



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

GINNASTICA ARTISTICA

PROGRAMMA TECNICO

ANNO SPORTIVO
2017-2018

**CAMPIONATO SERIE A
CAMPIONATO ESORDIENTI
CAMPIONATO GOLD**



Confisport Italia A.S.D.R.

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

c/o CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. - Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it



SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
PROGRAMMA TECNICO
CAMPIONATO SERIE A
2017-2018

Il Campionato Nazionale Serie A è riservato a tutte i ginnasti tesserati all'ASI/Confsport Italia ASDR, o ad Enti convenzionati. Possono partecipare anche i ginnasti tesserati FGI del settore "attività non competitive GPT, Coppa Italia, Trofeo Prime gare e serie D e i tesserati FGI che hanno gareggiato in attività competitive solo nel 2016, **non nel 2017**

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 4 e 5**; per le Parallele **gruppo 5**. 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 altezza 60 cm tutte le categorie** (tappetoni in linea no cubone - no tavola) : un solo salto Fase Regionale, in Finale Nazionale 2 salti uguali o diversi, ai fini della classifica vale il migliore.
- ✓ **Trampolino con rincorsa** : un solo salto Fase Regionale, in Finale Nazionale 2 salti uguali o diversi, ai fini della classifica 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** della **F.G.I.**

N.B. E' obbligatoria la **scheda di presentazione** degli esercizi al Corpo libero e Parallele in caso contrario penalità di punti 1,00

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 massima unita o divaricata 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
1	Da seduti, flessione del busto a gambe unite o div. - 2"	Spaccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Spaccata 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 arrivo corpo proteso avanti, anche in appoggio su una gamba piegata	Verticale tenuta 2"	
3	Pennello raccolto	Sforbiciata	Salto carpiato divaricato	Da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale	/	/
	Pennello 180°	Pennello 360°				
3	/	Premulinello	Premulinello ds e sn	½ mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello unito o divaricato
4	Ruota	Ruota su una mano	Rondata con ¼ di giro esterno	Kippe sulla fronte	Ruota senza mani	Araba
		Rondata				
5	/	/	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
			/	Salto giro avanti	Salto giro av. smezzato + Rondata	Salto giro avanti + flic flac avanti
5	/	/	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 carpiato	Twist
					Salto giro dietro teso	Salto teso avanti o dietro con 1 o + avvitementi
				Salto giro dietro con ½ avvitamento	Doppio salto dietro raccolto	
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 divaricate 2" Squadra massima divaricata	Squadra g. unite su 1 staggio 2" o squadra massima unita	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'osci. 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					
	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					
Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro (corpo all'orizzontale)	Dall'app. Moy alla sospensione brachiale					
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	
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 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°	
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 couerbettes	Salto giro avanti	
Cat.	Pulcini						
	Giovanissimi						
	Allievi						
	Junior						
Senior							

VOLTEGGIO SERIE A - Tappetoni altezza 60 cm

	Verticale	Verticale spinta	Rovesciamento laterale (Ruota)	Salto giro avanti	Flic flac avanti	Rondata e Flic flac
Pulcini (h. 0,60)	2,00	2,10	2,20	2,40	2,60	2,80
Giovanissimi (h. 60)	2,60	2,80	3,00	3,20	3,40	3,60
Allievi (h. 60)	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40
Junior (h. 60)	3,20	3,60	4,00	4,40	4,80	5,20
Senior (h. 60)	4,00	4,40	4,80	5,20	5,60	6,00

TRAMPOLINO SERIE A - Con rincorsa

	Tuffo e Capovolta	Verticale	Flic Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro teso	Salto giro carpiato con ½ avvitamento	Salto giro teso con ½ avv.	Doppio salto giro avanti Salto giro teso con 1 avvitamento
Pulcini piano rialzato o trampolino	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80
Giovanissimi - rincorsa	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,10	3,20	3,30	3,60
Allievi - rincorsa	2,60	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40
Junior – rincorsa	3,20	3,40	3,60	4,00	4,20	4,40	4,60	4,80	5,20
Senior - rincorsa	3,20	3,40	3,60	4,00	4,20	4,40	4,80	5,20	6,00

SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
PROGRAMMA TECNICO
CAMPIONATO ESORDIENTI
2017-2018

Il suddetto Campionato è riservato a tutte i ginnasti tesserati all'ASI/Confsport Italia ASDR, o ad Enti convenzionati. Possono partecipare anche i ginnasti tesserati FGI del settore "attività non competitive GPT, Coppa Italia, Trofeo Prime gare e serie D e i tesserati FGI che non hanno mai gareggiato in attività competitive.

Gli accertamenti relativi ai ginnasti verranno effettuati tramite controllo dei tabulati e classifiche di gara presso i Comitati Regionali della F.G.I.

Inoltre, non potranno iscriversi al Campionato Esordienti, tutti gli atleti inseriti nelle classifiche dei Campionati di Serie A indetti lo scorso anno dalla Confsport Italia A.S.D.R..

La categoria Baby avrà un percorso a parte, con un Campionato Regionale, senza fase Nazionale. I ginnasti dovranno eseguire un esercizio al corpo libero (esercizio obbligatorio PARTENZA PUNTI 12), un esercizio al volteggio e un esercizio al trampolino (tappetone 40cm come da tabella volteggio Campionato Esordienti). Ai fini della classifica verranno presi i migliori due punteggi su tre attrezzi disponibili.

PROGRAMMA TECNICO

✓ **Categoria Baby SUOLO obbligatorio Punti 12 :**

CAPOVOLTA AVANTI (partenza anche a gambe divaricate)

SALTO DIVARICATO + SALTO PENNELLO

SCENDERE ALLA MASSIMA RACCOLTA MANI A TERRA ED ESEGUIRE UNA SPACCATA FRONTALE O SAGGITTALE

CHIUDERE LE GAMBE ARRIVANDO SEDUTI GAMBE TESE BACCIA IN ALTO

CANDELA DI PASSAGGIO SALTO IN ALTO + ½ GIRO

RUOTA (opzionale) abbuono 0,50

Categoria Baby VOLTEGGIO max 2.40 : tappetoni 40 cm

Categoria Baby TRAMPOLINO max 2.40 : partenza dal trampolino (da fermi massimo 3 rimbalzi)

PULCINI - GIOVANISSIMI - ALLIEVI - JUNIOR - SENIOR **Suolo e Parallele:** esercizi obbligatori diversificati per le varie categorie come schema seguente :

✓ **Categoria Pulcini suolo e parallele max Punti 12**

✓ **Categoria Giovanissimi e Allievi suolo e parallele max Punti 13**

✓ **Categoria Junior e Senior suolo e parallele max Punti 14**

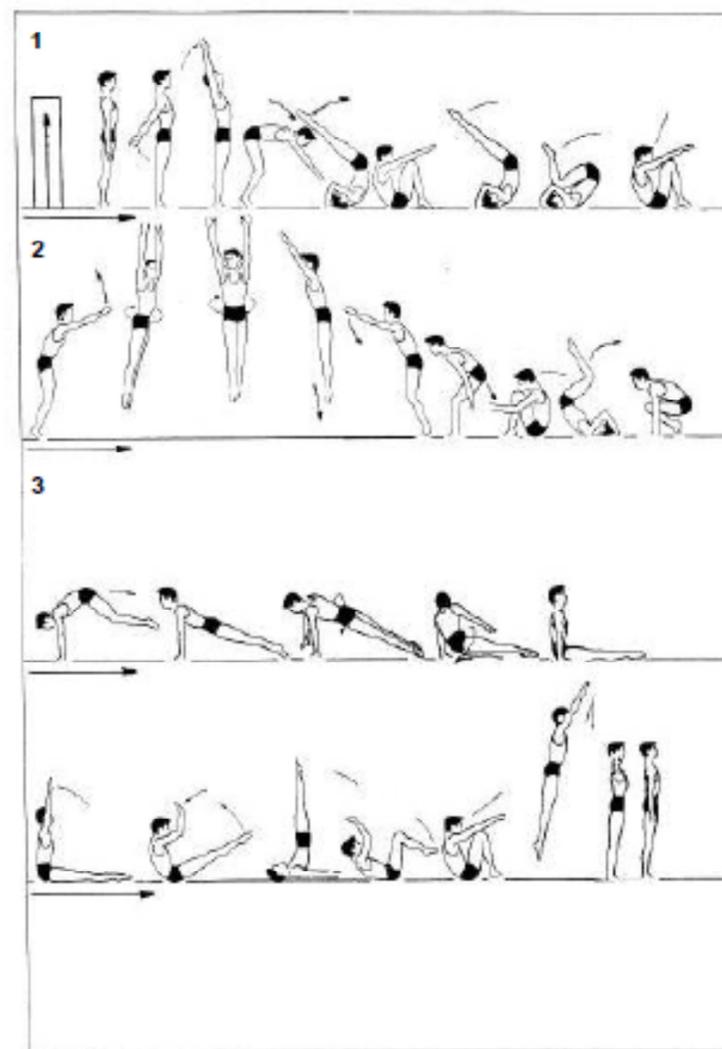
✓ **Volteggio** (Categoria Pulcini, Giovanissimi, Allievi, Junior e Senior salto a scelta sulla griglia elementi da punti **2.20 a 4.0**) tappetoni 40 cm - un solo salto fase Regionale - in **Finale Nazionale** 2 salti uguali o diversi, ai fini della classifica vale il migliore.

✓ **Trampolino** (Categoria Pulcini, Giovanissimi, Allievi, Junior e Senior salto a scelta sulla griglia elementi da punti **2.20 a 4.0**) partenza dal trampolino (da fermi massimo 3 rimbalzi) no rincorsa un solo salto fase Regionale, in **Finale Nazionale** 2 salti uguali o diversi, ai fini della classifica 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** della **F.G.I.**

CORPO LIBERO Punti 12

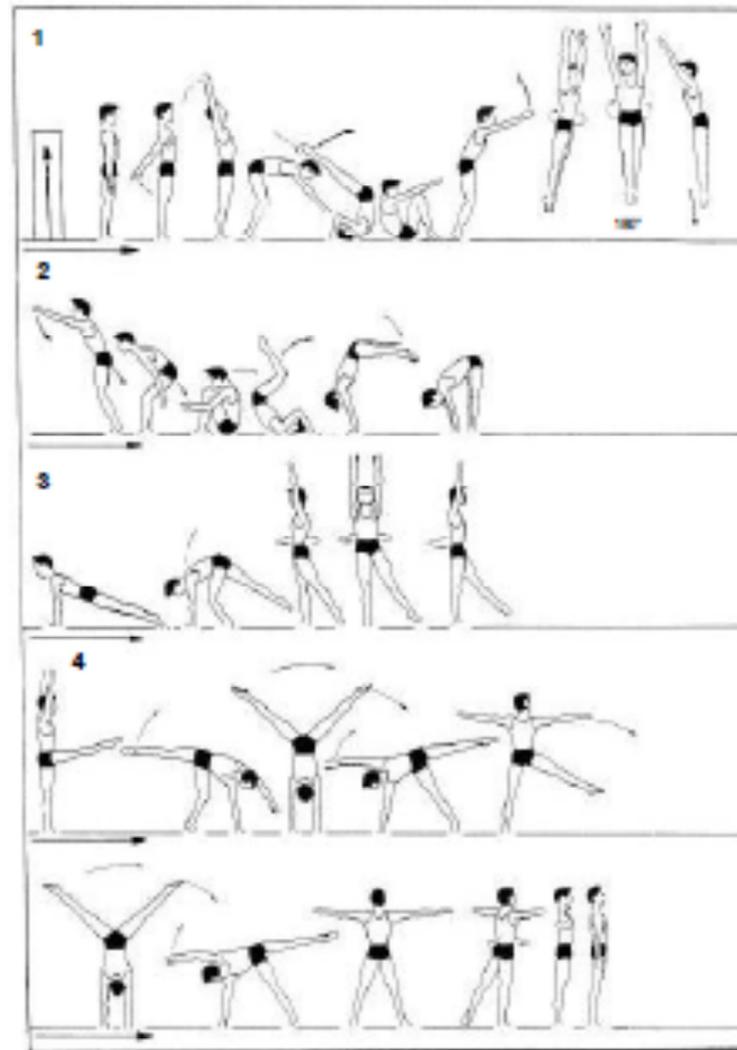
Descrizione	FALLI TIPICI	Penalità
<p>1 Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare una capovolta avanti e di seguito una seconda capovolta per arrivare sui piedi in massima raccolta.</p>	<p>1 Mancanza di continuità tra le capovolte</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 $\frac{1}{2}$ 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 Mancanza di controllo all'arrivo dal salto</p> <p>Mancanza di continuità tra il $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 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>



N.B. : FARE RIFERIMENTO AL VIDEO DIMOSTRATIVO SULLA PAGINA FB **CONFSPORT LAZIO GAM** O CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK : <https://www.facebook.com/210250186216517/videos/211617372746465/>

CORPO LIBERO Punti 13

	FALLI TIPICI	penalità	
1	Supinando le mani, circondando le braccia per dietro e piegando le gambe, posare le mani al suolo per effettuare una capovolta in avanti ed arrivare sui piedi in posizione di massima raccolta. Di seguito compiere un salto in alto sul posto con 1/4 giro intorno all'asse longitudinale, braccia in alto.	Mancanza di continuità tra la capovolta e il salto	0.30
2	Prendere contatto con il suolo piegando le gambe e sbilanciando il corpo indietro, rotolare sul dorso per eseguire una capovolta indietro ed arrivare a gambe divaricate frontalmente, mantenere le mani al suolo.	Mancanza di controllo all'arrivo del salto	0.30
3	Di rimbalzo riunire le gambe nell'atteggiamento di corpo proteso dietro. Rizzare la gamba portando la dx tra le braccia e in perno sul piede dx, compiere 1/4 giro a sn (cambio di fronte)	Mancanza di continuità tra il 1/4 giro e la capovolta indietro	0.30
4	Eseguire una ruota a dx, e di seguito una seconda ruota, per arrivare al suolo a gambe divaricate. In perno sul piede dx compiere 1/4 di giro a dx per riunire il piede sn al piede dx, mantenendo le braccia in fuori. In prima	Mancanza di continuità	0.10
		Corpo non pesante per la verticale (ogni volta)	0.30
		Mancanza di direzione (ogni volta)	0.30

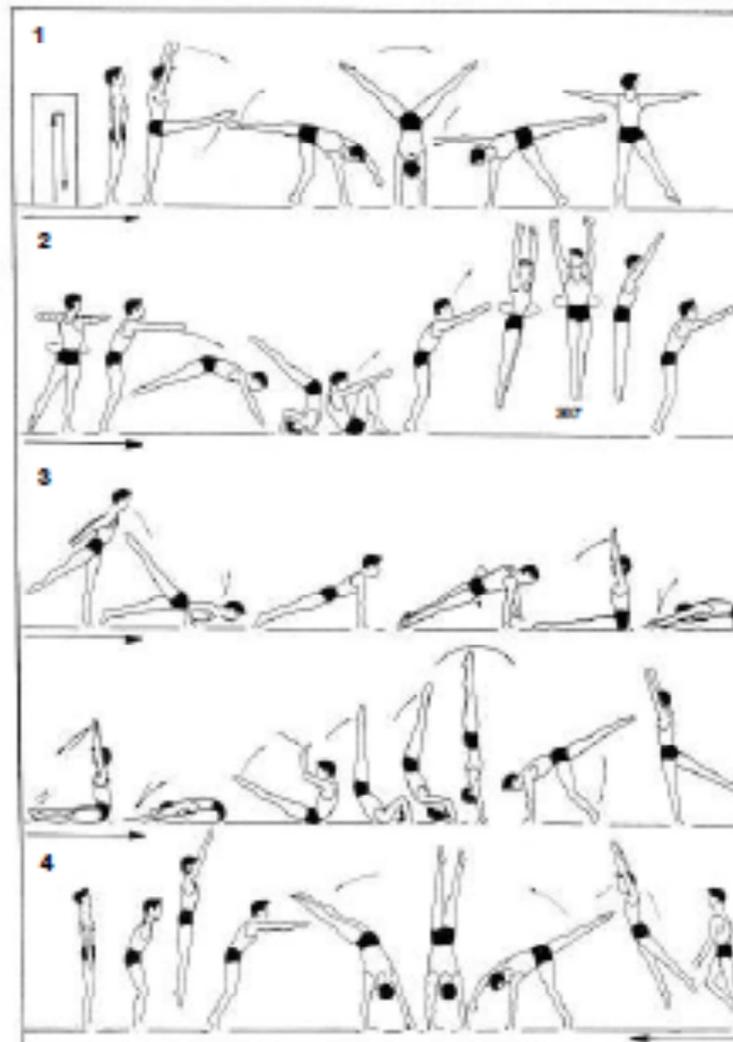


N.B. : FARE RIFERIMENTO AL VIDEO DIMOSTRATIVO SULLA PAGINA FB **CONFSPORT LAZIO GAM** O CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK : <https://www.facebook.com/210250186216517/videos/211621466079389/>

CORPO LIBERO Punti 14

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>	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo non pesante per la verticale Mancanza di direzione 	<p>0.30</p> <p>0.10</p>
<p>2 Compiere 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Mancanza di continuità tra ruota e tuffo Rotazione incompleta - Mancanza di controllo nell'attivo del salto 	<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 1/4 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Flessione insufficiente e gambe unite - Flessione insufficiente e gambe divaricate - Corpo non pesante per la verticale 	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Mancanza di direzione Mancanza di continuità tra la rondata e il salto 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>



N.B. : FARE RIFERIMENTO AL VIDEO DIMOSTRATIVO SULLA PAGINA FB **CONFSPORT LAZIO GAM** O CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK : <https://www.facebook.com/210250186216517/videos/211622336079302/>

Parallele

DESCRIZIONE

Posizione iniziale : ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una squadra a gambe flesse tenuta 2 secondi

Oscillare le gambe in avanti e indietro.

Nella fase di ritorno portare la gamba ds in presa poplitea sullo staggio ds

Oscillare la gamba sn indietro.

Oscillare la gamba sn in avanti riunendola alla ds

2 Oscillare le gambe indietro

Nella fase di ritorno portare la gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn

Oscillare la gamba destra indietro

Oscillare la gamba ds in avanti riunendola alla sn

3 Oscillare le gambe in dietro

Nella fase di ritorno divaricare le gambe e fermare la posizione

2 secondi a gambe tese sugli staggi

Chiudere energicamente le gambe

Oscillare le gambe indietro

Nella fase di ritorno eseguire una sedia esterna a ds o sn

Fermando la posizione 2 secondi

4 Rientrare energicamente le gambe ed oscillare le gambe indietro

USCITA : Oscillare le gambe in avanti e nell'oscillazione di ritorno scendere indietro al centro delle parallele, gambe semi piegate.

Punti 12

FALLI TIPICI

1 - Squadra non tenuta 2 secondi **0,30**

- Oscillazione in avanti o indietro con il corpo squadrate (ogni volta) **0.10**

- Oscillazione della gamba dietro incompleta **0.10**

2 - Oscillazione indietro al di sotto degli staggi **0.30**

- Oscillazione in avanti o indietro con il corpo squadrate (ogni volta) **0.10**

- Oscillazione della gamba dietro incompleta **0.10**

3 - Oscillazione indietro al di sotto degli staggi **0.30**

- Oscillazione in avanti o indietro con il corpo squadrate (ogni volta) **0.10**

- Posizione non tenuta 2 secondi **0.30**

- Oscillazione indietro al di sotto degli staggi **0.30**

- Posizione non tenuta 2 secondi **0.30**

4 - Oscillazione indietro al di sotto degli staggi **0.30**

- Oscillazione in avanti o indietro con il corpo squadrate (ogni volta) **0.10**

N.B. : FARE RIFERIMENTO AL VIDEO DIMOSTRATIVO SULLA PAGINA FB **CONFSPORT LAZIO GAM** O CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK :
<https://www.facebook.com/210250186216517/videos/211170946124441/>

Parallele

DESCRIZIONE

Posizione iniziale : ritti alle estremità delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio ritto ed 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 lontano dalle cosce, per poi svincolare e richiudere le gambe tese dietro.

2 Oscillare le gambe in avanti.
Divaricarle e batterle tese sugli staggi.
Riunire le gambe in avanti.

3 Oscillare le gambe indietro.
Nella fase di ritorno eseguire una sedia esterna a ds o sn fermando la posizione 2 secondi.

4 Eseguire un cambio di fronte di 1/2 giro ds o sn con arrivo a corpo proteso dietro in appoggio mani e piedi sugli staggi.

5 Riunire le gambe dietro, rientrare lentamente tra gli staggi per eseguire una squadra a gambe unite e tese di passaggio.
Dalla squadra slanciare e oscillare le gambe in avanti divaricarle e batterle tese sugli staggi.

Oscillare le gambe indietro.

USCITA : Al termine dell'oscillazione di ritorno volteggiare indietro sopra lo staggio ds o sn.

Arrivare al suolo, gambe semi piegate busto eretto con una mano in presa sullo staggio.

Punti 13

FALLI TIPICI

- 1** - Oscillazione in avanti con il corpo squadrato **0.10**
- Oscillazione avanti al di sotto dell'orizzontale **0.10**

- Gambe non tese nel passaggio **0.10**
- 2** - Oscillazione in avanti con il corpo squadrato **0.10**
- Oscillazione avanti al di sotto dell'orizzontale **0.10**
- 3** - Oscillazione indietro al di sotto dell'orizzontale **0.30**
- Oscillazione indietro o in avanti corpo squadrato (ogni volta) **0.10**
- Divaricare troppo presto le gambe nella seduta **0.10**
- Posizione non tenuta 2 secondi **0.30**
- 4** - Corpo proteso dietro non in linea **0.30**
- 5**

- Gambe non tese nella squadra **0,10**

- Oscillazione indietro al di sotto dell'orizzontale **0.30**
- Oscillazione indietro e in avanti con il corpo squadrato **0.10**
- Oscillazione avanti al di sotto dell'orizzontale **0.10**
- Uscita indietro con il corpo al di sotto dell'orizzontale **0.30**

N.B. : FARE RIFERIMENTO AL VIDEO DIMOSTRATIVO SULLA PAGINA FB **CONFSPORT LAZIO GAM** O CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK :
<https://www.facebook.com/210250186216517/videos/211269926114543/>

Parallele

DESCRIZIONE

Posizione iniziale : ritti ad una estremità delle parallele
A giusta distanza.

1 Con due passi di rincorsa battere a piedi uniti sulla pedana per arrivare sulle parallele in sospensione brachiale.
Oscillare il corpo in avanti e chiuderlo in massima squadra rovesciata.
Di rimbalzo slanciare energicamente le gambe in avanti/alto per arrivare nella posizione di seduta a gambe divaricate e tese.

2 Lasciando le impugnature, portare le mani da dietro in presa sugli staggi davanti alle cosce, effettuare una capovolta in avanti con arrivo a gambe divaricate sugli staggi, mani in presa dietro al corpo.

3 Slanciare e riunire le gambe in avanti per oscillare il corpo indietro. Nella fase di ritorno eseguire una sedia esterna a ds o sn fermando la posizione 2 secondi.

4 Eseguire un cambio di fronte di 1/2 giro ds o sn con arrivo a corpo proteso dietro in appoggio mani e piedi sugli staggi.

5 Riunire le gambe dietro, rientrare lentamente tra gli staggi per eseguire una squadra a gambe unite e tese di passaggio.
Slanciare le gambe in avanti divaricarle e batterle tese sugli staggi.
Oscillare le gambe indietro.
USCITA : Al termine dell'oscillazione di ritorno volteggiare avanti compiendo 1/2 giro sopra lo staggio ds o sn.
Arrivare al suolo, gambe semi piegate busto eretto.

Punti 14

FALLI TIPICI

- 1**
- Gambe sotto gli staggi **0.10**
 - Bacino al di sotto degli staggi nella massimo squadra **0.30**
 - Appoggiare le gambe prima di aver terminato il tempo di kippe **0.30**
- 2**
- Spalle al di sotto degli staggi **0.10**
 - Mancanza di continuità nel rotolamento **0.10**
- 3**
- Oscillazione indietro al di sotto dell'orizzontale **0.30**
 - Oscillazione indietro o in avanti con il corpo squadrato **0.10**
 - Divaricare troppo presto le gambe nella seduta **0.10**
- 4**
- Corpo proteso dietro non in linea **0.30**
- 5**
- Gambe non tese nella squadra **0,10**
 - Oscillazione indietro al di sotto dell'orizzontale **0.30**
 - Oscillazione indietro e in avanti con il corpo squadrato **0.10**
 - Uscita con il corpo al di sotto dell'orizzontale **0.30**
 - 1/2 Giro incompleto **0.30**

N.B. : FARE RIFERIMENTO AL VIDEO DIMOSTRATIVO SULLA PAGINA FB **CONFSPORT LAZIO GAM** O CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK :
<https://www.facebook.com/210250186216517/videos/211281719446697/>

VOLTEGGIO – Tappetoni 40 cm									
2.20	2.40		2.60	2.80	3.00	3.40		3.60	4.0
Salto Pennello	Capovolta		Tuffo e capovolta	Verticale	Verticale spinta e arrivo supini	Rovesciamento laterale (Ruota)		Rondata	Flic Avanti
Baby (h. 0,40)									
Pulcini (h. 0,40)									
Giovanissimi (h. 0,40)									
Allievi (h. 0,40)									
Junior (h. 40)									
Senior (h. 40)									

TRAMPOLINO partenza da fermi sul trampolino									
		2.20	2.40	2.60	3.0	3.20	3.40	3.8	4.0
		Pennello raccolto	Pennello divaricato	Pennello 180 °	Tuffo e capovolta	Verticale arrivo Supino	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
Baby									
Pulcini									
Giovanissimi									
Allievi									
Junior									
Senior									

SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
PROGRAMMA TECNICO
CAMPIONATO GOLD
2017-2018

Il Campionato Nazionale GOLD è riservato a tutti i ginnasti tesserati all'ASI/Confspport Italia ASD, o ad Enti convenzionati . Possono partecipare anche tutti i ginnasti tesserati FGI che svolgono attività federale nell'anno 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) ,darà 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**). 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 60 cm) **tutte le categorie - un solo salto in Fase Regionale, in Finale Nazionale 2 salti uguali o diversi, ai fini della classifica vale il migliore.**
- ✓ **Trampolino (solo con rincorsa) solo salto in Fase Regionale, in Finale Nazionale 2 salti uguali o diversi, ai fini della classifica 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** della **F.G.I.**

N.B. E' obbligatoria la scheda di presentazione degli esercizi al Corpo libero e alla Parallele, 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	2,0	0.50	10.00	Per ogni elemento mancante punti 0.50 sulla Nota D
Giovanissimi	9	2,0	0.50	10.00	
Allievi	9	2,0	0.50	10.00	
Junior	9	2,0	0.50	10.00	
Senior	9	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 massima unita o divaricata con gambe verticali - 2"	Cap. av. + verticale di impostazione + cap. av.
	Squadra equilibrata - 2"			Verticale d'impostazione e capovolta avanti	Verticale d'impostazione - 2"	
	Tenuta gamba tesa avanti 90° - 2"					
1	Da seduti, flessione av. Del busto a gambe unite o div. - 2"	Spaccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Spaccata 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	Verticale tenuta 2 "	
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	Premulinello ds. + Premulinello sn.	½ mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello unito o divaricato
4	Ruota	Ruota su una mano	Rondata con ¼ di giro esterno	Kippe sulla fronte	Ruota senza mani	Araba
		Rondata				
5	/	/	Ribaltata 1	Ribaltata 1 + ribaltata 2	Ribaltata + flicflac avanti	Salto giro avanti teso
			Ribaltata 2	Flic flac avanti	Ribaltata + salto giro avanti	Salto giro avanti con ½ avvitamento
			/	Salto giro avanti	Salto giro av. smezzato + Rondata	Salto giro avanti + flic flac avanti
						Salto giro avanti + salto giro avanti
						Salto giro avanti smezzato + ribaltata
						Flic flac avanti + salto giro avanti
5	/	/	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 avanti teso con 1 o + avvitamenti
Salto giro dietro con ½ avvitamento	Salto giro dietro teso con 1 o + avvitamenti o Doppio salto dietro raccolto					

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 divaricate 2" Squadra massima divaricata	Squadra g. unite su 1 staggio 2" o squadra massima unita	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 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)				
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
				Dietro front frontale alla sosp. brachiale con corpo all'orizz.	Dietro front frontale all'app. con corpo all'orizzontale	Dietro front frontale all'app. con corpo a 45°
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 GOLD - Tappetoni altezza 60 cm

	Verticale	Verticale spinta	Rovesciamento laterale (Ruota)	Salto giro avanti	Flic flac avanti	Rondata e Flic flac
Pulcini (h. 0,60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00
Giovanissimi (h. 60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00
Allievi (h. 60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00
Junior (h. 60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00
Senior (h. 60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00

TRAMPOLINO GOLD con rincorsa

	Tuffo e Capovolta	Verticale	Flic Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro teso	Salto giro carpiato con ½ avvitamento	Salto giro teso con ½ avv.	Doppio salto giro avanti
									Salto giro teso con 1 avvitamento
Pulcini	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00
Giovanissimi	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00
Allievi	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00
Junior	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00
Senior - rincorsa	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00

Società:		Ginnasta:			
Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior	

SUOLO serie A / GOLD

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 massima unita o divaricata con gambe verticali - 2"	Cap. av. + verticale di impostazione + cap. av.
	Squadra equilibrata - 2"			Verticale d'impostazione e capovolta avanti	Verticale di impostazione - 2"	
	Tenuta gamba tesa avanti 90° 2"					
1	Da seduti, flessione av. del busto a gambe unite o divaricate - 2"	Spaccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Spaccata 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	Verticale tenuta 2 "	
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	Premulinello ds. + premulinello sn.	½ mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello unito o divaricato
4	Ruota	Ruota su una mano Rondata	Rondata con ¼ di giro esterno	Kippe sulla fronte	Ruota senza mani	Araba
5	/	/	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
			/	Salto giro avanti	Salto giro av. smezzato + Rondata	Salto giro avanti + flic flac avanti
			/	Salto giro avanti	Salto giro av. smezzato + ribaltata	Salto giro avanti + salto giro avanti
5	/	/	Flic flac Dietro	2 flic flac dietro	Flic flac dietro + salto giro raccolto	Flic flac dt. + 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 avanti teso con 1 o + avvistamenti
				Salto giro dietro con ½ avvitamento	Teso dietro con 1 o + avvistamenti o Doppio salto dietro raccolto	
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 serie A / GOLD

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 divaricate 2" o Squadra massima divaricata	Squadra gambe unite su 1 staggio 2" o squadra massima unita	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. 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
2	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.)					
3	/	/	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
4	/	/	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
4	/	/	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
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 couerbettes	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 SERIE A - Tappetoni altezza 60 cm

	Verticale	Verticale spinta	Rovesciamento laterale (Ruota)	Salto giro avanti	Flic flac avanti	Rondata e Flic flac
Pulcini (h. 0,60)	2,00	2,10	2,20	2,40	2,60	2,80
Giovanissimi (h. 60)	2,60	2,80	3,00	3,20	3,40	3,60
Allievi (h. 60)	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40
Junior (h. 60)	3,20	3,60	4,00	4,40	4,80	5,20
Senior (h. 60)	4,00	4,40	4,80	5,20	5,60	6,00

Salto	Nota D	Nota E	Totale	



VOLTEGGIO				
Società:			Ginnasta:	
Salto	Nota D	Nota E	Totale	

Società:		Ginnasta:		
Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior

TRAMPOLINO SERIE A - Con rincorsa

	Tuffo e Capovolta	Verticale	Flic Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro teso	Salto giro carpiato con ½ avvitamento	Salto giro teso con ½ avv.	Doppio salto giro avanti Salto giro teso con 1 avvitamento
Pulcini piano rialzato o trampolino	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80
Giovanissimi - rincorsa	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,10	3,20	3,30	3,60
Allievi - rincorsa	2,60	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40
Junior - rincorsa	3,20	3,40	3,60	4,00	4,20	4,40	4,60	4,80	5,20
Senior - rincorsa	3,20	3,40	3,60	4,00	4,20	4,40	4,80	5,20	6,00

Salto	Nota D	Nota E	Totale	



TRAMPOLINO				
Società:		Ginnasta:		
Salto	Nota D	Nota E	Totale	

Società:			Ginnasta:		
Baby	Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior

VOLTEGGIO Esordienti Tappetoni 40 cm

2.20	2.40	2.60	2.80	3.00	3.40	3.60	4.0
Salto Pennello	Capovolta	Tuffo e capovolta	Verticale	Verticale spinta e arrivo supini	Rovesciamento laterale (Ruota)	Rondata	Flic Avanti
Baby (h. 0,40)							
Pulcini (h. 0,40)							
Giovanissimi (h. 0,40)							
Allievi (h. 0,40)							
Junior (h. 40)							
Senior (h. 40)							

Nota D: _____	Nota E: _____	Punteggio: _____



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

Società:			Ginnasta:		
Baby	Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior

TRAMPOLINO Esordienti partenza da fermi									
		2.20	2.40	2.60	3.0	3.20	3.40	3.8	4.0
		Pennello raccolto	Pennello divaricato	Pennello 180°	Tuffo e capovolta	Verticale arrivo Supino	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
Pulcini									
Giovanissimi									
Allievi									
Junior									
Senior									

Nota D: _____	Nota E: _____	Punteggio: _____



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

Società:		Ginnasta:			
Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior	

VOLTEGGIO GOLD - Tappetoni altezza 60 cm

	Verticale	Verticale spinta	Rovesciamento laterale (Ruota)	Salto giro avanti	Flic flac avanti	Rondata e Flic flac
Pulcini (h. 0,60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00
Giovanissimi (h. 60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00
Allievi (h. 60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00
Junior (h. 60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00
Senior (h. 60)	3,50	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00

Salto	Nota D	Nota E	Totale	



VOLTEGGIO GOLD

Società:		Ginnasta:		
Salto	Nota D	Nota E	Totale	

Società:		Ginnasta:		
Pulcini	Giovanissimi	Allievi	Junior	Senior

TRAMPOLINO GOLD con rincorsa

	Tuffo e Capovolta	Vertical e	Flic Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro teso	Salto giro carpiato con ½ avvitamento	Salto giro teso con ½ avv.	Doppio salto giro avanti Salto giro teso con 1 avvitamento
Pulcini	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00
Giovanissimi	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00
Allievi	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00
Junior	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00
Senior - rincorsa	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,80	6,40	7,00	8,00

Salto	Nota D	Nota E	Totale	



TRAMPOLINO GOLD				
Società:			Ginnasta:	
Salto	Nota D	Nota E	Totale	

SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
**PROGRAMMA TECNICO GARA SPECIALE A
SQUADRE FASE NAZIONALE**
CAMPIONATO ESORDIENTI, SERIE A e GOLD
2017- 2018

Categorie squadre Esordienti :

- **PULCINI** 2012 - 2010
- **GIOVANISSIMI** 2009 - 2008 - 2007
- NB : Se non disponibili 3 ginnasti per società della stessa categoria Esordienti (Pulcini, Giovanissimi), per completare la squadra si può utilizzare un ginnasta della stessa società di altra categoria tranne Allievi, Junior e Senior (esempio : 2 ginnasti categoria Giovanissimi + 1 ginnasta categoria Pulcini e/o viceversa).
- **ALLIEVI** 2006 - 2005 - 2004 **JUNIOR** 2003 al 1996 - **SENIOR** 1995 e precedenti (Squadra mista Allievi, Junior e Senior)

Categorie squadre serie A :

- **PULCINI** 2012 - 2010
- **GIOVANISSIMI** 2009 - 2008 – 2007
- NB : Se non disponibili 3 ginnasti per società della stessa categoria Esordienti (Pulcini, Giovanissimi), per completare la squadra si può utilizzare un ginnasta della stessa società di altra categoria tranne Allievi, Junior e Senior (esempio : 2 ginnasti categoria Giovanissimi + 1 ginnasta categoria Pulcini e/o viceversa).
- **ALLIEVI** 2006 - 2005 – 2004 **JUNIOR** 2003 al 1996 **SENIOR** 1995 e precedenti (Squadra mista Allievi, Junior e Senior)

Categorie squadre Gold :

- **PULCINI** 2010 (8 anni compiuti) - 2009 - 2008
- **GIOVANISSIMI** 2007 - 2006
- **ALLIEVI** 2005 - 2004
- NB : Se non disponibili 3 ginnasti per società della stessa categoria Gold (Pulcini, Giovanissimi, Allievi), per completare la squadra si può utilizzare un ginnasta della stessa società di altra categoria tranne Junior e Senior.
- **JUNIOR** 2003 al 1996 **SENIOR** 1995 e precedenti (Squadra mista Junior e Senior)

Composizione delle squadre :

Minimo 3 massimo 6 ginnasti per ogni squadra (Si presentano le schede dei 3 ginnasti che eseguono la gara all'attrezzo)

Ogni società può presentare una o più squadre in gara (es: Squadra 1 - Squadra 2 ecc).

Programma Tecnico :

Attrezzi: **corpo libero, volteggio** (2 salti uguali o diversi in Finale Nazionale, ai fini della classifica vale il migliore), **parallele pari, trampolino** (2 salti uguali o diversi in Finale Nazionale, ai fini della classifica vale il migliore).

(Fare riferimento al Programma tecnico Esordienti – Serie A e Gold)

Fasi e Classifiche :

Fase Regionale

Fase Nazionale : Gara Speciale

Classifiche per categoria.

La classifica viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi per attrezzo, prendendo in considerazione i tre migliori attrezzi sui quattro previsti.

La classifica podio finale è data dai migliori punteggi conseguiti da ogni squadra per categoria.

Premiazione Esordienti :

CATEGORIE PULCINI

CATEGORIA GIOVANISSIMI

1° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA D'ORO

2° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA D'ARGENTO

3° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA DI BRONZO

Dal 4° in poi medaglia di partecipazione a ogni singolo partecipante

CATEGORIE ALLIEVI JUNIOR E SENIOR

Si accorperanno le squadre e si premierà:

1° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA D'ORO

2° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA D'ARGENTO

3° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA DI BRONZO

Dal 4° in poi medaglia di partecipazione a ogni singolo partecipante

Premiazione Serie A e Gold :

CATEGORIE PULCINI

CATEGORIA GIOVANISSIMI

CATEGORIE ALLIEVI

1° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA D'ORO

2° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA D'ARGENTO

3° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA DI BRONZO

Dal 4° in poi medaglia di partecipazione a ogni singolo partecipante

CATEGORIE JUNIOR E SENIOR

Si accorperanno le squadre e si premierà:

1° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA D'ORO

2° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA D'ARGENTO

3° SQUADRA CLASSIFICATA MEDAGLIA DI BRONZO

Dal 4° in poi medaglia di partecipazione a ogni singolo partecipante