti (vedi tabella), ai fini del punteggio vale il migliore.
- ✓ **Codice dei Punteggi:** per agevolare il compito dei tecnici e dei giudici si farà riferimento per intero al **Codice dei Punteggi GAM 2009-2012** della F.G.I.

N.B. E' obbligatoria la **scheda di presentazione** degli esercizi.

TABELLA SUOLO / PARALLELE						
Categorie	Anno	Elementi richiesti	Valore massimo Nota D	Valore massimo Nota E	Valore massimo Nota di Partenza	Penalità di composizione
Baby	2008-2007	n. 6 (A)	0.60	10.00	10.60	Per ogni elemento mancante punti 0.50 sulla Nota E
Pulcini	2006-2005-2004	n. 6 (A-B)	1.20	10.00	11.20	
Giovanissimi	2003-2002-2001	n. 8 (A-B)	1.60	10.00	11.60	
Allievi	2000-1999-1998	n. 8 (A-B-C)	2.40	10.00	12.40	
Junior	1997-1996-1995-1994	n. 10 (A-B-C)	3.00	10.00	13.00	
Senior	1993 e precedenti	n. 10 (A-B-C-D)	4.00	10.00	14.00	

SUOLO

Gruppo	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40
1	Capovolta avanti arrivo e partenza liberi	Capovolta avanti arrivo e partenza in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Tuffo
2	Capovolta dietro arrivo e partenza liberi	Capovolta dietro arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro arrivo a gambe unite e tese	Capovolta dietro alla verticale
3	Da seduti, flessione avanti del busto a gambe unite o divaricate - 2"	Staccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Staccata frontale - 2" o Flic flac dietro
4	½ rotolamento laterale	Tenuta gamba tesa 45° - 2"	Orizzontale prona - 2"	Orizzontale costale - 2"
5	Candela con l'aiuto delle mani - 2"	Squadra equilibrata sul bacino con l'aiuto delle mani - 2"	Squadra equilibrata o candela, senza l'aiuto delle mani - 2"	Squadra unita o divaricata - 2"
6	Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	Kippe sulla fronte
7	Salto pennello divaricato	Salto pennello raccolto	Sforbiciata	Salto carpiato divaricato
8	Dalla posizione di massima raccolta spinta del bacino ai 45°, gambe unite e flesse	Dalla posizione di massima raccolta spinta del bacino in verticale, gambe unite e flesse	Dalla posizione di massima raccolta raggiungere la verticale a gambe unite o divaricate	Verticale d'impostazione e capovolta avanti
9	Slancio in verticale (45°) con cambio delle gambe (sforbiciata)	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale + cambio 180°
10	Ruota	Ruota su una mano	Rondata	Ribaltata

n.b. - si può eseguire un solo movimento per gruppo

PARALLELE

Gruppo	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40
1	Saltare all'appoggio con braccia tese e gambe flesse dietro - 2"	Squadra a gambe unite e flesse - 2"	Squadra a gambe unite e tese - 2"	Squadra a gambe divaricate - 2"
2	Dall'oscillazione avanti posare le gambe divaricate sugli staggi e di rimbalzo riunirle avanti	Dall'oscillazione avanti posare le gambe divaricate sugli staggi e spostando avanti le mani riunirle dietro	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza e arrivo liberi)
3	Oscillazione completa (con gambe flesse)	Oscillazione completa (corpo sopra gli staggi)	Oscillazione completa (corpo all'orizzontale)	Oscillazione ai 45°
4	Dall'appoggio ritto eseguire due passi avanti sulle braccia (gambe unite e tese)	Dall'oscillazione avanti appoggiare la gamba sn. in presa poplitea ed oscillare la ds. tesa per dietro, nell'oscillazione di ritorno riunire le gambe avanti	Dall'oscillazione dietro posare il piede sn. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba ds. nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro all'orizzontale	Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate
5	Dall'appoggio ritto eseguire due passi indietro sulle braccia (gambe unite e tese)	Dall'oscillazione avanti appoggiare la gamba ds. in presa poplitea ed oscillare la sn. tesa per dietro, nell'oscillazione di ritorno riunire le gambe avanti	Dall'oscillazione dietro posare il piede ds. sullo staggio ed oscillare avanti la gamba sn. nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro all'orizzontale	Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate
6	/	Dall'oscillazione avanti (corpo teso sopra gli staggi) eseguire una sedia a sn.	Dall'oscillazione avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a sn.	Colpo di petto a gambe divaricate
7	/	Dalla sedia laterale, distendere le gambe in avanti slanciando il corpo avanti e oscillare dietro (corpo sopra gli staggi)	Dalla sedia laterale, distendere le gambe in avanti slanciando il corpo avanti e oscillare dietro (corpo all'orizzontale)	Slanciappoggio dietro
8	/	Dall'oscillazione avanti (corpo teso sopra gli staggi) eseguire una sedia a ds.	Dall'oscillazione avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a ds.	Osc. brachiale corpo teso all'altezza degli staggi
9	/	Dalla sedia esterna cambio di fronte alla posizione di appoggio popliteo con una gamba, l'altra tesa al centro	Dalla sedia esterna cambio di fronte alla posizione di quadrupedia	Dietro front dorsale alla seduta a gambe divaricate sugli staggi
10	Dall'oscillazione dietro saltare a terra al centro delle parallele	Dall'oscillazione dietro uscita laterale volteggiando lo staggio	Dall'oscillazione avanti uscita laterale volteggiando lo staggio	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno

n.b. - si può eseguire un solo movimento per gruppo

VOLTEGGIO - Tappetoni									
0.30	0.60	0.90	1.20	1.60	2.00	2.40	3.00	3.50	4.00
Salto pennello	Framezzo con appoggio delle gambe unite e piegate + salto pennello	Framezzo con appoggio delle gambe unite e piegate + salto pennello	Capovolta saltata	Verticale e arrivo supini	Framezzo raccolto (spinta delle braccia prima dell'appoggio dei piedi, arrivo in piedi braccia protese avanti)	Verticale spinta e arrivo supini	Ruota (1° volo gambe unite, arrivo laterale a gambe divaricate)	Rondata (con 90° di rotazione nel 1° volo)	Ribaltata
Baby (h. 0,40)		NO							
NO	Pulcini (h. 0,60)			NO					
NO	Giovanissimi (h. 0,60)				NO				
NO	Allievi (h. 0,60)						NO		
NO	Junior (h. 0,80)							NO	
NO	Senior (h. 0,80)								
n.b. - si possono eseguire due salti uguali o differenti (ai fini del punteggio vale il migliore)									

TRAMPOLINO									
0.30	0.60	0.90	1.20	1.60	2.00	2.40	3.00	3.50	4.00
2 salti pennello di preparazione + Uscita in pennello	2 salti pennello di preparazione + Uscita in pennello divaricato	Pennello divaricato	Pennello raccolto	Pennello 180°	Tuffo capovolta	Pennello 360°	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
Baby (dal trampolino)		NO							
NO	Pulcini (rincorsa da panca)			NO					
NO	Giovanissimi (rincorsa da panca)				NO				
NO	Allievi						NO		
NO	Junior							NO	
NO	Senior								
n.b. - si possono eseguire due salti uguali o differenti (ai fini del punteggio vale il migliore)									

Società:		Ginnasta:			
Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior	

SUOLO						
Gr.	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Candela - 2"	Tenuta gamba tesa laterale 90° - 2"	Orizzontale prona - 2"	Orizzontale costale - 2"	Squadra con gambe verticali - 2"	Cap. av. + verticale di impostazione + cap. av.
	Squadra equilibrata - 2"			Squadra unita o divaricata - 2"	Verticale d'impostazione e capovolta avanti	Verticale di impostazione - 2"
2	Tenuta gamba tesa avanti 90° 2"	Staccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Staccata frontale - 2"	/	/
3	Da seduti, flessione av. del busto a gambe unite o divaricate - 2"	Capovolta avanti saltata	Tuffo	Capovolta av. + verticale gambe unite e flesse	Capovolta av. + verticale gambe divaricate e tese	Capovolta av. + verticale gambe unite e tese
4	Capovolta avanti	Capovolta dietro a gambe unite e tese	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale braccia tese	Capovolta dietro alla verticale + cambio 180°	Capovolta dietro alla verticale + cambio 360°
5	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale + cambio 180°	Verticale e ponte - 2"	Verticale + cambio 360°	Verticale + cambio 360° e capovolta avanti
				Dalla verticale Healy con arrivo corpo proteso avanti, anche in appoggio su una gamba piegata		
6	Pennello raccolto	Sfobriciata	Salto carpiato divaricato	Da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale	/	/
	Pennello 180°	Pennello 360°				
7	/	Premulinello	Premulinello ds. + premulinello sn.	½ mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello unito o divaricato
8	Ruota	Ruota su una mano Rondata	Rondata con ¼ di giro esterno	/	Ruota senza mani	/
9	/	/	Ribaltata 1	Ribaltata 1 + ribaltata 2	Ribaltata + flic flac avanti	Salto giro avanti teso
			Ribaltata 2	Flic flac avanti	Ribaltata + salto giro avanti	Salto giro avanti con ½ avvitamento
			Kippe sulla fronte	Salto giro avanti	Salto giro av. smezzo + rondata	Salto giro avanti + flic flac avanti
10	/	/	Flic flac dietro	2 flic flac dietro	Flic flac dietro + salto giro raccolto	Flic flac dt. + salto giro teso o carpiato
					Salto tempo	Salto tempo + flic flac dietro
					Salto giro dietro carpiato	Twist
					Salto giro dietro raccolto	Salto giro dietro teso
Cat.	Pulcini		NO			
	Giovanissimi			NO		
	Allievi				NO	
	Junior					NO
	Senior					

Elementi	E.G.E.	Uscita	Nota D	Nota E	Totale



SUOLO					
Società:			Ginnasta:		
Elementi	E.G.E.	Uscita	Nota D	Nota E	Totale

Società:		Ginnasta:			
Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior	

PARALLELE

Gr.	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Saltare all'appoggio ritto con braccia tese	Squadra gambe unite e flesse - 2"	Squadra gambe unite e tese - 2"	Squadra gambe divaricare - 2"	Squadra gambe unite - 2" su uno staggio	Verticale di Impostazione - 2"
2	Oscillazione completa (corpo sopra gli staggi)	Oscillazione completa (corpo all'orizzontale)	Oscillazione ai 45°	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale - 2"	Cambio avanti in verticale
3	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Vert. in app. brach. - 2" (partenza e arrivo liberi)	Capovolta avanti (partenza dalla squadra)	Vert. in app. brach. - 2" (partenza dalla squadra)	Dalla vert. in app. ritto alla vert. brach. - 2"	Healy alla sospensione brachiale
4	Oscillazione avanti con aggancio gamba sinistra in presa poplitea	Dall'osc. dt. posare il piede sn. sullo staggio ed osc. av. la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dt.	/	Staccata dorsale all'appoggio	Controkippe alla sospensione	Controkippe alla brachiale
	Oscillazione avanti con aggancio gamba destra in presa poplitea	Dall'osc. dt. posare il piede ds. sullo staggio ed osc. av. la gamba libera, nello slancio di ritorno riunire le gambe dt.				Dall'osc. dt. salto avanti carpiato alla sosp. brach.
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a sinistra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizz.) eseguire una sedia a sinistra				Dalla vert. ¼ di g. su uno staggio e scendere con ¼ di g. all'app. dors. o brach.
	Dall'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a destra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizz.) eseguire una sedia a destra				Impennata all'appoggio ritto
	Dall'osc. av. posare le gambe divaricate sugli staggi e di rimbalzo riunirle avanti	Dall'osc. av. divaricare le gambe sugli staggi e spostando avanti le mani riunirle dietro				Dall'app. Moy alla sospensione brachiale
	Dalla sedia distendere le gambe in avanti e oscillare dietro	Dalla sedia, distendere le gambe in av. e osc. dt. (corpo all'orizz.)				
5	/	/	Oscillazione brachiale corpo teso ai 45°	Osc. brach. corpo teso all'altezza degli staggi	Slanciapp. e staccata front. alla sosp. brachiale	Slanciappoggio e staccata frontale all'appoggio
			/	Rouleau dietro	Dalla sosp. brachiale cap. dt. all'appoggio ritto	Dalla sosp. brachiale cap. dt. alla verticale
			Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto	Rouleau avanti	Colpo di petto e staccata dorsale
			Slanciappoggio (sopra gli staggi)	Slanciappoggio (corpo all'orizzontale)	Slanciappoggio (corpo ai 45°)	Slanciappoggio alla verticale
6	/	/	Kippe brachiale a gambe divaricate	Kippe brachiale e osc. all'orizzontale	Kippe brachiale alla squadra - 2"	/
			Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	Kippe lunga all'appoggio e osc. all'orizzontale	Kippe lunga alla squadra - 2"	Kippe lunga e staccata dorsale
7	/	/	Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	Kippe breve all'appoggio e osc. all'orizzontale	Kippe breve alla squadra - 2"	
			Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di appoggio popliteo con una gamba, l'altra tesa al centro	Dalla sedia cambio di fronte alla posizione di quadrupedia	Dietro front dors. alla seduta div. sugli staggi	Dietro front dorsale alla sosp. brachiale
8	Oscillare avanti e spostamento laterale	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. av. e spost. laterale con 1/4 giro interno	Osc. av. e spost. laterale con ½ giro interno	Perno dalla verticale	Salto giro dietro
	Oscillare dietro e spostamento laterale	Oscillare dietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Osc. dt. e spost. laterale con ½ giro interno	Osc. dt. alla verticale e spostamento laterale	Osc. dt. alla vert. + ¼ cambio av. e couerbetto	Salto giro avanti
Cat.	Pulcini		NO			
	Giovanissimi			NO		
	Allievi				NO	
	Junior					NO
	Senior					

Elementi	E.G.E.	Uscita	Nota D	Nota E	Totale



PARALLELE

Società:		Ginnasta:			
Elementi	E.G.E.	Uscita	Nota D	Nota E	Totale

Società:		Ginnasta:			
Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior	

VOLTEGGIO - Cubotto

2.00	2.40	2.80	3.20	3.60	4.00	4.40	4.80	5.20	5.60	6.00
Staccata con posa dei piedi + pennello	Staccata con posa dei piedi + pennello 180°	Framezzo con posa dei piedi + pennello 360°	Framezzo con posa dei piedi + pennello 360°	Rovesciamento laterale (Ruota)	Rovesciamento laterale con ¼ avv. a sn.	Ribaltata	Yamashita	Rovesciamento laterale con ¾ avv. a sn.	Rondata e Flic flac	Rondata e Flic flac con ½ avv.
Framezzo con posa dei piedi + pennello	Framezzo con posa dei piedi + pennello 180°	Framezzo raccolto	Framezzo raccolto	Staccata	Rovesciamento laterale con ¼ avv. a ds.	Frammezzo teso	Ribaltata con ½ avv.	Rovesciamento laterale con ¾ avv. a ds.	Yamashita con ½ avv.	Ribaltata con 1 avvitamento
Pulcini (h. 0,80)			NO							
NO		Giovanissimi (h. 1,00)			NO					
NO		Allievi (h. 1,00)				NO				
NO		Junior (h. 1,00)						NO		
NO		Senior (h. 1,00)								
n.b. - si devono eseguire due salti differenti (il punteggio finale sarà dato dalla media)										

Salto	Nota D	Nota E	Totale	Media
1°				
2°				



VOLTEGGIO				
Società:			Ginnasta:	
Salto	Nota D	Nota E	Totale	Media
1°				
2°				

Società:		Ginnasta:		
Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior

TRAMPOLINO										
2.00	2.40	2.80	3.20	3.60	4.00	4.40	4.80	5.20	5.60	6.00
Pennello 180°	Pennello 360°	Flic flac avanti	Pennello 360°	Flic flac avanti	Salto giro carpiato	Salto teso in arco	Salto giro teso con ½ avv.	Salto giro carpiato con ½ avv.	Salto giro teso con 1 avv. e ½	Salto giro teso con 2 avv.
Pennello divaricato	Tuffo capovolta	Salto giro raccolto	Tuffo capovolta	Salto giro raccolto		Salto giro teso		Salto giro teso con 1 avv.		Doppio salto giro avanti
Pulcini (piano rialzato h. 1,00)		NO								
NO		Giovanissimi			NO					
NO		Allievi				NO				
NO		Junior							NO	
NO		Senior								
n.b. - si devono eseguire due salti differenti (il punteggio finale sarà dato dalla media)										

Salto	Nota D	Nota E	Totale	Media
1°				
2°				



TRAMPOLINO				
Società:		Ginnasta:		
Salto	Nota D	Nota E	Totale	Media
1°				
2°				

Società:			Ginnasta:		
Baby n. 6 (A)	Pulcini n. 6 (A-B)	Giovanissimi n. 8 (A-B)	Allievi n. 8 (A-B-C)	Junior n. 10 (A-B-C)	Senior n. 10 (A-B-C-D)

SUOLO				
Gruppo	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40
1	Capovolta avanti arrivo e partenza liberi	Capovolta avanti arrivo e partenza in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Tuffo
2	Capovolta dietro arrivo e partenza liberi	Capovolta dietro arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro arrivo a gambe unite e tese	Capovolta dietro alla verticale
3	Da seduti, flessione av. del busto a gambe un. o div. - 2"	Staccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Staccata frontale - 2" o Flic flac dietro
4	½ rotolamento laterale	Tenuta gamba tesa 45° - 2"	Orizzontale prona - 2"	Orizzontale costale - 2"
5	Candela con l'aiuto delle mani - 2"	Squadra equilibrata sul bacino con l'aiuto delle mani - 2"	Squadra equilibrata o candela, senza l'aiuto delle mani - 2"	Squadra unita o divaricata - 2"
6	Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	Kippe sulla fronte
7	Salto pennello divaricato	Salto pennello raccolto	Sforbiciata	Salto carpiato divaricato
8	Dalla posizione di massima raccolta spinta del bacino ai 45°, gambe unite e flesse	Dalla posizione di massima raccolta spinta del bacino in verticale, gambe unite e flesse	Dalla posizione di massima raccolta raggiungere la verticale a gambe unite o divaricate	Verticale d'impostazione e capovolta avanti
9	Slancio in verticale (45°) con cambio delle gambe (sforbiciata)	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale + cambio 180°
10	Ruota	Ruota su una mano	Rondata	Ribaltata

n.b. - si può eseguire un solo movimento per gruppo

Nota D: _____	Nota E: _____	Punteggio: _____
----------------------	----------------------	-------------------------



Società:	SUOLO
Ginnasta:	
Nota D: _____	Punteggio: _____

Società:			Ginnasta:		
Baby n. 6 (A)	Pulcini n. 6 (A-B)	Giovanissimi n. 8 (A-B)	Allievi n. 8 (A-B-C)	Junior n. 10 (A-B-C)	Senior n. 10 (A-B-C-D)

PARALLELE

Gruppo	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40
1	Saltare all'appoggio con braccia tese e gambe flesse dietro - 2"	Squadra a gambe unite e flesse - 2"	Squadra a gambe unite e tese - 2"	Squadra a gambe divaricare - 2"
2	Dall'osc. av. posare le gambe div. sugli staggi e di rimbalzo riunirle av.	Dall'osc. av. posare le gambe div. sugli staggi e spostando avanti le mani riunirle dietro	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Vert. in app. brachiale - 2" (partenza e arrivo liberi)
3	Oscillazione completa (con gambe flesse)	Oscillazione completa (corpo sopra gli staggi)	Oscillazione completa (corpo all'orizzontale)	Oscillazione ai 45°
4	Dall'appoggio ritto eseguire due passi avanti sulle braccia (gambe unite e tese)	Dall'osc. av. appoggiare la gamba sn. in presa poplitea ed oscillare la ds. tesa per dietro, nell'osc. di ritorno riunire le gambe av.	Dall'osc. dt. posare il piede sn. sullo staggio ed osc. av. la gamba ds. nello slancio di ritorno riunire le gambe dt. all'orizzontale	Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate
5	Dall'appoggio ritto eseguire due passi indietro sulle braccia (gambe unite e tese)	Dall'osc. av. appoggiare la gamba ds. in presa poplitea ed oscillare la sn. tesa per dietro, nell'osc. di ritorno riunire le gambe av.	Dall'osc. dt. posare il piede ds. sullo staggio ed osc. av. la gamba sn. nello slancio di ritorno riunire le gambe dietro all'orizzontale	Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate
6	/	Dall'oscillazione avanti (corpo teso sopra gli staggi) eseguire una sedia a sn.	Dall'oscillazione avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a sn.	Colpo di petto a gambe divaricate
7	/	Dalla sedia laterale, distendere le gambe in avanti slanciando il corpo avanti e oscillare dietro (corpo sopra gli staggi)	Dalla sedia laterale, distendere le gambe in avanti slanciando il corpo avanti e oscillare dietro (corpo all'orizzontale)	Slanciappoggio dietro
8	/	Dall'oscillazione avanti (corpo teso sopra gli staggi) eseguire una sedia a ds.	Dall'oscillazione avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a ds.	Osc. brachiale corpo teso all'altezza degli staggi
9	/	Dalla sedia esterna cambio di fronte alla posizione di appoggio popliteo con una gamba, l'altra tesa al centro	Dalla sedia esterna cambio di fronte alla posizione di quadrupedia	Dietro front dorsale alla seduta a gambe div. sugli staggi
10	Dall'osc. dietro saltare a terra al centro delle parallele	Dall'oscillazione dietro uscita laterale volteggiando lo staggio	Dall'oscillazione avanti uscita laterale volteggiando lo staggio	Osc. av. e spostamento lat. con 1/2 giro esterno

n.b. - si può eseguire un solo movimento per gruppo

Nota D: _____

Nota E: _____

Punteggio: _____



Società:

Ginnasta:

PARALLELE

Nota D: _____

Nota E: _____

Punteggio: _____

Società:			Ginnasta:		
Baby	Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior

VOLTEGGIO - Tappetoni									
0.30	0.60	0.90	1.20	1.60	2.00	2.40	3.00	3.50	4.00
Salto pennello	Framezzo con appoggio delle gambe unite e piegate + salto pennello	Framezzo con appoggio delle gambe unite e piegate + salto pennello	Capovolta saltata	Verticale e arrivo supini	Framezzo raccolto (spinta delle braccia prima dell'appoggio dei piedi, arrivo in piedi braccia protese avanti)	Verticale spinta e arrivo supini	Ruota (1° volo gambe unite, arrivo laterale a gambe divaricate)	Rondata (con 90° di rotazione nel 1° volo)	Ribaltata
Baby (h. 0,40)		NO							
NO	Pulcini (h. 0,60)		NO						
NO	Giovanissimi (h. 0,60)			NO					
NO	Allievi (h. 0,60)					NO			
NO	Junior (h. 0,80)							NO	
NO	Senior (h. 0,80)								
n.b. - si possono eseguire due salti uguali o differenti (ai fini del punteggio vale il migliore)									

Nota D: _____	Nota E: _____	Punteggio: _____
----------------------	----------------------	-------------------------



Società:		VOLTEGGIO
Ginnasta:		
Nota D: _____	Nota E: _____	Punteggio: _____

Società:			Ginnasta:		
Baby	Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior

TRAMPOLINO									
0.30	0.60	0.90	1.20	1.60	2.00	2.40	3.00	3.50	4.00
2 salti pennello di preparazione + Uscita in pennello	2 salti pennello di preparazione + Uscita in pennello divaricato	Pennello divaricato	Pennello raccolto	Pennello 180°	Tuffo capovolta	Pennello 360°	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
Baby (dal trampolino)		NO							
NO		Pulcini (rincorsa da panca)			NO				
NO		Giovanissimi (rincorsa da panca)				NO			
NO		Allievi					NO		
NO		Junior						NO	
NO		Senior							
n.b. - si possono eseguire due salti uguali o differenti (ai fini del punteggio vale il migliore)									

Nota D: _____	Nota E: _____	Punteggio: _____
----------------------	----------------------	-------------------------



Società:		TRAMPOLINO
Ginnasta:		
Nota D: _____	Nota E: _____	Punteggio: _____