

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) |
| JUINOR 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 |
|-----------------------|--------|---|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| | 12,00 | 2 SALTI anche uguali, si considera il MIGLIORE | | | |
| LUPETTI SUPER | | | 7 ELEMENTI (almeno 3B) | 7 ELEMENTI (almeno 3B) | 7 ELEMENTI (almeno 3B) |
| TIGROTTI SUPER | | | 7 ELEMENTI (almeno 1B e 1C) | 7 ELEMENTI (almeno 1B e 1C) | 7 ELEMENTI (almeno 1B e 1C) |
| ALLIEVI SUPER | | | 7 ELEMENTI (almeno 2C) | 7 ELEMENTI (almeno 2C) | 7 ELEMENTI (almeno 2C) |
| RAGAZZI SUPER | | | 7 ELEMENTI (NO A almeno 2C) | 7 ELEMENTI (NO A, almeno 2C) | 7 ELEMENTI (NO A almeno 2C) |
| JUNIOR SUPER | | | 7 ELEMENTI (NO A almeno 3C) | 7 ELEMENTI (NO A almeno 3C) | 7 ELEMENTI (NO A almeno 3C) |
| SENIOR SUPER | | | 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 |
|---------------|--------|---|------------------------------------|------------------------------------|
| MASTER | 10,00 | 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 sarneige 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 sernaige 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 sarneige) 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 |
|----------------------|---------------|--|--|--|--|
| Pulcini | 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). |
| Lupetti | Altezza cm 40 | | | salto pennello | capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto |
| Tigrotti | Altezza cm 40 | | salto pennello | capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto | capovolta avanti saltata arrivo in piedi |
| Allievi | Altezza cm 60 | salto pennello | capovolta avanti rotolata arrivo in piedi e/o salto raccolto | capovolta avanti saltata arrivo in piedi | verticale arrivo supino |
| Ragazzi | 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 |
| Junior/Senior | Altezza cm 60 | capovolta avanti saltata arrivo in piedi | verticale arrivo supino | verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota | rondata e/o ribaltata |
| Master | 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 |
|----------------------|---------------|---|---|--|--|
| Pulcini | 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 |
| Lupetti | 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 |
| Tigrotti | 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 |
| Allievi | 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 |
| Ragazzi | 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 |
| Junior/Senior | 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 |
|----------------------|-------------------|--|---|---|--|
| LUPETTI | Altezza cm 60 | | capovolta avanti saltata arrivo in piedi | verticale ed arrivo supina | verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota |
| TIGROTTI | Altezza cm 80 | | capovolta avanti saltata arrivo in piedi | verticale ed arrivo supina | verticale + spinta ed arrivo supino e/o ruota |
| ALLIEVI | 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 |
| RAGAZZI | 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 |
| JUNIOR SENIOR | 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 | RIGA 1 | Rotolamento sull'asse longitudinale | Rotolamento sull'asse longitudinale | Pennello 1/2 o raccolto 1/2 | Pennello 360° | | Raccolto 360° | Pennello 540° |
| | RIGA 2 | 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" |
| | RIGA 3 | 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" | | | |
| | RIGA 4 | Staccata frontale o sagittale | Staccata frontale o sagittale 2" | Ponte 2" | Staccata frontale E sagittale 2" | Ponte 2" | | |
| | RIGA 5 | 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" |
| | RIGA 6 | 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) | |
| | RIGA 7 | Pennello | Pennello | Raccolto | Sforbiciata | Carpio | Divaricato o cervo | Carpio 180° |
| | RIGA 8 | 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" | |

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

GRIGLIA SBARRA

| GRUPPO STRUTTURALE | RIGA | A | A | B | B | C | C |
|--------------------|---------|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------|
| Entrate | RIGA 1 | 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 | RIGA 2 | slancio sotto lo staggio | | slancio all'orizzontale | | slancio a +45 | |
| circolari | RIGA 3 | 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 |
| | RIGA 4 | giro avanti con gamba infilata | | piantata avanti uscita a zero | piantata avanti sopra lo staggio | piantata avanti all'orizzontale | piantata avanti alla verticale |
| | RIGA 5 | giro addominale | capovolta uscita a zero | capovolta sopra lo staggio | capovolta all'orizzontale | capovolta a +45 | capovolta alla verticale |
| | RIGA 6 | | | giro stalder | giro stalder sopra lo staggio | giro stalder all'orizzontale | giro stalder a +45 |
| | RIGA 7 | ochetta | | ochetta a gambe tese | | | |
| passaggi di gambe | RIGA 8 | sottoentrare una gamba | | sottoentrare con salto di mano | | | |
| | RIGA 9 | sottouscire una gamba | | sottouscire con mezzo giro | mezzo giro partendo con le due gambe infilate | | |
| mista | RIGA 10 | Basculle con oscillazione intermedia | Basculle | fucs | | | |
| kippe | RIGA 11 | infilata a 1 in presa poplitea | | infilata a 1 | kippe breve | infilata a 2 | kippe |
| | RIGA 12 | infilata a 1 in presa poplitea | | infilata a 1 | kippe breve | infilata a 2 | kippe |
| uscite | RIGA 13 | 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 |
|----------------|--|--|------------------------------------|--|--|--|
| PUNTI 6,00 | | | | salto pennello | salto raccolto capovolta avanti | salto pennello |
| | | | | salto a x | salto pennello 180° | salto a x |
| PUNTI 7,00 | | | salto pennello | salto raccolto capovolta avanti | capovolta avanti saltata | salto raccolto |
| | | | salto a x | salto pennello 180° | salto carpio divaricato | salto pennello 180° |
| PUNTI 8,00 | | 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 divaricator |
| PUNTI 9,00 | 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° |
| PUNTI 10,00 | 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/1 | salto carpiato divaricato | salto pennello con 360° a/1 | 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 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/1 | salto carpiato divaricato | salto pennello con 360° a/1 | 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 teso | dalla panca o pedana: rondata + salto giro indietro teso | salto giro avanti teso con 180° a/l | salto giro avanti teso 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: | Punti 15,00 |
| - occupazione dello spazio | Fino a punti 2,00 |
| - sincronia con la musica | Fino a punti 2,00 |
| - monotonia dei movimenti anche negli spostamenti | Fino a punti 1,50 |
| - lavoro di collaborazione (4 obbligatorie) | Fino a punti 2,00 |
| - sincronia dei ginnasti | Fino a punti 2,00 |
| - Dinamismo | Fino a punti 2,00 |
| - lavoro sui 3 livelli | Fino a punti 1,50 |
| - formazioni (4 obbligatorie) | Fino a punti 2,00 |
| TOTALE PUNTEGGIO | PUNTI 40,00 |

PROGRAMMA MEDIUM-LARGE-SUPER

| | |
|---|--------------------------------------|
| <u>Categoria OPEN:</u> tutte le categorie dai lupetti fino ai senior | |
| Squadra | deve essere composta da 4/7 ginnasti |
| Durata esercizio | compresa tra 1'e 1'15" |
| Spazio | 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.