



DIV. COMI
RICONOSCITO
MINISTERO
DELLO SPORT
E DEL TURISMO

PROGRAMMA TECNICO

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Artistica

Campionato Serie A

Con l'organizzazione amministrativa
e tecnica della:



Confisport Italia A.P.S.S.D.

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. Nata con il numero 1139/2018



REGIONE
LAZIO

Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 711 - Det. N. 04511 del 14/12/2006



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 - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it



**CORPO LIBERO MASCHILE
– SERIE A**

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 con gambe unite verticali - 2"	endo
	Squadra equilibrata - 2"			Squadra unita o divaricata - 2"		
	Tenuta gamba tesa avanti 90° - 2"					
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"	Verticale + cambio 360°	Verticale + cambio 360° e capovolta avanti
				Dalla verticale Healy 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	da fermo: salto giro dietro raccolto	
	Pennello 180°	Pennello 360°				
3	/	Premulinello	3 Premulinelli	½ mulinello		1 mulinello unito o divaricato
4	Ruota	Ruota su una mano	Rondata con ¼ di giro esterno	Da ritti arti superiori in alto: Kippe sulla fronte e arrivo ritti arti superiori in alto		Flic avanti + salto giro avanti o flic avanti + flic avanti
		Da ritti piedi pari uniti: presalto+Rondata				
5	/	/	Ribaltata 1	Ribaltata 1 + ribaltata 2	Salto giro avanti con ½ avvitamento	Salto giro avanti + salto giro avanti
			Ribaltata 2	Flic avanti	Salto giro avanti teso	Salto teso av. con 1 avvitamento
			/	Salto giro avanti	Ribaltata + salto giro avanti	Ribaltata + salto teso av.
				Salto giro av. smezzato + Rondata o Ribaltata		
5	/	/	Rondata +Flic dietro	Rondata +2 flic dietro	Rondata +Flic dietro + salto giro raccolto o carpiato	Rondata +Flic dietro + salto teso dietro
				Rondata +Flic tempo	Rondata +Flic tempo + flic dietro	Rondata +Flic tempo + salto giro dietro
				Rondata +Salto giro dietro raccolto	Rondata +Salto giro dietro carpiato o teso	
					Rondata +Salto giro dietro con ½ avvitamento o Twist	Salto teso dietro con 1 avvitamento
						Doppio salto dietro raccolto

**PARALLELE –
SERIE A**

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'osci. 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				
	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)				
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

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

PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI - possono eseguire tutta la griglia

LAVORO AVANTI	Tuffo e Capovolta	Verticale Con repulsione	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
									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
Pulcini	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80
Giovanissimi	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,10	3,20	3,30	3,60
Allievi	2,60	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40
Ragazzi	3,20	3,40	3,60	4,00	4,20	4,40	4,80	5,20	6,00

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

VOLTEGGIO SERIE A – Tappetoni altezza 80 cm lunghezza 4 m più protezione finale morbida sopraelevata minimo 1m successiva

PULCINI – GIOVANISSIMI – ALLIEVI – RAGAZZI — possono eseguire tutta la griglia

	Verticale Arrivo supino	Verticale spinta	Rovesciamento laterale (Ruota)	Rovesciamento laterale con ¼ di giro all'arrivo (Kasamatsu)	Rondata	Salto giro avanti	ribaltata	Rondata in pedana + Flic flac
PULCINI	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,40	2,60	2,80
GIOVANISSIMI	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,20	3,40	3,60
ALLIEVI	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40
RAGAZZI	3,20	3,60	4,00	4,40	4,80	5,20	5,60	6,00

INDICAZIONI PER I TECNICI

I ginnasti possono eseguire tutta la griglia con valore di partenza massimo per la propria categoria.

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. 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**

- **Volteggio altezza 80 cm tutte le categorie** (tappetoni in linea. NO cubone - NO tavola): 2 salti uguali o diversi, ai fini della classifica vale il migliore.
Trampolino con rincorsa: eseguire due salti di diversa matrice, uno avanti e uno dietro. 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.

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

TABELLA ELEMENTI SUOLO E PARALLELE PARI:

Categorie	Elementi Richiesti	E.G.E. (3 x 0.30)	Bonus uscita	Valore Nota E	Penalità di composizione
Pulcini	8 (A-B)	0,90	0.30	10.00	Per ogni elemento mancante punti 0.50 sulla Nota D
Giovanissimi	8 (A-B-C)	0,90	0.30	10.00	
Allievi	8 (A-B-C-D)	0,90	0.30	10.00	
Ragazzi	8 (A-B-C-D-E-F)	0,90	0.30	10.00	