

Settore Ginnastica
Sezione Ginn. Artistica Maschile



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



Programma Tecnico a.s. 2013 - 2014

Campionati Nazionali

Serie A - Gold ed Esordienti

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



**Sezione Ginnastica Artistica Maschile
Programma Tecnico Campionato
Serie A
2014**

Il suddetto Campionato è riservato a tutti i ginnasti tesserati alla ConfSport Italia A.S.D. ed è aperto ai ginnasti che hanno svolto attività federale a livello agonistico nel 2013.

PROGRAMMA TECNICO

- ✓ **Suolo e Parallele:** esercizi di libera composizione con **8 elementi diversi** (7 elementi più l'uscita). Ogni gruppo differente darà diritto ad un bonus di 0,30 (per un massimo di bonus di 0.90) più un bonus supplementare di 0.30 per l'**uscita**. (per il Suolo **gruppo uscita - gruppo 8, 9 o 10**; per le Parallele **gruppo 8**). Nell'esercizio è possibile inserire anche elementi di più alto valore, rispetto a quelli della propria categoria, ma in quel caso il valore di tali elementi sarà quello massimo consentito per la categoria di appartenenza. E' **possibile ripetere un solo elemento**, eventuali ripetizioni non saranno prese in considerazione per la nota di partenza, ma valutate e penalizzate ugualmente come esecuzione. La **Nota di Partenza** dell'esercizio sarà data dalla **Nota D** (somma dei valori degli elementi richiesti, eseguiti e riconosciuti compresa l'uscita, + p. 0.30 per ogni gruppo di elementi richiesto e presentato + p.0.3 per il gruppo uscita) + la **Nota E** (p.10.00 meno le penalità); **La penalità per elementi mancanti sarà di 0,50 ogni volta.**
- ✓ **Volteggio** (tappetoni): si devono eseguire due salti differenti, il punteggio finale sarà dato dalla media;
- ✓ **Trampolino (con rincorsa)**: 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 2014** della **F.G.I.**

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

TABELLA SUOLO / PARALLELE								
Categorie	Elementi richiesti	Valore elementi	E.G.E. (3 x 0.30)	Bonus uscita	Valore Nota D	Valore Nota E	Max Valore Nota di Partenza	Penalità di composizione
Pulcini	8 (A-B)	1.60	0.90	0.30	2.80	10.00	12.80	Per ogni elemento mancante punti 0.50 sulla Nota D
Giovanissimi	8 (A-B-C)	2.40	0.90	0.30	3.60	10.00	13.60	
Allievi	8 (A-B-C-D)	3.20	0.90	0.30	4.40	10.00	14.40	
Junior	8 (A-B-C-D-E)	4.00	0.90	0.30	5.20	10.00	15.20	
Senior	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. smezzato + 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 giro dietro raccolto	Salto tempo	Salto tempo + flic flac dietro
					Salto giro dietro carpiato	Twist
						Salto giro dietro teso
						Salto giro dietro con ½ o 1 avvitamento
Cat.	Pulcini					
	Giovanissimi					
	Allievi					
	Junior					
				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	Staccata frontale all'appoggio o alla squadra - 2"	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					
	Giovanissimi					
	Allievi					
	Junior					
	Senior					

VOLTEGGIO - Tappetoni

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	Framezzo con posa dei piedi + pennello 180°	Framezzo raccolto	Rovesciamento laterale (Ruota)	Frammezzo teso	Ribaltata	Yamashita	Rovesciamento laterale con ¼ avv.	Rondata e Flic flac
					Staccata			Ribaltata con ½ avv	Yamashita con ½ avv.	Ribaltata con 1 avvitamento
Pulcini (h. 0,40)										
Giovanissimi (h. 60)										
Allievi (h. 60)										
Junior (h. 60)										
Senior (h. 60)										

Si devono eseguire due salti differenti (il punteggio finale sarà dato dalla media)

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°	Tuffo Capovolta	Verticale	Flic flac Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro teso	Salto giro carpiato con ½ avv.	Salto giro teso con ½ avv.	Salto giro teso con 1 avv.
Pennello divaricato										
Pulcini (piano rialzato o trampolino)										
Giovanissimi - rincorsa										
Allievi - rincorsa										
Junior - rincorsa										
Senior - rincorsa										

Si devono eseguire due salti differenti (il punteggio finale sarà dato dalla media)

**Sezione Ginnastica Artistica Maschile
Programma Tecnico
Campionato Esordienti
Anno 2014**

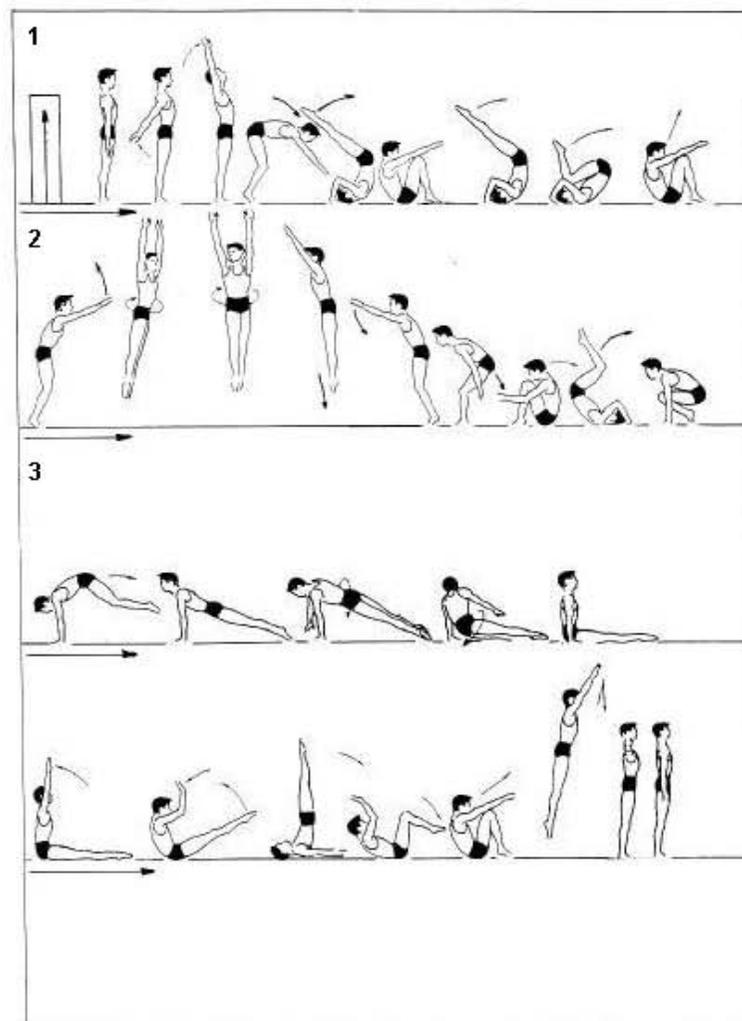
Il suddetto campionato è riservato a tutti i ginnasti tesserati alla ConfSport Italia A.S.D. alle **prime esperienze di gara**. Sono esclusi i ginnasti che nell'anno in corso o negli ultimi due anni solari abbiano partecipato ad attività federale a livello agonistico con la F.G.I. (fatta eccezione per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

PROGRAMMA TECNICO

- ✓ **Suolo e Parallele:** esercizi obbligatori punti 8-9-10
- ✓ **Volteggio:** tappetoni 40 cm - due salti uguali o differenti (vedi tabella), ai fini del punteggio vale il migliore;
- ✓ **Trampolino:** partenza dal 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 2014** della **F.G.I.**

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

Descrizione	FALLI TIPICI	Penalità
<p>1 Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare una capovolta avanti e di seguito una seconda capovolta per arrivare sui piedi in massima raccolta.</p>	<p>1 Mancanza di continuità tra le capovolte</p> <p>Gambe aperte nelle capovolte</p>	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
<p>2 Di seguito compiere un salto in alto sul posto con ½ giro intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto con il suolo piegando le gambe e sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso per effettuare una capovolta indietro ed arrivare in posizione di massima raccolta.</p>	<p>2 Mancanza di controllo all'arrivo dal salto</p> <p>Mancanza di continuità tra il ½ giro e la capovolta indietro</p>	<p>0.10</p> <p>0.10</p>
<p>3 Stendere il corpo indietro e, in perno sul braccio sn, compiere ½ giro a dx, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese in avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso alla verticale, spalle appoggiate al suolo (candela). Abbassare le gambe e rotolare in avanti per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito eseguire un salto in alto sul posto ed arrivare al suolo a gambe semi piegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.</p>	<p>3 Corpo non allineato nella candela</p> <p>Utilizzo delle mani nel mantenere la candela</p> <p>Mancanza di continuità tra il rotolamento avanti e il salto in alto</p>	<p>0.10</p> <p>0.30</p> <p>0.30</p>



Corpo libero

punti 8

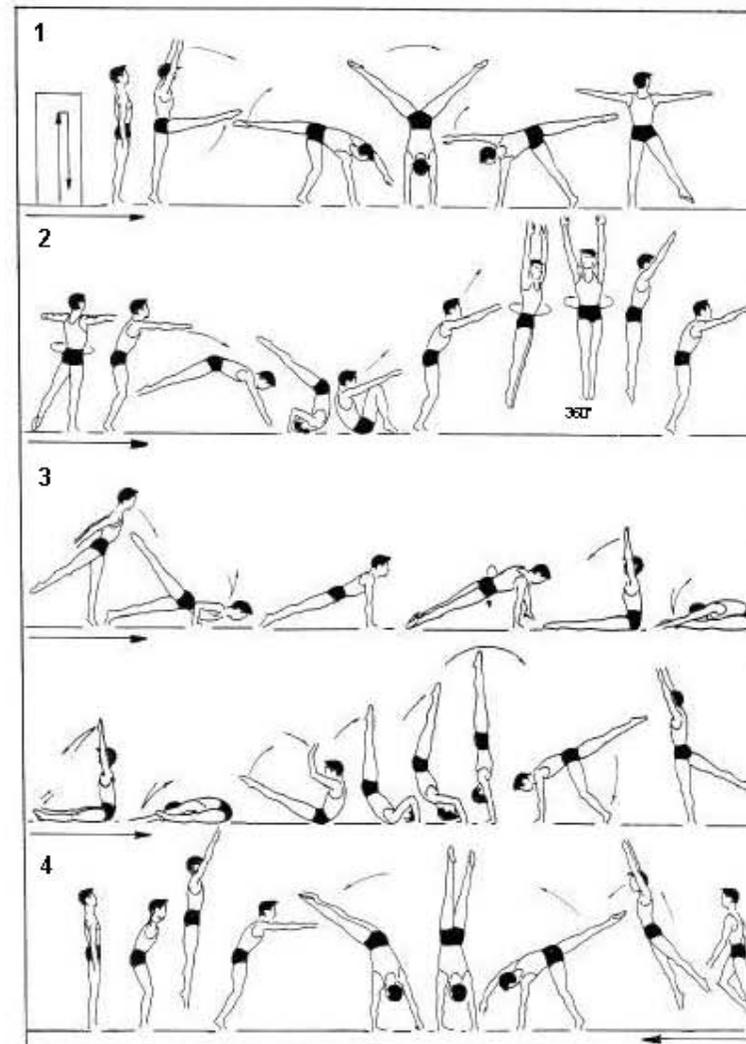
Descrizione	FALLI TIPICI	Penalità	
<p>1 Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare una capovolta avanti e di seguito una seconda capovolta per arrivare sui piedi in massima raccolta.</p>	<p>1</p> <p>Mancanza di continuità tra le capovolte</p> <p>Gambe aperte nelle capovolte</p>	<p>0.30</p> <p>0.30</p>	
<p>2 Di seguito compiere un salto in alto sul posto con 1/2 giro intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto con il suolo piegando le gambe e sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso per effettuare una capovolta indietro ed arrivare in posizione di massima raccolta.</p>	<p>2</p> <p>Mancanza di controllo all'arrivo dal salto</p> <p>Mancanza di continuità tra il 1/2 giro e la capovolta indietro</p>	<p>0.10</p> <p>0.10</p>	
<p>3 Stendere il corpo indietro e, in perno sul braccio sn, compiere 1/2 giro a dx, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese in avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso alla verticale, spalle appoggiate al suolo (candela). Abbassare le gambe e rotolare in avanti per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito eseguire un salto in alto sul posto ed arrivare al suolo a gambe semi piegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.</p>	<p>3</p> <p>Corpo non allineato nella candela</p> <p>Utilizzo delle mani nel mantenere la candela</p> <p>Mancanza di continuità tra il rotolamento avanti e il salto in alto</p>	<p>0.10</p> <p>0.30</p> <p>0.30</p>	

Corpo libero

punti 10

DESCRIZIONE

	FALL TIPICI	penalità
<p>1 Sollevando i talloni elevare la gamba dx in avanti alto portare le braccia in alto e, posando il piede dx al suolo eseguire una ruota a dx arrivando al suolo con la gamba dx</p>	<p>- Corpo non passante per la verticale</p> <p>Mancanza di direzione</p>	<p>0.30</p> <p>0.10</p>
<p>2 Compiere $\frac{1}{4}$ di giro a dx, posare il piede dx al suolo e riunire la gamba sn alla dx e compiere, con un piccolo tuffo, una capovolta avanti. Di seguito, rizzando le gambe compiere un salto in alto sul posto con una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale ed</p>	<p>- Mancanza di continuità tra ruota e tuffo</p> <p>Rotazione incompleta</p> <p>- Mancanza di controllo nell'arrivo dal salto</p>	<p>0.10</p> <p>0.30</p> <p>0.10</p>
<p>3 Rizzare le gambe e sbilanciando il corpo in avanti circondando le braccia per dietro basso avanti, cadere a corpo teso sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba dx sollevata dietro. Rizzando le braccia riunire la gamba dx e con $\frac{1}{2}$ giro portarsi alla posizione di corpo proteso avanti. Posare il bacino a terra ed assumere la posizione seduta con braccia in alto, flettere il busto in avanti. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti. Ritornare alla posizione seduta e sbilanciando il corpo indietro eseguire una capovolta indietro con passaggio dalla verticale.</p>	<p>- Flessione insufficiente a gambe unite</p> <p>- Flessione insufficiente a gambe divaricate</p> <p>- Corpo non passante per la verticale</p>	<p>0.30</p> <p>0.30</p> <p>0.30</p>
<p>4 Abbassando le braccia per dietro basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, una rondata e di rimbalzo un salto in alto sul posto.</p>	<p>- Mancanza di direzione</p> <p>Mancanza di continuità tra la rondata e il salto</p>	<p>0.30</p> <p>0.30</p>

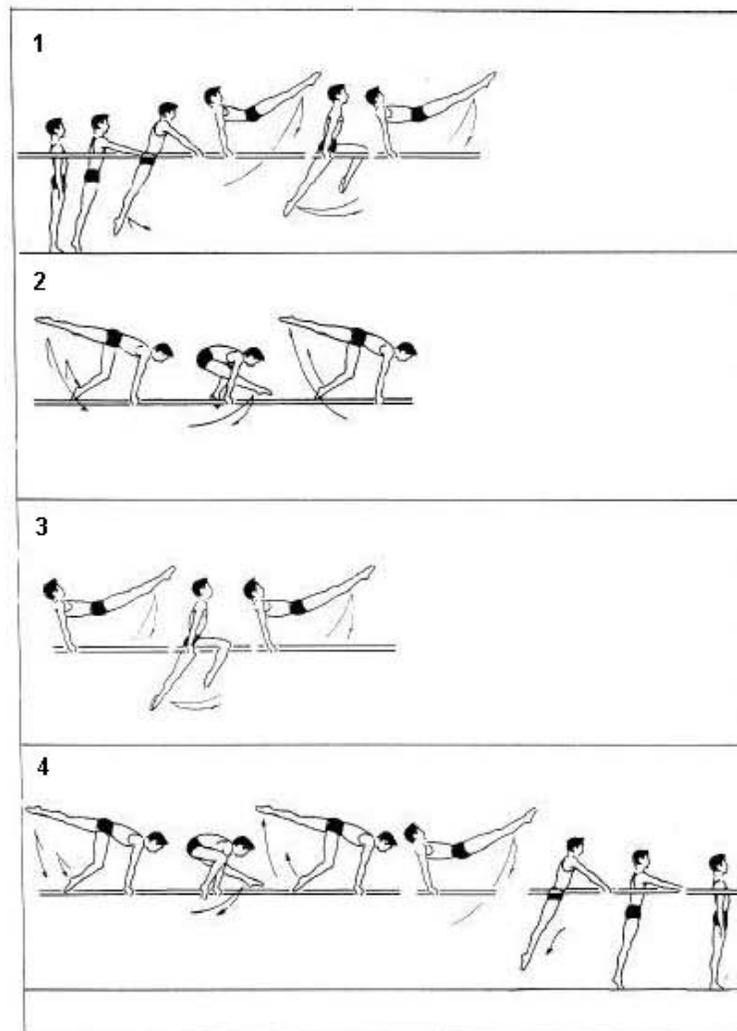


DESCRIZIONE

FALTI TIPICI

- Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.**
- 1** Saltare all'appoggio ritto e oscillare le le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn e oscillare la gamba dx indietro. Oscillare la gamba dx in avanti riunendola alla sn.
- 2** Oscillare indietro e posare il piede sn in presa plantare sullo staggio sn e vicino alla mano corrispondente , mentre la gamba dx continua l'oscillazione in avanti. Oscillare la gamba dx indietro e riunirla alla sn.
- 3** Oscillare indietro e posare il piede sn in presa plantare sullo staggio sn e vicino alla mano corrispondente , mentre la gamba dx continua l'oscillazione in avanti. Oscillare la gamba dx indietro e riunirla alla sn.
- 4** Oscillare indietro e posare il piede dx in presa plantare sullo staggio dx e vicino alla mano corrispondente , mentre la gamba sn continua l'oscillazione in avanti. Oscillare la gamba sn indietro e riunirla alla dx. Oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno scendere al suolo a gambe semi piegate . In prim a

- Oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta) 0.10
- Oscillazione della gamba dietro incompleta 0.10
- Oscillazione indietro al di sotto degli staggi (ogni volta) 0.30
- Oscillazione della gamba avanti incompleta 0.10
- Oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta) 0.10
- Oscillazione della gamba dietro incompleta 0.10
- Oscillazione indietro al di sotto degli staggi (ogni volta) 0.30
- Oscillazione della gamba avanti incompleta 0.10



Parallele

Punti 9

DESCRIZIONE

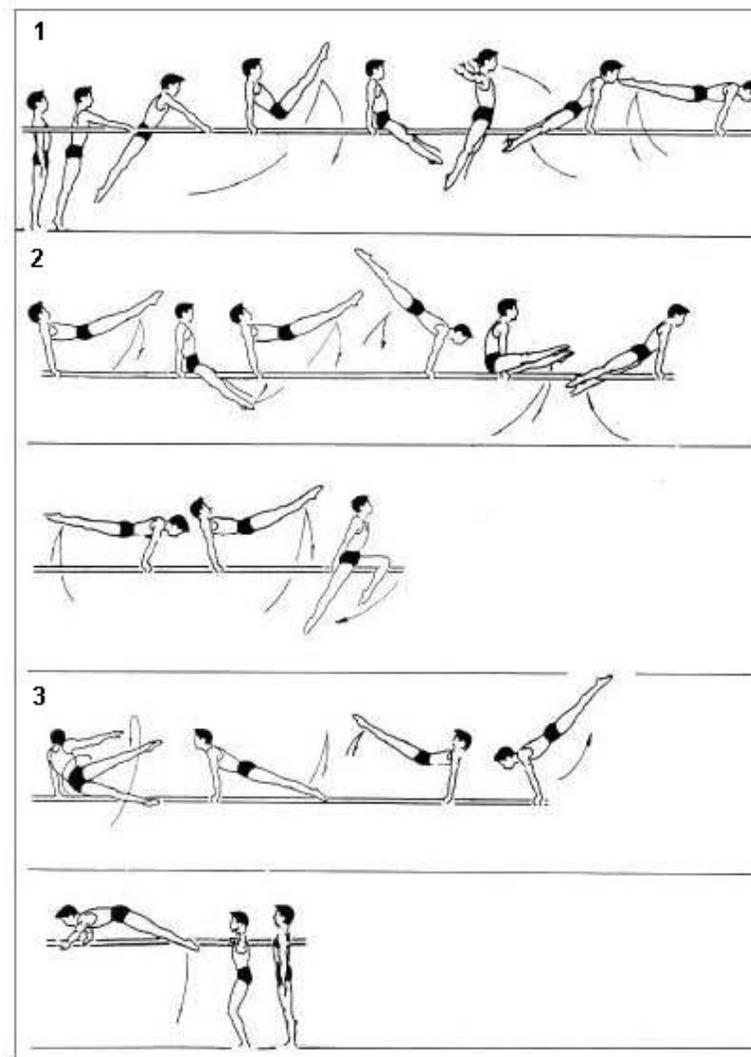
Posizione iniziale: ritti al centro

- 1 Saltare all'appoggio ritto e oscillare le gambe in avanti per posarle divaricate e tese sugli staggi. Passando le braccia per fuori portare le mani da dietro, in presa sugli staggi davanti e lontano dalle cosce per svincolare e riunire le gambe.
- 2 Oscillare le gambe in avanti, divaricarle, battere sugli staggi e riunirle in avanti per oscillare indietro. Nell'oscillazione di ritorno divaricare leggermente le gambe, passare la gamba dx sopra lo staggio dx e proseguire l'oscillazione in avanti. Oscillare indietro per riunire le gambe all'altezza dell'orizzontale, oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una seduta esterna sullo staggio dx, mantenendola.
- 3 Lasciando l'impugnatura dx e sollevando la gamba dx in alto con perno sul braccio sn, compiere 1/4 giro a sn per portare la mano dx in presa sullo staggio sn, il piede dx sullo staggio sn, la mano sn in presa sullo staggio dx. (corpo proteso dietro). Con lieve molleggio elastico, riunire le gambe dietro, oscillare in avanti e al termine dell'oscillazione di ritorno spostare la mano dx sullo staggio sn per volteggiare lo staggio sn ed arrivare al suolo a gambe semi piegate, busto eretto, in prima.

FALLI TIPICI

penalità

- | | | |
|---|---|------|
| 1 | Oscillare le gambe in avanti al di sotto dell'orizzontale | |
| | Gambe dietro al di sotto dell'orizzontale (ogni volta) | |
| | Braccia piegate | |
| 2 | Oscillare le gambe in avanti al di sotto dell'orizzontale | 0.10 |
| | Gambe dietro al di sotto dell'orizzontale (ogni volta) | 0.10 |
| | Divaricare le gambe troppo presto nella seduta | 0.30 |
| 3 | Corpo proteso indietro non in linea | 0.30 |
| | Oscillare le gambe in avanti al di sotto dell'orizzontale | 0.10 |
| | Uscita con il corpo al di sotto dell'orizzontale. | 0.30 |



DESCRIZIONE

Posizione iniziale: ritto ad una estremità dell'attrezzo a giusta distanza.

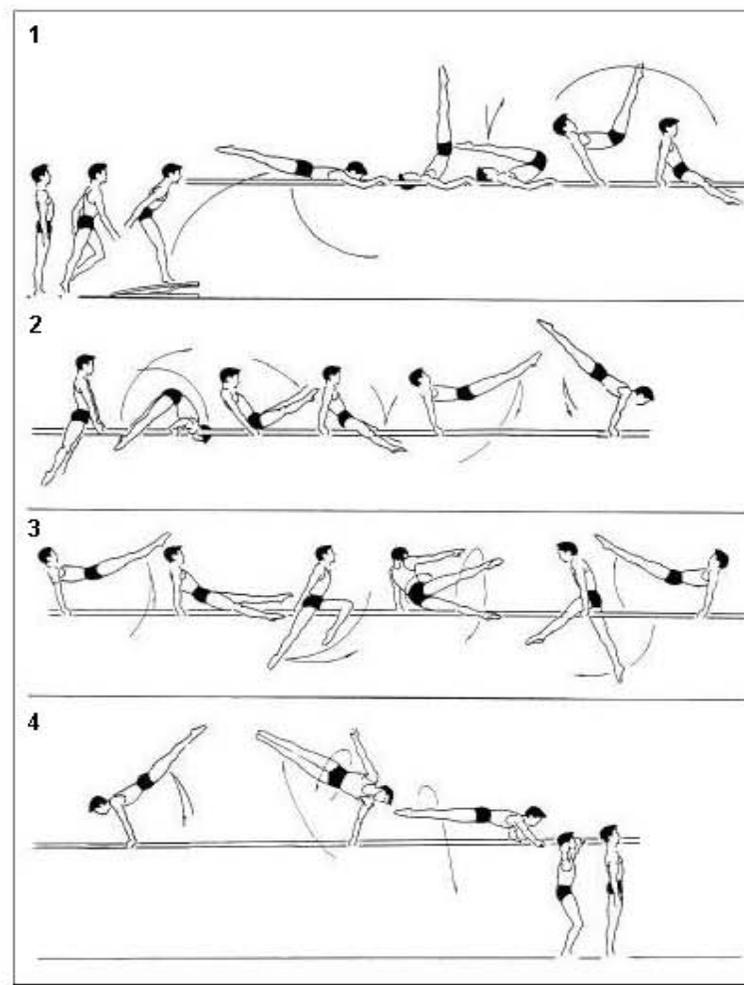
- 1 Con due passi di rincorsa, battere a piedi uniti sulla pedana per arrivare al centro delle parallele in sospensione brachiale. Oscillare il corpo in avanti e chiuderlo a massima squadra, di rimbalzo slanciare energicamente le gambe in avanti – alto per arrivare nella posizione seduta.
- 2 Lasciare le impugnature e spostarle in avanti, impugnare gli staggi davanti alle cosce ed effettuare una capovolta in avanti con arrivo a gambe divaricate sugli staggi, mani in presa sugli staggi dietro il corpo.
- 3 Slanciare e riunire le gambe in avanti per oscillare il corpo indietro. Oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una seduta esterna sullo staggio dx mantenendo le mani in presa sugli staggi. Lasciando l'impugnatura dx e sollevando la gamba dx in alto, con perno sul braccio sn, compiere 1/2 giro a sn per portare la mano dx in presa sullo staggio sn e la gamba dx distesa dietro fra gli staggi. Spostare l'impugnatura sn sullo staggio slanciare la gamba dx in avanti per riunirla alla sn.
- 4 Oscillare il corpo indietro e nella successiva oscillazione avanti volteggiare lo staggio sn in perno sul braccio sn per arrivare la suola, fianco sn all'attrezzo, a gambe semi piegate, busto eretto. In prima

FALLI TIPICI

- Gambe sotto gli staggi
- Bacino al di sotto degli staggi nella massima squadra
- Appoggiare le gambe prima di aver terminato il tempo di kippe
- Spalle al di sotto degli staggi
- Mancanza di continuità nel rotolamento
- Gambe sotto l'orizzontale nell'oscillazione dietro
- Divaricare le gambe troppo presto
- Mancanza di continuità nel giro
- Preslancio della gamba libera
- Oscillazione indietro al di sotto dell'orizzontale
- Uscita al di sotto dell'orizzontale
- Giro incompleto

penalità

- 0.10
- 0.30
- 0.30
- 0.10
- 0.10
- 0.30
- 0.10
- 0.10
- 0.30
- 0.30
- 0.30
- 0.30



VOLTEGGIO – Tappetoni

1.00	1.20	1.40	1.60	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00	5.00
Salto Pennello	Framezzo con appoggio delle gambe unite e piegate	Framezzo con appoggio delle gambe unite e piegate + salto pennello	Tuffo	Framezzo raccolto (spinta delle braccia prima dell'appoggio dei piedi, arrivo in piedi braccia protese avanti)	Verticale con arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supini	Ruota (1° volo gambe unite, arrivo laterale a gambe divaricate)	Rondata (con 90° di rotazione nel 1° volo)	Ribaltata Flic Avanti
Baby (h. 0,40)									
Pulcini (h. 0,40)									
Giovanissimi (h. 0,40)									
Allievi (h. 0,40)									
Junior (h. 40)									
Senior (h. 40)									
si possono eseguire due salti uguali o differenti (ai fini del punteggio vale il migliore)									

TRAMPOLINO

1.00	1.50	2.0	2.30	2.50	2.80	3.0	3.50	4.0	5.0
2 salti pennello di preparazione + Uscita in pennello	2 salti pennello di preparazione + Uscita in pennello divaricato	Pennello divaricato	Pennello raccolto	Pennello 180°	Pennello 360°	Tuffo	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
Baby (rialzo o da fermo)									
Pulcini									
Giovanissimi									
Allievi									
Junior									
Senior									
si possono eseguire due salti uguali o differenti (ai fini del punteggio vale il migliore)									

**Sezione Ginnastica Artistica Maschile
Programma Tecnico
Campionato Gold
Anno 2014**

Il suddetto campionato individuale , è riservato a tutti i ginnasti tesserati alla Confsport Italia A.S.D. ed è aperto ai ginnasti che svolgono attività federale anche a livello agonistico nell'anno sportivo in corso.

PROGRAMMA TECNICO

- ✓ **Suolo e Parallele:** esercizi di libera composizione con **10 elementi diversi** (9 elementi più l'uscita). Ogni gruppo differente (E.G.E) ,dara diritto ad un bonus di 0,50 , più un bonus supplementare di 0.50 per l'**uscita** (per il Suolo **gruppo 5** ; per le Parallele **gruppo 5**). Nell'esercizio è possibile inserire anche elementi di più alto valore ,rispetto a quelli della propria categoria, senza nessuna limitazione .All'interno dell'esercizio **non è** possibile ripetere nessun elemento ,eventuali ripetizioni non saranno prese in considerazione per la nota di partenza , ma valutate e penalizzate ugualmente come esecuzione La **Nota di Partenza** dell'esercizio sarà data dalla **Nota D** (somma dei valori degli elementi richiesti, eseguiti e riconosciuti compresa l'uscita, + p. 0.50 per ogni gruppo di elementi richiesto (E.G.E.) e presentato + p.0.5 per il gruppo uscita + la **Nota E** (p.10.00 meno le penalità); La penalità per eventuali elementi mancanti sarà di 0,50 ogni volta.
- ✓ **Volteggio** (tappetoni) **tutte le categorie - Tavola o tappetoni (solo categoria Junior e Senior)**: si devono eseguire due salti differenti, il punteggio finale sarà dato dalla media;
- ✓ **Trampolino (con rincorsa)** : 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 GAM2014** della **F.G.I.**

N.B. E' obbligatoria la **scheda di presentazione** degli esercizi. in caso contrario è prevista una penalità di punti 1,00

Categorie	Elementi Richiesti	E.G.E. (4 x 0.50)	Bonus uscita	Valore Nota E	Penalità di composizione
Pulcini	9 (A-B)	2,0	0.50	10.00	Per ogni elemento mancante punti 0.50 sulla Nota D
Giovanissimi	9 (A-B-C)	2,0	0.50	10.00	
Allievi	9 (A-B-C-D)	2,0	0.50	10.00	
Junior	9 (A-B-C-D-E)	2,0	0.50	10.00	
Senior	9 (A-B-C-D-E-F)	2,0	0.50	10.00	

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"
1	Da seduti, flessione av. Del busto a gambe unite o div. - 2"	Staccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Staccata frontale - 2"	/	/
2	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
2	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°
3	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		
3	Pennello raccolto	Sforbiciata	Salto carpiato divaricato	Da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale	/	/
	Pennello 180°	Pennello 360°				
4	/	Premulinello	Premulinellods. + premulinellosn.	½ mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello unito o divaricato
4	Ruota	Ruota su una mano	Rondata con ¼ di giro esterno	/	Ruota senza mani	/
		Rondata				
5	/	/	Ribaltata 1	Ribaltata 1 + ribaltata 2	Ribaltata + flicflac avanti	Salto giro avanti teso
			Ribaltata 2	Flicflac 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 + flicflac avanti
						Salto giro avanti + salto giro avanti
						Salto giro avanti smezzo + ribaltata
						Flicflac avanti + salto giro avanti
5	/	/	Flicflac dietro	2 flicflac dietro	Flicflac dietro + salto giro raccolto	Flicflac dietro + salto giro teso o carpiato
					Salto tempo	Salto tempo + flicflac dietro
				Salto giro dietro raccolto	Salto giro dietro carpiato	Twist
				Salto giro dietro teso		Salto giro dietro con ½ o 1 avvitamento

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 unostaggio	Verticale di impostazione - 2"	
1	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	
2	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	
2	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 alla sospensione brachiale
	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)					
3	/	/	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"	/	
4	/	/	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"		
4	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 dorsale all'appoggio	Impennata con ½ giro alla sospensione brachiale	
5	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	

VOLTEGGIO – Tappetoni

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	Framezzo con posa dei piedi + pennello 180°	Framezzo raccolto	Rovesciamento laterale (Ruota)	Frammezzo teso	Ribaltata	. Yamashita	Rovesciamento laterale con ¾ avv.	Rondata e Flicflac
					Staccata			Ribaltata con ½ avv	Yamashita con ½ avv.	Ribaltata con 1 avvitamento
Pulcini (h. 0,40)										
Giovanissimi (h. 60)										
Allievi (h 60)										
Junior (h 60) - tavola h 100										
Senior (h 60) - tavola h 100										

Si devono eseguire due salti differenti (il punteggio finale sarà dato dalla media)

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°	Tuffo capovolta	Verticale	Flicflac Avanti	Salto giro raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro teso	Salto giro carpiato con ½ avv.	Salto giro teso con ½ avv.	Salto giro teso con 1 avv.
Pennello divaricato										

Si devono eseguire due salti differenti (il punteggio finale sarà dato dalla media)

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	Sfrobiciata	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 raccolto	Salto giro dietro carpiato	Twist
					Salto giro dietro teso	Salto giro dietro con ½ o 1 avvitamento
Cat.	Pulcini					
	Giovanissimi					
	Allievi					
	Junior					
	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 lunga all'appoggio a gambe divaricate	Kippe lunga all'appoggio e osc. all'orizzontale	Kippe lunga alla squadra - 2"	Kippe lunga e staccata dorsale
			Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	Kippe breve all'appoggio e osc. 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 dors. alla seduta div. sugli staggi	Dietro front dorsale alla sosp. brachiale	Dietro front dorsale all'appoggio	Impennata con ½ giro alla sospensione brachiale
				Dietro front frontale alla sosp. brachiale con corpo all'orizzontale	Dietro front frontale all'appoggio con corpo all'orizzontale	Dietro front frontale all'appoggio 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					
	Giovanissimi					
	Allievi					
	Junior					
	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 - Tappetoni

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	Framezzo con posa dei piedi + pennello 180°	Framezzo	Rovesciamento Laterale (ruota)	Framezzo teso	Ribaltata	Yamashita	Rovesciamento laterale con ¼ avv.	Rondata e Flic flac
					Staccata			Rovesciamento laterale con ¼ avv.	Yamashita con ½ avv.	Ribaltata con 1 avvitamento
Pulcini (h. 0,40)										
Giovanissimi (h. 60)										
Allievi (h. 60)										
Junior (h. 60)										
Senior (h. 60)										
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°	Tuffo capovolta	Verticale	Flic flac avanti	Salto giro raccolto	Salto Carpio	Salto giro teso	Salto giro carpiato con ½ avv.	Salto giro teso con ½ avv.	Salto giro teso con 1 avv.
Pennello Divaricato										Doppio salto giro avanti
Pulcini										
Giovanissimi										
Allievi										
Junior										
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	Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior

VOLTEGGIO - Tappetoni									
1.00	1.20	1.40	1.60	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00	5.00
Salto pennello	Framezzo con appoggio delle gambe unite e piegate	Framezzo con appoggio delle gambe unite e piegate + salto pennello	Tuffo	Framezzo raccolto (spinta delle braccia prima dell'appoggio dei piedi, arrivo in piedi braccia protese avanti)	Verticale e arrivo supini	Verticale spinta e arrivo supini	Ruota (1° volo gambe unite, arrivo laterale a gambe divaricate)	Rondata con 90° di Rotazione nel 1 volo	Ribaltata Flic avanti
Baby (h. 0,40)									
Pulcini (h. 0,40)									
Giovanissimi (h. 0,40)									
Allievi (h. 0,40)									
Junior (h. 0,40)									
Senior (h. 0,40)									
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: _____	Punteggio: _____
Nota E: _____	

Società:			Ginnasta:		
Baby	Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior

TRAMPOLINO

1.00	1.50	2.00	2.30	2.50	2.80	3.00	3.50	4.00	5.00
2 salti pennello di preparazione + Uscita in pennello	2 salti pennello di preparazione + Uscita in pennello divaricato	Pennello divaricato	Pennello raccolto	Pennello 180°	Salto pennello 360°	Tuffo	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
Baby (dal trampolino)									
Pulcini									
Giovanissimi									
Allievi									
Junior									
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: _____