



REGOLAMENTO

Ginnastica Artistica per la diversa abilità

2026

NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2025



Questo programma vuole essere una possibilità in più per integrare e coinvolgere ginnasti e ginnaste con diversa abilità. Resta comunque la facoltà di utilizzare i Programmi tecnici di ginnastica artistica GAF e GAM validi per l'anno in corso.

CATEGORIE 2026

	CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
1^ FASCIA	Pulcine/i	2022/2021/2020
	Lupette/i	2019/2018
	Tigrotte/i	2017/2016
2^ FASCIA	Allieve/i	2015/2014
	Ragazze/i	2013/2012
	Junior/Senior	2011 e precedenti

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare è necessario:

- Essere a conoscenza del regolamento di gara;
- Ogni ginnasta deve essere in possesso di tessera CSI valida per l'anno in corso;
- Indossare body o divisa societaria adeguati allo svolgimento degli esercizi;
- Per tutto il resto si fa riferimento al regolamento di ginnastica artistica CSI valido per l'anno in corso

SPECIALITÀ PREVISTE

Nella gara individuale è prevista una prova su 3 attrezzi ed ai fini della classifica saranno sommati i 2 punteggi migliori:

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- CORPO LIBERO: 1^ fascia senza utilizzo della musica – 2^ fascia con utilizzo della musica
- TRAVE: esercizio su trave bassa 50 cm
- VOLTEGGIO: 1^ fascia altezza tappetoni 40 cm – 2^ fascia altezza tappetoni 60 cm

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

- CORPO LIBERO
- MINITRAMPOLINO
- VOLTEGGIO: 1^ fascia altezza tappetoni 40 cm – 2^ fascia altezza tappetoni 60 cm



GIURIA

- Alla trave e al corpo libero ogni elemento vale 1,00 punto.
- Il punteggio massimo di partenza è dato dalla somma degli elementi eseguiti (p. 5,00) + p. 5,00 di esecuzione, da cui saranno detratte esclusivamente le penalità riguardanti la caduta.
- Al volteggio e al minitrampolino il punteggio massimo di partenza è di p. 10,00.
- Penalità per caduta – p. 0,50.
- Al termine dell'esercizio è possibile assegnare un bonus da 0,10 a 0,50 per premiare una corretta esecuzione e lo svolgimento dell'esercizio senza l'aiuto dell'allenatore.
- Non esistono penalità e falli di esecuzione.
- Qualora ci fosse bisogno si fa riferimento alle *Linee Guida* CSI valide per l'anno in corso.

PUNTEGGIO

Il punteggio totale dell'esercizio è così calcolato:

Somma degli elementi eseguiti	+			
Punti 5,00 di esecuzione	-			
Penalità per eventuali cadute	=	PUNTEGGIO TOTALE	+	
		Bonus	=	PUNTEGGIO FINALE

CLASSIFICHE

- Per tutte le categorie ogni ginnasta potrà effettuare un esercizio ad ognuno dei 3 attrezzi previsti dal programma.
- Nella gara individuale è prevista una prova su 3 attrezzi e ai fini della classifica saranno sommati i due punteggi migliori.
- A discrezione dell'organizzazione potrà essere stilata una classifica di specialità per i primi 3 punteggi di ogni attrezzo, in modo da premiare un numero maggiore di ginnasti/e.



PROGRAMMA TECNICO

Ginnastica Artistica

per la diversa abilità

2026

VOLTEGGIO FEMMINILE E MASCHILE

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

Ai fini della classifica, verrà scelto il salto migliore.

A discrezione del tecnico è possibile sovrapporre un tappetino (tipo sarneige) sulla pedana o all'arrivo dei salti.

Può essere utilizzata anche una panca per la rincorsa o per eseguire il salto da fermi in pliometria.

CATEGORIE	TAPPETONI	PUNTI 10,00			
1^ FASCIA*	Altezza cm 40	Salto Pennello o salto raccolto	Capovolta avanti rotolata o Salto framezzo	Verticale caduta a corpo teso (anche con flessione delle gambe)	Ruota (senza fase di volo)
2^ FASCIA*	Altezza cm 60	Salto Pennello o salto raccolto	Capovolta avanti rotolata o Salto framezzo	Ribaltata o Verticale caduta a corpo teso (anche con flessione delle gambe)	Rondata o Ruota (senza fase di volo)

*a discrezione del tecnico può essere modificata l'altezza del volteggio, quindi la 1^ fascia può saltare anche a 20 cm e la 2^ fascia anche a 40 cm.

MINITRAMPOLINO MASCHILE

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

Ai fini della classifica, verrà scelto il salto migliore.

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

Non è possibile modificare l'altezza del trampolino, ma è possibile allontanarlo o avvicinarlo ai tappeti in base all'altezza dei ginnasti.

La rincorsa può essere eseguita anche su panca.

CATEGORIE	PUNTI 10,00			
1^ FASCIA	Salto Pennello	Salto raccolto o salto a X	Capovolta avanti rotolata	Verticale caduta a corpo teso (anche con flessione)
2^ FASCIA	Salto Pennello o salto a X	Salto raccolto o salto pennello con 1 80°A/L	Capovolta avanti rotolata o saltata Verticale caduta a corpo teso (anche con flessione delle	Verticale caduta a corpo teso o flic avanti



TRAVE BASSA – altezza 50 cm

In tutte le categorie la coreografia è facoltativa.

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (punti 5,00) scelti tra quelli proposti nella griglia e realizzato su una lunghezza della trave.

È sempre concesso l'aiuto verbale, gestuale o l'assistenza diretta dell'allenatore.

1^ FASCIA

Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1,00
Camminata sugli avampiedi (minimo 3 passi) o camminata a tutta pianta	Punti 1,00
Camminata a gambe piegate o laterale (minimo 3 passi) (non è richiesto in relevè)	Punti 1,00
Camminata in quadrupedia (minimo 3 passi)	Punti 1,00
Da posizione di quadrupedia distendersi sulla trave in posizione prona	Punti 1,00
Da stazione eretta tocco la trave con entrambe le mani, piegando le gambe, e ritorno	Punti 1,00
Equilibrio su un piede a tutta pianta 2'' o 3 relevè e ritorno o relevè sugli avampiedi con 3 battute di mani	Punti 1,00
Salto pennello o salto del gatto	Punti 1,00
Uscita: salto pennello o con le mani sulla trave spinta degli A.I. e esco lateralmente all'attrezzo (tipo coniglietto)	Punti 1,00

2^ FASCIA

Entrata libera (anche con l'aiuto di pedana o step)	Punti 1,00
Camminata sugli avampiedi (minimo 3 passi)	Punti 1,00
Camminata a gambe piegate o laterale (minimo 3 passi) anche in relevè	Punti 1,00
Salto pennello o salto del gatto	Punti 1,00
Da posizione di quadrupedia eseguire 2 slanci dietro consecutivi con la stessa gamba	Punti 1,00
1/2 giro su 2 avampiedi	Punti 1,00
Equilibrio tenuto 2'' su un piede a tutta pianta 2'' o equilibrio sugli avampiedi 2''	Punti 1,00
Candela (partenza e arrivo libero) oppure sdraiarsi supino sulla trave e ritorno	Punti 1,00
Uscita: salto pennello o salto raccolto	Punti 1,00

CORPO LIBERO FEMMINILE

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (punti 5,00) scelti tra quelli proposti nella griglia.

1[^] FASCIA

La coreografia è facoltativa, ossia può essere eseguita anche una sequenza di elementi.

È concesso l'aiuto verbale dell'allenatore.

1 passaggio in quadrupedia	Punti 1,00
Staccata sagittale o frontale o ponte tenuto 2'' oppure Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti tenuto 2''	Punti 1,00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)	Punti 1,00
Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi	Punti 1,00
Equilibrio su un piede a tutta pianta o equilibrio sugli avampiedi 2''	Punti 1,00
Salto pennello o Salto del gatto	Punti 1,00
Candela di passaggio o Ruota	Punti 1,00

2[^] FASCIA

Esercizio di libera ideazione con utilizzo della musica. È concesso l'aiuto verbale dell'allenatore.

Per la 2[^] fascia l'uso della musica può essere facoltativo, a discrezione del tecnico.

Mezzo giro su 1 o su 2 avampiedi	Punti 1,00
Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2'' o da in piedi braccia in alto flessione del busto avanti tenuta 2'' e ritorno	Punti 1,00
Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi	Punti 1,00
Equilibrio su un piede a tutta pianta 2'' o equilibrio sugli avampiedi 2''	Punti 1,00
Salto pennello o Salto raccolto	Punti 1,00
Salto del gatto	Punti 1,00
Verticale di passaggio con salita anche di una gb o verticale sforbiciata	Punti 1,00
Un rovesciamento	Punti 1,00



CORPO LIBERO MASCHILE

Esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (punti 5,00) scelti tra quelli proposti nella griglia. È concesso l'aiuto verbale dell'allenatore.

1[^] FASCIA

1 passaggio in quadrupedia	Punti 1,00
Staccata sagittale o frontale o ponte tenuto oppure Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto avanti tenuto (tutti tenuti 2'')	Punti 1,00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (partenza e arrivo libero)	Punti 1,00
Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi	Punti 1,00
Equilibrio su un piede a tutta pianta tenuto 2''	Punti 1,00
Salto pennello	Punti 1,00
Candela di passaggio (anche con sostegno delle mani) o Ruota	Punti 1,00

2[^] FASCIA

Candela tenuta 2'' (anche con sostegno delle mani)	Punti 1,00
Staccata sagittale o frontale o ponte tenuta 2'' o da in piedi braccia in alto flessione del busto avanti tenuta 2'' e ritorno	Punti 1,00
Capovolta avanti o indietro partenza e arrivo liberi	Punti 1,00
Equilibrio su un piede a tutta pianta 2'' o squadra di forza 1''	Punti 1,00
Salto pennello o Salto raccolto	Punti 1,00
Sforbiciata a gambe tese	Punti 1,00
Verticale di passaggio con salita anche di una gb o verticale sforbiciata	Punti 1,00
Ruota	Punti 1,00