

# PROGRAMMA TECNICO

# Campionato Esordienti

Con l'organizzazione amministrativa  
e tecnica della



**ConfSPORT Italia** A.P.S.S.D.

Federazione delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

# GAM

ANNO SPORTIVO

# 2022



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



REGIONE  
LAZIO

Iscritta nel Registro delle  
Associazioni di Promozione Sociale  
n. 713 - Det. N. 04075 del 14/12/2004



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

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



## **CORPO LIBERO MASCHILE:**

### **PUNTI 12**

Circonduzione delle braccia

Massima raccolta

Capovolta avanti + Capovolta avanti arrivo in piedi

Salto Pennello ½ giro

Capovolta indietro arrivo massima raccolta

Spinta delle gambe per arrivare in posizione di corpo proteso dietro

½ giro su un braccio per arrivare a corpo proteso avanti

Seduti e massima flessione del busto avanti tenuta 2"

Rotolamento dietro in Candela di passaggio con braccia tese alle orecchie +salto pennello

### **PUNTI 13**

Circonduzione delle braccia

Capovolta avanti + pennello ½ giro + capovolta dietro arrivo gambe divaricate (senza alzare le mani dal suolo)

Spinta delle gambe per arrivare in posizione di corpo proteso dietro

Portare una gamba tra le mani ed alzarsi eseguendo un ½ giro perno sulla stessa, senza poggiare l'altra gamba

Eeguire due ruote consecutive con arrivo laterale

Riunire le gambe facendo ¼ di giro avanti portando le braccia in alto

### **PUNTI 14**

Slancio della gamba avanti ed eseguire una ruota laterale e ¼ di giro in avanti riunendo le gambe

Capovolta saltata arrivo in piedi

Pennello 1 giro

Discesa avanti con piegamento delle braccia mantenendo una gamba sollevata da terra

½ giro su un braccio per arrivare a corpo proteso avanti

Massima Flessione del busto in avanti (gambe unite o divaricate) tenuta 2"

Ponte 2"

Capovolta dietro, partenza da seduti, arrivo in piedi

Presalto + rondata + salto pennello

### **FALLI TECNICI:**

- Corpo non passante per la verticale: 0.30
- Mancanza di direzione: 0.10
- Mancanza di continuità tra ruota e capovolta saltata: 0.10
- Rotazione incompleta dei salti con rotazione: 0.30
- Ampiezza dei salti: 0.10
- Mancanza di controllo nell'arrivo dei salti: 0.10
- Flessione insufficiente del busto: 0.30
- Spalle non in linea con le mani: 0.10/0.30
- Mancanza di direzione della rondata: 0.30
- Mancanza di continuità tra rondata e salto pennello: 0.30
- Gambe aperte nelle capovolte: 0.30
- Aiuto delle mani nella candela: 0.30
- Corpo non allineato nella candela: 0.10

## **PARALLELE PARI MASCHILI:**

### **PUNTI 12**

Ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi  
Saltare all'appoggio ritto ed eseguire una squadra a gambe unite flesse tenuta 2"  
1 Oscillazione completa  
Nella fase di ritorno portare la gamba dx/sx in presa poplitea sullo staggio dx/sx  
Oscillare la gamba sx/dx indietro  
Oscillare la gamba sx/dx in avanti riunendola alla dx/sx  
1 oscillazione completa  
Nella fase di ritorno divaricare le gambe e fermare la posizione 2" a gambe tese sugli staggi  
Chiudere energicamente le gambe  
1 oscillazione completa  
Nella fase di ritorno eseguire una sedia esterna a dx o sx, fermando la posizione 2"  
Rientrare energicamente le gambe  
1 oscillazione  
USCITA: scendere a terra al centro delle parallele durante la fase di oscillazione dietro, gambe semi piegate all'arrivo.

### **PUNTI 13**

Ritti all'estremità delle parallele con le mani che impugnano gli staggi  
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.  
Oscillare le gambe in avanti  
Divaricarle e batterle tese sugli staggi  
Riunire le gambe in avanti  
1 oscillazione completa  
Eseguire una sedia esterna a dx o sx fermando la posizione 2"  
Eseguire un cambio di fronte di ½ giro dx o sx con arrivo a corpo proteso dietro sui 4 appoggi  
Riunire le gambe dietro  
Eseguire 3 oscillazioni complete.  
USCITA: oscillare dietro e spostamento laterale  
Arrivare al suolo, gambe semi piegate busto eretto con una mano in presa sullo staggio.

### **PUNTI 14**

Con due passi di rincorso battere sulla pedana per arrivare in sospensione brachiale.  
1 oscillazione brachiale;  
Kip brachiale con arrivo a gambe divaricate;  
Passare le braccia avanti ed effettuare una capovolta con arrivo a gambe divaricate sugli staggi.  
Slanciare e riunire le gambe in avanti;  
eseguire 2 oscillazioni;  
sedia dx o sx tenuta 2".  
Eseguire un cambio di fronte di ½ giro dx o sx con arrivo a corpo proteso dietro con mani e piedi sugli staggi.  
Riunire le gambe dietro e rientrare lentamente tra gli staggi, poi eseguire una squadra 2" con gambe tese e unite.  
  
Eseguire 3 oscillazioni  
USCITA: Al termine dell'oscillazione di ritorno volteggiare indietro sopra lo staggio dx o sx ed Arrivare al suolo, gambe semi piegate busto eretto con una mano

**FALLI TECNICI:**

- Oscillazione brachiale non in spinta sulle spalle: 0.30
- Mancanza di continuità nella kip brachiale: 0,30
- Mancanza di continuità nel rotolamento: 0.10
- Oscillazione sotto gli staggi: 0.10 ogni volta
- Oscillazione con corpo squadrato 0.10 ogni volta
- Gambe piegate nella squadra: 0.10/0.30
- Uscita con il corpo al di sotto dell'orizzontale: 0.30
- Posizioni non mantenute quanto richiesto (2''): 0.30
- Per gli arrivi nelle uscite dall'attrezzo fare riferimento alle penalità del CdP

**Tutti gli esercizi di Suolo e Parallele Del Campionato Esordienti saranno visibili:**

PER GLI ESERCIZI AL CORPO LIBERO E PARALLELE PARI FARE RIFERIMENTO AL VIDEO DIMOSTRATIVO SULLA PAGINA FB **CONFSPORT LAZIO GAM** O CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK:

[https://www.facebook.com/pg/Confsport-Lazio-GAM-210250186216517/videos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/Confsport-Lazio-GAM-210250186216517/videos/?ref=page_internal)

**AUTUNNO CUP (ESORDIENTI)**  
**VOLTEGGIO (Tappetoni 40 cm)**

**PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI – Possono eseguire tutta la griglia**

	Salto Pennello	Capovolta	Capovolta saltata	Verticale	Verticale spinta e arrivo supini	Ruota (arrivo laterale)	Rondata	Ribaltata
<b>Pulcini</b>	<b>10,20</b>	<b>10,50</b>	<b>10,80</b>	<b>11,10</b>	<b>11,40</b>	<b>11,70</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>
<b>Giovanissimi</b>	<b>11,00</b>	<b>11,20</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>12,10</b>	<b>12,40</b>	<b>12,70</b>	<b>13,00</b>
<b>Allievi</b>	<b>12,00</b>	<b>12,20</b>	<b>12,50</b>	<b>12,80</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>13,70</b>	<b>14,00</b>
<b>Ragazzi</b>	<b>12,00</b>	<b>12,20</b>	<b>12,50</b>	<b>12,80</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>13,70</b>	<b>14,00</b>

## AUTUNNO CUP (ESORDIENTI)

<b>MINI TRAMPOLINO (Da fermi o con rincorsa a livello del trampolino)</b>								
<b>PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI – Possono eseguire tutta la griglia</b>								
<b>LAVORO AVANTI</b>	Pennello raccolto	Pennello divaricato	Pennello 180°	Capovolta saltata	Verticale arrivo Supino	Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
<b>LAVORO DIETRO</b>				Rondata + salto pennello	Flic dietro arrivo a corpo proteso	Flic dietro (partenza da fermi)	rondata + flic dietro	rondata + salto dietro raccolto
<b>Pulcini</b>	<b>10,20</b>	<b>10,50</b>	<b>10,80</b>	<b>11,10</b>	<b>11,40</b>	<b>11,70</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>
<b>Giovanissimi</b>	<b>11,00</b>	<b>11,20</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>12,10</b>	<b>12,40</b>	<b>12,70</b>	<b>13,00</b>
<b>Allievi</b>	<b>12,00</b>	<b>12,20</b>	<b>12,50</b>	<b>12,80</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>13,70</b>	<b>14,00</b>
<b>Ragazzi</b>	<b>12,00</b>	<b>12,20</b>	<b>12,50</b>	<b>12,80</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>13,70</b>	<b>14,00</b>

**BABY:**

- **VOLTEGGIO:** Valore massimo di punti 12,00.
- **TRAMPOLINO:** Valore massimo di punti 12,00.

Possono eseguire due salti uguali o differenti, vale il migliore.

**PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI:** Possono eseguire due salti uguali o differenti nell'intera griglia, Vale il migliore.

## **INDICAZIONI PER I TECNICI**

### **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 sagittale;
- Chiudere le gambe arrivando seduti gambe tese braccia in alto;
- Candela di passaggio salto in alto + ½ giro;
- Ruota (facoltativa, se eseguita ci sarà un bonus di 0.50).

#### **VOLTEGGIO massimo Punti 12.00:**

Tappetoni 40 cm lunghezza minima 4m + protezione sopraelevata morbida successiva min. 1 m

#### **TRAMPOLINO massimo Punti 12.00:**

Partenza dal trampolino (da fermi massimo 3 rimbalzi).

#### **SUOLO E PARALLELE:**

**Categoria Pulcini - Suolo e Parallele max Punti 12**

**Categoria Giovanissimi e Allievi - Suolo e Parallele max Punti 13**

**Categoria Ragazzi - Suolo e Parallele max Punti 14**

#### **VOLTEGGIO:**

**Tappetoni 40 Cm.**

**Due salti a scelta in tutta la griglia.**

**Si possono eseguire due salti differenti o uguali. Ai fini della classifica vale il migliore.**

#### **TRAMPOLINO:**

**Tappetoni 40 Cm.**

**Si devono eseguire due salti differenti, uno in Avanti e uno indietro. 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 FGI.

## **CAMPIONATO A SQUADRE ESORDIENTI**

Al termine di ogni prova individuale esordienti verrà stilata anche una classifica a squadre per ogni categoria.

La classifica è basata sulla somma dei punteggi dei migliori 3 ginnasti della stessa società presenti nella classifica generale individuale.

Nella classifica la stessa società può essere presente con più squadre in base al numero di atleti iscritti in quella determinata categoria.

Per la seconda squadra sarà presa in considerazione la somma dei punteggi del 4°, 5° e 6° ginnasta della classifica generale; 7°, 8° e 9° ginnasta terza squadra e così via.

**N.B. Ai fini della classifica saranno prese in considerazione solo società con almeno 3 ginnasti della stessa categoria che hanno disputato la gara individuale esordienti.**