



DAL 2001
RICONOSCIUTO
DALLA
FEDERAZIONE
EUROPEA
DELLA GINNASTICA

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

PROGRAMMA TECNICO

GAM

ANNO SPORTIVO
2022



Con l'organizzazione amministrativa
e tecnica della:



Confsport Italia A.P.S.D.

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

Campionato ÉLITE



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche al sensi del D.P.R.
30 febbraio 2000, n. 361. Numero di iscrizione 1139/2016



Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 713 - Del. N. DM/15 del 18/12/2006



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

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



CORPO LIBERO

G r	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Candela - 2" Squadra equilibrata - 2" Tenuta gamba tesa avanti 90° -2"	Tenuta gamba tesa laterale 90° - 2"	Orizzontale prona - 2"	Orizzontale costale - 2" Squadra unita o divaricata - 2"	Squadra massima unite con gambe verticali unite - 2" Verticale d'impostazione - 2"	endo Verticale d'impostazione 2" presa dalla spaccata o da corpo proteso dietro
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	Verticale tenuta 2"		
2		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" Dalla verticale Healy arrivo corpo roteso avanti, anche in appoggio su una gamba piegata	Verticale + cambio 360°	Verticale + cambio 360° e capovolta avanti
3	Pennello raccolto Pennello 180°	Sforbiciata Pennello 360°	Salto carpiato divaricato	Da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale	da fermo: salto giro dietro raccolto	
3	/	Premulinello	3 Premulinelli	½ mulinello		1 mulinello unito o divaricato
4	Ruota	Ruota su una mano da piedi pari uniti: presalto + Rondata	Ruota con ¼ di giro esterno	da ritti arti superiori in alto: Kippe sulla fronte con arrivo ritti arti superiori in alto		Flic avanti + salto giro raccolto o flic avanti + flic avanti
5	/	/	Ribaltata 1 Ribaltata 2 /	Ribaltata 1 + ribaltata 2 Flic avanti Salto giro avanti	Salto giro avanti con ½ avvitamento Salto giro avanti teso Ribaltata + salto giro avanti Salto giro av. smezzato + Rondata o Ribaltata	Salto giro avanti + salto giro avanti Salto teso av. con 1 avvitamento Ribaltata + salto teso av.

5	/	/	Rondata +Flic dietro	Rondata + 2 flic dietro	Rondata + Flic dietro + salto giro raccolto o carpiato	Rondata + Flic dietro + salto tes dietro
				Rondata +Flic tempo	Rondata + Flic tempo + flic dietro	Rondata+ Flic tempo + salto giro dietro
				Rondata +Salto giro dietro raccolto	Salto giro dietro carpiato o teso	Rondata + Salto teso dietro con avvitemento o Twist
						Doppio salto dietro raccolto

PARALLELE ELITE

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"	Squadra g. unite su 1 staggio 2"	Verticale di impostazione - 2"
1	Oscillazione completa (corpo sopra Gli staggi)	Oscillazione completa (corpo all'orizzontale)	Oscillazione ai 45°	Oscillazione in verticale	verticale - 2"	Cambio interno o esterno 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 all'appoggio
	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'oscillazione avanti (corpo teso) eseguire una sedia a sinistra	Dall'osc. avanti (corpo all'orizzontale) eseguire una sedia a sinistra		Staccata frontale alla sospensione brachiale	Staccata frontale all'appoggio o alla squadra - 2"	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			Impennata alla sospensione brachiale / Moy alla sospensione brachiale	Impennata all'appoggio ritto
	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro	Dalla sedia, distendere le gambe in avanti e oscillare dietro (corpo all'orizzontale)				Moy all'appoggio
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		

			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	/
4	/	/	Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate		Kippe lunga	Kippe lunga e staccata dorsale
			Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate		Kippe breve	
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 o salto giro dietro racc o carpiato	Salto giro dietro teso
	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	Salto giro avanti racc o carpiato	Salto giro avanti teso

VOLTEGGIO ELITE – Tavola 1,15 mt (allievi) 1,35 mt (Junior e Senior)

ALLIEVI – JUNIOR – JUNIOR possono eseguire tutta la griglia

	Framezzo divaricato	Ribaltata Rondata	Rondata flic	Ribaltata 180° Rondata 180°	Rondata flic 180	Ribaltata 360° Rondata 360°	Rondata flic 360°	Ribaltata salto raccolto Tsukahara Yurchenko Rovesc laterale ¼ av + salto av racc
	2,00	3,30	3,50	4,30	4,50	5,30	5,50	7,50

PER I GINNASTI ALLIEVI 1 E' POSSIBILE L'UTILIZZO DELLA DOPPIA PEDANA

TRAMPOLINO ELITE - Rincorsa in piano, tappetoni o panca da 40cm

ALLIEVI – JUNIOR - SENIOR possono eseguire tutta la griglia

LAVORO AVANTI	Tuffo e Capovolta	Verticale	Flic Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro teso	Salto giro carpiato o teso con ½ avvitamento	Salto giro teso con 1 avv.	Doppio salto giro avanti
							Rondata + salto dietro raccolto		Salto giro teso con 1,5 avvitamenti
LAVORO DIETRO	Rondata + pennello	Flic da fermo con arrivo a corpo proteso	Flic dietro da fermo	Rondata + flic dietro	Rondata + salto dietro raccolto	Rondata + salto dietro carpio	Rondata + salto dietro teso	Rondata + twist o teso con ½ avv.	Rondata + salto dietro con 1 avvitamento
							Rondata + salto dietro teso		Rondata + salto dietro con 1 avvitamento
	2,30	2,80	3,30	3,80	4,30	4,80	5,30	6,30	7,30

N.B.: Per il Doppio Salto giro Avanti è possibile eseguire la rincorsa a terra

INDICAZIONI PER I TECNICI

- I ginnasti di tutte le categorie possono eseguire tutta la griglia senza limitazioni.
- Suolo e Parallele: Esercizi di libera composizione con **8 elementi diversi (7 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. Ove non specificato diversamente tutte le diagonali acrobatiche dovranno essere eseguite con rincorsa da uno a più passi + lo specifico presalto e/o battuta a piedi pari uniti in base all'elemento unico o iniziale. Gli arrivi si intendono stoppati per tutti gli attrezzi**
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 (tavola 1,15mt per gli allievi, 1,35mt per junior e senior) **I ginnasti dovranno eseguire un solo salto.** Per gli allievi 1 è possibile l'utilizzo della doppia pedana.
- Trampolino (**solo con rincorsa**) per tutte le categorie: 2 salti di diversa matrice, uno avanti e uno dietro; ai fini vale la media dei 2 salti.
- Codice dei Punteggi: per agevolare il compito dei tecnici e dei giudici si farà riferimento per intero al Codice dei Punteggi GAM della FGI.

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.

TABELLA ELEMENTI SUOLO E PARALLELE PARI:

Categorie	Elementi Richiesti	E.G.E. (4 x 0.50)	Bonus uscita	Valore Nota E	Penalità di composizione
Allievi	7 + uscita	2,0	C o + 0.50	10.00	Esercizio con 5-6 elementi 4 punti. Esercizio con 3-4 elementi -6 punti sulla Nota D
Junior	7 + uscita	2,0	C o + 0.50	10.00	
Senior	7 + uscita	2,0	C o + 0.50	10.00	