



**CENTRO SPORTIVO ITALIANO**  
Attività Sportiva

# PROGRAMMI TECNICI

# Ginnastica Artistica Maschile

# 2026



## CATEGORIE 2026

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
Pulcini	2022/2021/2020
Lupetti	2019/2018
Tigrotti	2017/2016
Allievi	2015/2014
Ragazzi	2013/2012
Junior	2011/2010/2009
Senior	2008 e precedenti
Master	Over 30

## SPECIALITÀ PREVISTE

### ❖ Concorso Generale Individuale:

gara individuale su tre/quattro attrezzi, secondo il livello di difficoltà tecnica.

Per la categoria pulcini, programma medium e programma large, gli attrezzi di gara sono: corpo libero, volteggio, minitrampolino.

**Programma Medium:** gara individuale su 4 attrezzi: corpo libero, volteggio, mini-trampolino e parallele pari. Obbligo di esecuzione di corpo libero, volteggio e mini-trampolino, è facoltativo l'attrezzo parallele pari. I pulcini gareggiano su tre attrezzi: corpo libero, volteggio, minitrampolino.

**Programma Large:** gara individuale su 4 attrezzi: corpo libero, volteggio, parallele pari e sbarra. Obbligo di esecuzione di corpo libero, volteggio e mini-trampolino, sono facoltativi gli attrezzi parallele pari e sbarra. I pulcini gareggiano su tre attrezzi: corpo libero, volteggio, minitrampolino.

**Programma Super:** gara individuale su 4 attrezzi: corpo libero, volteggio, parallele pari e sbarra. **Ai fini della classifica saranno scelti i tre attrezzi con miglior punteggio per tutte le categorie.**

**Mini Trampolino specialità:** gara individuale maschile.

**Ginnastica insieme:** gara a squadre maschile.



## Concorso Generale Individuale

### Programma MEDIUM

CATEGORIA	VD max	VOLTEGGIO e MINITRAMPOLINO	PARALLELE	CORPO LIBERO
PULCINI MEDIUM	10,00	2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE	NO	4 ELEMENTI P/ A
LUPETTI MEDIUM			5 ELEMENTI (a scelta tra A e B)	5 ELEMENTI (a scelta tra A e B)
TIGROTTI MEDIUM			5 ELEMENTI (a scelta tra A e B)	5 ELEMENTI (a scelta tra A e B)
ALLIEVI MEDIUM			5 ELEMENTI (almeno 1B)	5 ELEMENTI (almeno 1B)
RAGAZZI MEDIUM			5 ELEMENTI (almeno 1B)	5 ELEMENTI (almeno 1B)
JUNIOR MEDIUM			5 ELEMENTI (almeno 2B)	5 ELEMENTI (almeno 2B)
SENIOR MEDIUM			5 ELEMENTI (almeno 2B)	5 ELEMENTI (almeno 2B)

### Programma LARGE

CATEGORIA	VD max	VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO (solo pulcini)	PARALLELE	SBARRA	CORPO LIBERO
PULCINI LARGE	10,00	2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE			5 ELEMENTI (a scelta tra P, A e B)
LUPETTI LARGE			5 ELEMENTI (almeno 1B)	5 ELEMENTI (almeno 1B)	5 ELEMENTI (almeno 1B)
TIGROTTI LARGE			5 ELEMENTI (almeno 1B)	5 ELEMENTI (almeno 1B)	5 ELEMENTI (almeno 1B)
ALLIEVI LARGE			5 ELEMENTI (almeno 2B)	5 ELEMENTI (almeno 2B)	5 ELEMENTI (almeno 2B)
RAGAZZI LARGE			5 ELEMENTI (almeno 2B)	5 ELEMENTI (almeno 2B)	5 ELEMENTI (almeno 2B)
JUNIOR LARGE			5 ELEMENTI (almeno 3B)	5 ELEMENTI (almeno 3B)	5 ELEMENTI (almeno 3B)
SENIOR LARGE			5 ELEMENTI (almeno 3B)	5 ELEMENTI (almeno 3B)	5 ELEMENTI (almeno 3B)



### **Programma SUPER**

CATEGORIA	VD max	VOLTEGGIO MINITRAMPOLINO (solo pulcini)	PARALLELE	SBARRA	CORPO LIBERO
<b>LUPETTI SUPER</b>			7 ELEMENTI (almeno 3B)	7 ELEMENTI (almeno 3B)	7 ELEMENTI (almeno 3B)
<b>TIGROTTI SUPER</b>		2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE	7 ELEMENTI (almeno 1B e 1C)	7 ELEMENTI (almeno 1B e 1C)	7 ELEMENTI (almeno 1B e 1C)
<b>ALLIEVI SUPER</b>			7 ELEMENTI (almeno 2C)	7 ELEMENTI (almeno 2C)	7 ELEMENTI (almeno 2C)
<b>RAGAZZI SUPER</b>			7 ELEMENTI (NO A almeno 2C)	7 ELEMENTI (NO A, almeno 2C)	7 ELEMENTI (NO A almeno 2C)
<b>JUNIOR SUPER</b>			7 ELEMENTI (NO A almeno 3C)	7 ELEMENTI (NO A almeno 3C)	7 ELEMENTI (NO A almeno 3C)
<b>SENIOR SUPER</b>			7 ELEMENTI (NO A almeno 3C)	7 ELEMENTI (NO A almeno 3C)	7 ELEMENTI (NO A almeno 3C)

### **Programma MASTER**

CATEGORIA	VD max	VOLTEGGIO	PARALLELE	CORPO LIBERO
<b>MASTER</b>	<b>10,00</b>	2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE	5 ELEMENTI (a scelta tra A e B)	5 ELEMENTI (a scelta tra A e B)

## COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO MEDIUM e MASTER

Il concorso generale individuale si vince con la somma dei tre punteggi migliori ottenuti ai 4 o ai 3 attrezzi.

**VOLTEGGIO e MINITRAMPOLINO ASSOLUTO:** Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia volteggio medium / minitrampolino assoluto medium. Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

**PARALLELE e CORPO LIBERO:** VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti. Esercizio con 5 elementi scelti nelle colonne A e B, della griglia rispettiva del corpo libero e parallele. Esercizio con meno di 5 elementi: - 1,00 punto per ogni elemento mancante. NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga. Nessun obbligo di gruppi strutturali. Nella griglia degli elementi la prima colonna P è solo per PULCINI. Le parallele sono facoltative. Le celle descritte con lo stesso elemento ma su righe diverse sono considerati gli stessi elementi e quindi non ripetibili per aver assegnato l'elemento. I gradi di ampiezza diversi dello stesso elemento sono considerati come un unico elemento. Per il computo degli elementi riconosciuti sarà contato solo quello con grado di ampiezza maggiore.

## COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO LARGE

Il concorso generale individuale si vince con la somma dei tre punteggi migliori ottenuti ai 4 o ai 3 attrezzi. Solo per la categoria Pulcini large gli attrezzi sono: volteggio, minitrampolino e corpo libero.

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia volteggio large. Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarneige all'arrivo dei salti.

**SBARRA, PARALLELE e CORPO LIBERO:** VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti. Esercizio con 5 elementi scelti nelle colonne A e B, della griglia rispettiva del corpo libero e parallele Esercizio con meno di 5 elementi: - 1,00 punto per ogni elemento mancante. - 0,3 per ogni B mancante. Esercizio di libera ideazione con 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia rispettiva della sbarra, parallele e corpo libero. NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga. La colonna P è solo per la categoria pulcini. Le celle descritte con lo stesso elemento ma su righe diverse sono considerati gli stessi elementi e quindi non ripetibili per aver assegnato l'elemento. I gradi di ampiezza diversi dello stesso elemento sono considerati come un unico elemento. Per il computo degli elementi riconosciuti sarà contato solo quello con grado di ampiezza maggiore.

**CORPO LIBERO:** Esercizio della durata **max 1'**, di libera ideazione, con 5 elementi differenti, scelti tra quelli proposti nella griglia. Solo per i PULCINI non è richiesto un tempo massimo di esecuzione. I salti artistici non possono essere ripetuti anche se in combinazioni diverse (esempio pennello 1\2).

**SBARRA:** l'elemento eseguito come entrata è ripetibile se presente su una riga differente (esempio infilata a 1). I gradi di ampiezza diversi dello stesso elemento sono considerati come un unico elemento. Per il computo degli elementi riconosciuti sarà contato solo quello con grado di ampiezza maggiore.

**PARALLELE:** l'elemento eseguito come entrata è ripetibile se presente su una riga differente (esempio oscillazione all'altezza degli staggi). I gradi di ampiezza diversi dello stesso elemento sono considerati come un unico elemento. Per il computo degli elementi riconosciuti sarà contato solo quello con grado di ampiezza maggiore.

## COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO SUPER

Il concorso generale individuale si vince con la somma dei tre punteggi migliori ottenuti ai 4 o ai 3 attrezzi.

**VOLTEGGIO:** Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia volteggio super. Ai fini della classifica vale il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile ma non obbligatorio sovrapporre un tappetino tipo sarniege all'arrivo dei salti.

**SBARRA, PARALLELE e CORPO LIBERO:** VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 12,00 punti. Esercizio con minimo 7 elementi e obbligo dei gruppi strutturali. Esercizio con meno di 7 elementi: - 1,00 punto per ogni elemento mancante. Esercizio di libera ideazione con 7 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia. NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga. OBBLIGO di 3 gruppi strutturali. Nessun obbligo per la categoria lupetti. (per mancanza di gruppo strutturale, dove richiesto, e dell'eventuale mancanza di elementi C o B sarà applicata la penalità neutra di 0,30 o.v.). Le celle descritte con lo stesso elemento ma su righe diverse sono considerati gli stessi elementi e quindi non ripetibili per aver assegnato l'elemento. I gradi di ampiezza diversi dello stesso elemento sono considerati come un unico elemento. Per il computo degli elementi riconosciuti sarà contato solo quello con grado di ampiezza maggiore.

**SBARRA bassa:** Esercizio di libera ideazione con 7 elementi differenti, scelti tra quelli proposti nella griglia e obbligo di 3 gruppi strutturali a scelta: l'elemento eseguito come entrata è ripetibile se presente su una riga differente (esempio kippe). I gradi di ampiezza diversi dello stesso elemento sono considerati come un unico elemento

**PARALLELE:** Esercizio di libera ideazione con 7 elementi differenti, scelti tra quelli proposti nella griglia e obbligo di 3 gruppi strutturali a scelta. L'elemento eseguito come entrata è ripetibile se presente su una riga differente (esempio kippe). I gradi di ampiezza diversi dello stesso elemento sono considerati come un unico elemento

**CORPO LIBERO:** Esercizio di libera ideazione della durata compresa tra: **min 30” e max 1’ 10”**, con 7 elementi differenti, scelti tra quelli proposti nella griglia e obbligo dei 3 gruppi strutturali (acro avanti, acro dietro, no acro) Obbligo di uscita acro (mancanza di uscita penalità 0,30). I salti artistici non possono essere ripetuti anche se in combinazioni diverse (esempio pennello 360° e capovolta saltata + pennello 360°).

## VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

Per tutti si prevede l'uso del materasso ad altezza variabile a seconda delle categorie (leggere le griglie specifiche). A discrezione del tecnico, è possibile ma non obbligatorio, sovrapporre un tappetino tipo sarniege all'arrivo dei salti. Le dimensioni del materasso sono di 2,00 mt di larghezza x 4,00 mt. di lunghezza

Per il salto da punti 10,00 (categoria Pulcini medium) e da punti 9,00 (categoria Pulcini large) è concesso appoggiare sulla pedana un materassino (tipo sarniege) dove è possibile correre o camminare.

Il materassino come la rincorsa è a discrezione del ginnasta.



## Programma Medium

CATEGORIA	MATERASSONI	PUNTI 7,00	PUNTI 8,00	PUNTI 9,00	PUNTI 10,00
<b>Pulcini</b>	Altezza cm 20			partenza sulla pedana spinta + salto pennello arrivo sul materasso	partenza 1 passo avanti + battuta in pedana + salto pennello (con o senza rincorsa).
<b>Lupetti</b>	Altezza cm 40			salto pennello	capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto
<b>Tigrotti</b>	Altezza cm 40		salto pennello	capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto	capovolta avanti saltata arrivo in piedi
<b>Allievi</b>	Altezza cm 60	salto pennello	capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto	capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale arrivo supino
<b>Ragazzi</b>	Altezza cm 60	capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto	capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale arrivo supino	verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota
<b>Junior/Senior</b>	Altezza cm 60	capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale arrivo supino	verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota	rondata e/o ribaltata
<b>Master</b>	Altezza cm 60	pennello o capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale arrivo supino	verticale + spinta ed arrivo supino



## Programma Large

CATEGORIA	MATERASSONI	PUNTI 7,00	PUNTI 8,00	PUNTI 9,00	PUNTI 10,00
<b>Pulcini</b>	Altezza cm 20			partenza 1 passo avanti + battuta in pedana + salto pennello (con o senza rincorsa).	salto pennello e/o capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
<b>Lupetti</b>	Altezza cm 40	framezzo raccolto arrivo in piedi	salto pennello	capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	capovolta avanti saltata arrivo in piedi e/o verticale ed arrivo supino
<b>Tigrotti</b>	Altezza cm 60	salto pennello	capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale ed arrivo supino e/o verticale più spinta ed arrivo supino e/o ruota
<b>Allievi</b>	Altezza cm 60	capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale ed arrivo supino	verticale + spinta ed arrivo supino e/o rondata e/o ribaltata e/o ruota
<b>Ragazzi</b>	Altezza cm 80	capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale ed arrivo supino	verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota	rondata e/o ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino
<b>Junior/Senior</b>	Altezza cm 80	capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale ed arrivo supino	verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota	rondata e/o ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino

## PROGRAMMA SUPER

CATEGORIA	MATERASSONI	PUNTI 9,00	PUNTI 10,00	PUNTI 11,00	PUNTI 12,00
<b>LUPETTI</b>	Altezza cm 60		capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale ed arrivo supina	verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota
<b>TIGROTTI</b>	Altezza cm 80		capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale ed arrivo supina	verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota
<b>ALLIEVI</b>	Altezza cm 80	capovolta avanti saltata arrivo in piedi	verticale ed arrivo supina	verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota	rondata e/o ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino
<b>RAGAZZI</b>	Altezza cm 80/120	verticale ed arrivo supino	verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota	rondata e/o ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino	rondata in pedana + flic sui tappetoni o ribaltata/ rondata con arrivo in salita su materasso da 40 cm o mani 120 arrivo a 80 cm
<b>JUNIOR SENIOR</b>	Altezza cm 80/120	verticale ed arrivo supino	verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota	rondata e/o ribaltata e/o rondata in pedana + arrivo supino	mani 120 arrivo a 80cm: rondata in pedana + flic sui tappetoni o ribaltata/ rondata con arrivo in salita su materasso da 40 cm o mani 120 arrivo a 80 cm

**GRIGLIA CORPO LIBERO**

GRUPPO STRUTTURALE	RIGA	P	A	A	B	B	C	C
non acro	<b>RIGA 1</b>	Rotolamento sull'asse longitudinale	Rotolamento sull'asse longitudinale	Pennello ½ o raccolto ½	Pennello 360°		Raccolto 360°	Pennello 540°
	<b>RIGA 2</b>	Equilibrio su 1 piede a tutta pianta l'altra gamba libera tenuto 1"	Equilibrio su 1 piede a tutta pianta l'altra gamba libera tenuto 1"		Equilibrio su 1 gamba e l'altra tesa libera a 45° 2"		Orizzontale 2"	equilibrio su 1 gamba con l'altra in presa in apertura almeno 135° 2"
	<b>RIGA 3</b>	Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti	Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti	candela con aiuto delle mani	candela 2"			
	<b>RIGA 4</b>	Staccata frontale o sagittale	Staccata frontale o sagittale 2"	Ponte 2"	Staccata frontale E sagittale 2"	Ponte 2"		
	<b>RIGA 5</b>	Squadra equilibrata, in appoggio sul bacino 2" (con aiuto delle mani)	squadra sul bacino 2"		squadra unita o divaricata 2"	squadra a 45° o verticale di impostazione 2"	Squadra massima o endo divaricato 2"	Manna o endo unito 2"
	<b>RIGA 6</b>	Dalla staccata frontale o dalla seduta a gambe divaricate sdraiarsi proni e chiudere le gambe per poi stendere le braccia in posizione di tenuta con le spalle sopra le mani	Dalla stazione eretta caduta in avanti a terra a gb unite o in appoggio su 1 solo piede, arrivo prono a terra in appoggio a bc piegate con corpo teso o con 1 gb sollevata dietro		Dalla stazione eretta a gb unite, saltare dietro con giro 180° per arrivare prono a terra in appoggio a bc piegate con corpo teso		Salto divaricato carpiato, arrivo prono a terra a braccia piegate e corpo proteso dietro (shushunova)	
	<b>RIGA 7</b>	Pennello	Pennello	Raccolto	Sforbiciata	Carpio	Divaricato o cervo	Carpio 180°
	<b>RIGA 8</b>	Slancio di una gamba in verticale	Slancio di una gamba in verticale	Verticale di passaggio	Verticale 2"	Verticale 1/2 o verticale di impostazione dalla stazione eretta	Staccata + verticale di forza 2"	

	<b>RIGA 9</b>		2 pre-mulinelli	mezzo mulinello	mulinello anche in thomas		2 mulinelli anche in thomas	russo 360°
avanti	<b>RIGA 10</b>	Capovolta avanti libera	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta pennello	Capovolta pennello 1/2	Capovolta pennello 360°		
	<b>RIGA 11</b>	Ruota	Ruota	Ribaltata a 1	Ribaltata	flic avanti	Ribaltata a 1 + ribaltata	Ribaltata + salto avanti
	<b>RIGA 12</b>	Passaggio in quadrupedia	Capovolta più verticale (gambe flesse)	Verticale capovolta	Capovolta + verticale (gambe tese)		Verticale 2" + capovolta avanti	
	<b>RIGA 13</b>		capovolta saltata	Tuffo	Salto av raccolto	Salto av carpio	Salto av tesò	Salto av tesò con 1/2 o 1 avvitamento
dientro	<b>RIGA 14</b>	Capovolta dietro libera	Capovolta dietro arrivo in piedi	capovolta dietro arrivo proteso	Impennata		impennata + 1/2 giro perno	
	<b>RIGA 15</b>		Rondata	Rondata flic	Rondata flic flic	Rondata flic salto raccolto	Rondata flic salto tesò	Rondata flic salto tesò con 1/2 o 1 avvitamento
	<b>RIGA 16</b>		Rondata pennello	Rondata pennello 1/2		Rondata salto raccolto	Rondata salto tesò	Rondata salto tesò con 1/2 o 1 avvitamento

### GRIGLIA SBARRA

GRUPPO STRUTTURALE	RIGA	A	A	B	B	C	C
Entrate	<b>RIGA 1</b>	salita all'appoggio ritto	capovolta con spinta unita	capovolta di forza	infilata a 1 in presa poplitea anche con oscillazione intermedia	kippe lunga	infilata a 2
		capovolta con spinta alternata			infilata a 1		
slanci	<b>RIGA 2</b>	slancio sotto lo staggio		slancio all'orizzontale		slancio a +45	
circolari	<b>RIGA 3</b>	giro dietro con gamba infilata	giro di pianta dietro	piantata dietro uscita a zero	piantata dietro sopra lo staggio	piantata dietro all'orizzontale	piantata dietro alla verticale
	<b>RIGA 4</b>	giro avanti con gamba infilata		piantata avanti uscita a zero	piantata avanti sopra lo staggio	piantata avanti all'orizzontale	piantata avanti alla verticale
	<b>RIGA 5</b>	giro addominale	capovolta uscita a zero	capovolta sopra lo staggio	capovolta all'orizzontale	capovolta a +45	capovolta alla verticale
	<b>RIGA 6</b>			giro stalder	giro stalder sopra lo staggio	giro stalder all'orizzontale	giro stalder a +45
	<b>RIGA 7</b>	ochetta		ochetta a gambe tese			
passaggi di gambe	<b>RIGA 8</b>	sottoentrare una gamba		sottoentrare con salto di mano			
	<b>RIGA 9</b>	sottouscire una gamba		sottouscire con mezzo giro	mezzo giro partendo con le due gambe infilate		
mista	<b>RIGA 10</b>	Basculle con oscillazione intermedia	Basculle	fucs			
kippe	<b>RIGA 11</b>	infilata a 1 in presa poplitea		infilata a 1	kippe breve	infilata a 2	kippe
	<b>RIGA 12</b>	infilata a 1 in presa poplitea		infilata a 1	kippe breve	infilata a 2	kippe
uscite	<b>RIGA 13</b>	slancio dietro	capovolta avanti	fioretto	guizzo	fioretto 1/2	infilata a 2 e saltare a terra

**GRIGLIA PARALLELE PARI**

GRUPPO STRUTTURALE	RIGA	A	A	B	B	C	C
Appoggio	RIGA 1	salita all'appoggio ritto	salita e oscillazione sotto gli staggi	entrata e oscillazione all'altezza degli staggi	salita all'appoggio ritto 2"		
	RIGA 2	oscillazione sotto gli staggi	oscillazione all'altezza degli staggi	oscillazione all'orizzontale	oscillazione alla verticale	oscillazione alla verticale 2"	
	RIGA 3	tenuta in quadrupedia	squadra a gambe flesse	squadra a gambe tese		verticale di impostazione	
	RIGA 4	4 traslocazioni avanti	sedia laterale	sedia laterale e cambio di fronte		cambio in verticale interno o esterno	
	RIGA 5						
brachiale	RIGA 6	oscillazione sotto gli staggi		oscillazione all'altezza degli staggi		oscillazione a 45°	
	RIGA 7	kippe divaricata	colpo di petto divaricato	kippe	colpo di petto	colpo di petto verticale	sbalzappoggio dietro all'orizzontale
	RIGA 8	capovolta arrivo divaricato	capovolta arrivo brachiale	verticale sugli omeri		dalla verticale scendere in verticale sugli omeri	
sospensione	RIGA 9	oscillazione sotto gli staggi		oscillazione all'altezza degli staggi			
	RIGA 10	oscillazione basculante sotto gli staggi		oscillazione basculante all'altezza degli staggi			
	RIGA 11	kippe breve divaricata	kippe lunga divaricata	kippe breve	kippe lunga squadra	kippe lunga verticale	oscillazione basculante + kippe breve
uscita	RIGA 12	fra gli staggi	oscillazione dietro	perno avanti	oscillazione in verticale	salto dietro	salto avanti

## ***MINITRAMPOLINO ASSOLUTO***

Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

Per la categoria pulcini è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Per le altre categorie la panca è facoltativa.

Il minitrampolino avrà una minima inclinazione e non sarà possibile variarla sul campo gara.

Per il lavoro dietro è possibile utilizzare sia la panca che la pedana del volteggio.

### **MINITRAMPOLINO ASSOLUTO MEDIUM, PULCINI LARGE E MASTER**

PUNTI	PULCINI	LUPETTI MEDIUM PULCINI LARGE	TIGROTTI	ALLIEVI	RAGAZZI/JUNIOR E SENIOR	MASTER
<b>PUNTI 6,00</b>				salto pennello	salto raccolto capovolta avanti	salto pennello
				salto a x	salto pennello 180°	salto a x
<b>PUNTI 7,00</b>			salto pennello	salto raccolto capovolta avanti	capovolta avanti saltata	salto raccolto
			salto a x	salto pennello 180°	salto carpio divaricato	salto pennello 180°
<b>PUNTI 8,00</b>		salto pennello	salto raccolto capovolta avanti	capovolta avanti saltata	tuffo o verticale arrivo supino	capovolta avanti saltata
		salto a x	salto pennello 180°	salto carpio divaricato	salto pennello 360 °	salto carpio divaricato
<b>PUNTI 9,00</b>	salto pennello	salto raccolto capovolta avanti	capovolta avanti saltata	tuffo o verticale arrivo supino	flic avanti	tuffo o verticale arrivo supino
	salto a x	salto pennello 180°	salto carpio divaricato	salto pennello 360°	dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	salto pennello 360°
<b>PUNTI 10,00</b>	salto raccolto capovolta avanti	capovolta avanti saltata	tuffo o verticale arrivo supino	flic avanti	salto giro avanti raccolto	flic avanti
	salto pennello 180°	salto carpio divaricato	salto pennello 360°	dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	dalla panca o pedana: rondata + flic flac	dalla panca o pedana: rondata + salto pennello

## Minitrampolino Specialità Gara di Specialità Individuale

Esecuzione di 2 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore, scelti tra quelli proposti nella griglia.

I salti devono appartenere a 2 colonne differenti e quindi con **2** valori di partenza differenti; è obbligatorio che i salti di maggior valore seguano quelli di minor valore.

### **PROGRAMMA MEDIUM E MASTER**

La categoria pulcini può saltare fino a punti 7,00. La categoria lupetti può saltare fino a punti 8,00. La categoria tigrotti fino a punti 9,00. Dalla categoria allievi gli atleti possono saltare fino a punti 10,00.

Per la categoria pulcini è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Per tutte le altre categorie la rincorsa su panca è facoltativa.

Per il lavoro dietro è possibile utilizzare sia la panca che la pedana del volteggio.

Punti 5,00	Punti 6,00	Punti 7,00	Punti 8,00	Punti 9,00	Punti 10,00
salto pennello	salto raccolto capovolta avanti	capovolta avanti saltata	tuffo o verticale arrivo supino	flic flac avanti	salto giro avanti raccolto
salto a x	salto pennello con 180° a/l	salto carpiato divaricato	salto pennello con 360° a/l	dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	dalla panca o pedana: rondata + flic flac indietro

### **PROGRAMMA LARGE**

La categoria pulcini potrà saltare fino a punti 7,00. Le categorie lupetti e tigrotti possono saltare fino a punti 9,00.

Per la categoria pulcini è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.

Solo per le categorie lupetti e tigrotti la rincorsa su panca è facoltativa.

Punti 5,00	Punti 6,00	Punti 7,00	Punti 8,00	Punti 9,00	Punti 10,00	Punti 11,00
salto raccolto capovolta avanti	capovolta avanti saltata	tuffo o verticale arrivo supino	flic flac avanti	salto giro avanti raccolto	salto giro avanti carpiato	salto giro avanti teso
salto pennello con 180° a/l	salto carpiato divaricato	salto pennello con 360° a/l	dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	dalla panca o pedana: rondata + flic flac indietro	dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro raccolto	dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro carpiato

## PROGRAMMA SUPER

La categoria lupetti potrà saltare fino a punti 8,00. La categoria tigrotti potrà saltare fino a punti 9,00.

Solo per le categorie lupetti e tigrotti è facoltativa una rincorsa su panca.

Punti 5,00	Punti 6,00	Punti 7,00	Punti 8,00	Punti 9,00	Punti 10,00	Punti 11,00	Punti 12,00
tuffo o verticale arrivo supino	flic flac avanti	salto giro avanti raccolto	salto giro avanti carpiato	salto giro avanti raccolto con 180° a/l	salto giro avanti carpiato con 180° a/l	salto giro avanti raccolto con 360° a/l	salto giro avanti carpiato con 360° a/l
salto pennello con 360° a/l	dalla panca o pedana: rondata + salto pennello	dalla panca o pedana: rondata + flic flac indietro	dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro raccolto	salto giro avanti tesò	dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro tesò	salto giro avanti tesò con 180° a/l	salto giro avanti tesò con 360° a/l
				dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro carpiato		dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro con 180° a/l*	dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro con 360° a/l*

\* l'atteggiamento del corpo nei salti indietro con avvitamento è libero.

**N.B. LA PANCA AL MINITRAMPOLINO, PER TUTTE LE CATEGORIE E PROGRAMMI, PUÒ ESSERE SOSTITUITA DA QUALSIASI ALTRA SUPERFICIE MOBILE O SEMI-MOBILE DI ALTEZZA, LARGHEZZA E COLORE IDONEI.**

## Concorso a Squadre Ginnastica Insieme

### ***COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO***

Difficoltà	Punti 10,00
Esecuzione Tecnica	Punti 10,00
Esecuzione Generale	Punti 5,00
Valore Coreografico Suddiviso in: - occupazione dello spazio - sincronia con la musica - monotonia dei movimenti anche negli spostamenti - lavoro di collaborazione (4 obbligatorie) - sincronia dei ginnasti - Dinamismo - lavoro sui 3 livelli - formazioni (4 obbligatorie)	Punti 15,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 1,50 Fino a punti 2,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 2,00 Fino a punti 1,50 Fino a punti 2,00
<b>TOTALE PUNTEGGIO</b>	<b>PUNTI 40,00</b>

### ***PROGRAMMA MEDIUM-LARGE-SUPER***

<u>Categoria OPEN:</u> tutte le categorie dai lupetti fino ai senior	
<b>Squadra</b>	deve essere composta da 4/7 ginnasti
<b>Durata esercizio</b>	compresa tra 1'e 1'15"
<b>Spazio</b>	10 x 10 metri
Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con o senza accompagnamento musicale anche cantato.	
L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:	

#### **ELEMENTI**

Salto sforbiciata
Salto raccolto
Equilibrio sulla pianta a gb tesa a 45° 2"
2 pre-mulinelli a dx e sx
Capovolta avanti arrivo in piedi
Capovolta indietro arrivo in piedi
Ruota
Staccata sagittale o frontale o Ponte
Candela 2" senza aiuto delle mani
Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori
1 ribaltamento

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente da tutti i ginnasti.