REGOLAMENTO

Ginnastica Artistica per la diversa abilità

2027

NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2026

CENTRO SPORTIVO ITALIANO APS
Coordinamento Nazionale dell'Attività Sportiva

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 2027

	CATEGORIA	ANNO DI NASCITA
1^ FASCIA	Pulcine/i	2023/2022/2021
	Lupette/i	2020/2019
	Tigrotte/i	2018/2017
2^ FASCIA	Allieve/i	2016/2015
	Ragazze/i	2014/2013
	Junior/Senior	2012 e precedenti
MASTER	MASTER	Dai 30 anni in poi

MODALITÁ 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
2027

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 flesso estensione delle gambe)	Ruota (senza fase di volo)
2^ FASCIA* **MASTER**	Altezza cm 60	Salto Pennello o salto raccolto	Capovolta avanti rotolata o Salto framezzo	Ribaltata o Verticale caduta a corpo teso (anche con flesso estensione 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 flesso
2^ FASCIA **MASTER**	Salto Pennello o salto a X	Salto raccolto o salto pennello con1 80°A/L	Capovolta avanti rotolata o saltata Verticale caduta a corpo teso (anche con flesso estensione 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 (minimo3 passi) (non è richiesto in relevè)	Punti 1,00
Camminata in quadrupedia (minimo3 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 E MASTER

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
½ 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 E MASTER

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 E MASTER

Candela tenuta2" (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