

# PROGRAMMI TECNICI

## Ginnastica Artistica

### Maschile

### 2027

*NB: sono scritte in rosso le parti integrate rispetto all'edizione 2026*

## CATEGORIE 2027

| CATEGORIA | ANNO DI NASCITA   |
|-----------|-------------------|
| Pulcini   | 2023/2022/2021    |
| Lupetti   | 2020/2019         |
| Tigrotti  | 2018/2017         |
| Allievi   | 2016/2015         |
| Ragazzi   | 2014/2013         |
| Junior    | 2012/2011/2010    |
| Senior    | 2009 e precedenti |
| Master    | Over 30           |

## SPECIALITÀ PREVISTE

### ❖ Concorso Generale Individuale:

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

Gli attrezzi parallele per il programma medium e sbarra per i programmi large e super, restano gli attrezzi facoltativi.

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.

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<br>MINITRAMPOLINO                        | PARALLELE                          | CORPO LIBERO                       |
|-----------------|--------|------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| PULCINI MEDIUM  | 10,00  | 2 SALTI anche uguali,<br>si considera il<br>MIGLIORE | NO                                 | 4 ELEMENTI P/ A                    |
| LUPETTI MEDIUM  |        |                                                      | 5 ELEMENTI<br>(a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI<br>(a scelta tra A e B) |
| TIGROTTI MEDIUM |        |                                                      | 5 ELEMENTI<br>(a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI<br>(a scelta tra A e B) |
| ALLIEVI MEDIUM  |        |                                                      | 5 ELEMENTI<br>(almeno 1B)          | 5 ELEMENTI<br>(almeno 1B)          |
| RAGAZZI MEDIUM  |        |                                                      | 5 ELEMENTI<br>(almeno 1B)          | 5 ELEMENTI<br>(almeno 1B)          |
| JUINOR MEDIUM   |        |                                                      | 5 ELEMENTI<br>(almeno 2B)          | 5 ELEMENTI<br>(almeno 2B)          |
| SENIOR MEDIUM   |        |                                                      | 5 ELEMENTI<br>(almeno 2B)          | 5 ELEMENTI<br>(almeno 2B)          |

### *Programma LARGE*

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

### **Programma SUPER**

| CATEGORIA             | VD max | VOLTEGGIO<br>MINITRAMPOLINO<br>(solo pulcini)     | PARALLELE                         | SBARRA                             | CORPO LIBERO                      |
|-----------------------|--------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|                       | 12,00  | 2 SALTI anche uguali, si<br>considera il MIGLIORE |                                   |                                    |                                   |
| <b>LUPETTI SUPER</b>  |        |                                                   | 7 ELEMENTI<br>(almeno 3B)         | 7 ELEMENTI<br>(almeno 3B)          | 7 ELEMENTI<br>(almeno 3B)         |
| <b>TIGROTTI SUPER</b> |        |                                                   | 7 ELEMENTI<br>(almeno 1B e<br>1C) | 7 ELEMENTI<br>(almeno 1B e<br>1C)  | 7 ELEMENTI<br>(almeno 1B e 1C)    |
| <b>ALLIEVI SUPER</b>  |        |                                                   | 7 ELEMENTI<br>(almeno 2C)         | 7 ELEMENTI<br>(almeno 2C)          | 7 ELEMENTI<br>(almeno 2C)         |
| <b>RAGAZZI SUPER</b>  |        |                                                   | 7 ELEMENTI<br>(NO A almeno<br>2C) | 7 ELEMENTI<br>(NO A, almeno<br>2C) | 7 ELEMENTI<br>(NO A almeno<br>2C) |
| <b>JUNIOR SUPER</b>   |        |                                                   | 7 ELEMENTI<br>(NO A almeno<br>3C) | 7 ELEMENTI<br>(NO A almeno<br>3C)  | 7 ELEMENTI<br>(NO A almeno<br>3C) |
| <b>SENIOR SUPER</b>   |        |                                                   | 7 ELEMENTI<br>(NO A almeno<br>3C) | 7 ELEMENTI<br>(NO A almeno<br>3C)  | 7 ELEMENTI<br>(NO A almeno<br>3C) |

### **Programma MASTER**

| CATEGORIA     | VD max       | VOLTEGGIO                                               | PARALLELE                          | CORPO LIBERO                       |
|---------------|--------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>MASTER</b> | <b>10,00</b> | 2 SALTI anche<br>uguali, si<br>considera il<br>MIGLIORE | 5 ELEMENTI<br>(a scelta tra A e B) | 5 ELEMENTI<br>(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; -0,30 per ogni B 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. I salti artistici non possono essere ripetuti anche se in combinazioni diverse (esempio pennello 1\2). Non c'è obbligo di occupazione dello spazio (max spazio previsto 12 mt x 2 mt.).

## 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). Non c'è obbligo di occupazione dello spazio (max spazio previsto 12 mt x 2 mt.).

**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 Kip). 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 Kip). I gradi di ampiezza diversi dello stesso elemento sono considerati come un unico elemento

**CORPO LIBERO:** Esercizio di libera ideazione. Spazio minimo previsto di 12 mt x 2 mt, ma se l'attrezzatura lo consente può essere maggiore 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.

## VOLTEGGIO

### Programma Medium

| CATEGORIA            | MATERASSONI   | PUNTI 7,00                            | PUNTI 8,00                            | PUNTI 9,00                                                  | PUNTI 10,00                                                                          |
|----------------------|---------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pulcini</b>       | Altezza cm 20 |                                       |                                       | P sulla pedana<br>spinta + S pen<br>arrivo sul<br>materasso | P 1 passo avanti<br>+ battuta in<br>pedana + salto<br>pen (con o<br>senza rincorsa). |
| <b>Lupetti</b>       | Altezza cm 40 |                                       |                                       | S pen                                                       | capov av arrivo<br>in piedi e/o S<br>rac                                             |
| <b>Tigrotti</b>      | Altezza cm 40 |                                       | S pen                                 | capov av arrivo in<br>piedi e/o S rac                       | capov av saltata<br>arrivo in piedi                                                  |
| <b>Allievi</b>       | Altezza cm 60 | S pen                                 | capov av arrivo in<br>piedi e/o S rac | capov av saltata<br>arrivo in piedi                         | vert arrivo sup                                                                      |
| <b>Ragazzi</b>       | Altezza cm 60 | capov av arrivo<br>in piedi e/o S rac | capov av saltata<br>arrivo in piedi   | vert arrivo sup                                             | vert + spinta ed<br>arrivo sup e/o<br>ruota                                          |
| <b>Junior/Senior</b> | Altezza cm 60 | capov av saltata<br>arrivo in piedi   | vert arrivo sup                       | vert + spinta ed<br>arrivo sup e/o<br>ruota                 | rond e/o riba                                                                        |
| <b>Master</b>        | Altezza cm 60 | pen o capovol av<br>arrivo in piedi   | capov av saltata<br>arrivo in piedi   | vert arrivo sup                                             | vert + spinta ed<br>arrivo sup                                                       |

**Legenda:** salto= S; pennello=pen; capovolta=capov; verticale=vert; rondata=rond; ribaltata= riba; partenza=P; avanti=av; raccolto= rac; supino=sup; framezzo= fram;

## VOLTEGGIO

### Programma Large

| CATEGORIA            | MATERASSONI   | PUNTI 7,00                          | PUNTI 8,00                          | PUNTI 9,00                                                                    | PUNTI 10,00                                                           |
|----------------------|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Pulcini</b>       | Altezza cm 20 |                                     |                                     | P 1 passo avanti +<br>battuta in pedana<br>+ S pen (con o<br>senza rincorsa). | S pen e/o capov<br>av arrivo in piedi                                 |
| <b>Lupetti</b>       | Altezza cm 40 | fram rac arrivo in<br>piedi         | S pen                               | capov av arrivo in<br>piedi                                                   | capov av saltata<br>arrivo in piedi<br>e/o vert ed<br>arrivo sup      |
| <b>Tigrotti</b>      | Altezza cm 60 | S pen                               | capov av arrivo in<br>piedi         | capov av saltata<br>arrivo in piedi                                           | vert ed arrivo<br>sup e/o vert +<br>spinta ed arrivo<br>sup e/o ruota |
| <b>Allievi</b>       | Altezza cm 60 | capov av arrivo in<br>piedi         | capov av saltata<br>arrivo in piedi | vert ed arrivo sup                                                            | vert + spinta ed<br>arrivo sup e/o<br>rond e/o riba<br>e/o ruota      |
| <b>Ragazzi</b>       | Altezza cm 80 | capov av saltata<br>arrivo in piedi | vert ed arrivo sup                  | vert + spinta ed<br>arrivo sup e/o<br>ruota                                   | rond e/o riba<br>e/o rond in<br>pedana + arrivo<br>sup                |
| <b>Junior/Senior</b> | Altezza cm 80 | capov av saltata<br>arrivo in piedi | vert ed arrivo sup                  | vert + spinta ed<br>arrivo sup e/o<br>ruota                                   | rond e/o riba<br>e/o rond in<br>pedana + arrivo<br>sup                |

## VOLTEGGIO

### PROGRAMMA SUPER

| CATEGORIA                | MATERASSONI       | PUNTI 9,00                          | PUNTI 10,00                                 | PUNTI 11,00                                            | PUNTI 12,00                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUPETTI</b>           | Altezza cm 60     |                                     | capov av saltata<br>arrivo in piedi         | vert ed arrivo sup                                     | vert + spinta ed<br>arrivo sup e/o ruota                                                                                                                           |
| <b>TIGROTTI</b>          | Altezza cm 80     |                                     | capov avanti<br>saltata arrivo in<br>piedi  | vert ed arrivo sup                                     | vert + spinta ed<br>arrivo sup e/o ruota                                                                                                                           |
| <b>ALLIEVI</b>           | Altezza cm 80     | capov av saltata<br>arrivo in piedi | verti ed arrivo sup                         | vert + spinta ed<br>arrivo sup<br>e/o ruota            | rond e/o riba e/o<br>rond in pedana +<br>arrivo sup                                                                                                                |
| <b>RAGAZZI</b>           | Altezza cm 80/120 | vert ed arrivo sup                  | vert + spinta ed<br>arrivo sup<br>e/o ruota | rond e/o riba<br>e/o rond in<br>pedana + arrivo<br>sup | rond in pedana +<br>flic sui tappetoni o<br>riba/ rond con<br>arrivo in salita su<br>materasso da 40 cm<br>o mani 120 arrivo a<br>80 cm                            |
| <b>JUNIOR<br/>SENIOR</b> | Altezza cm 80/120 | vert ed arrivo sup                  | vert + spinta ed<br>arrivo sup<br>e/o ruota | rond e/o riba<br>e/o rond in<br>pedana + arrivo<br>sup | mani 120 arrivo a<br>80cm: rond in<br>pedana + flic sui<br>tappetoni o riba/<br>rond con arrivo in<br>salita su materasso<br>da 40 cm o mani<br>120 arrivo a 80 cm |

## GRIGLIA CORPO LIBERO

| GRUPPO<br>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"                                                                                                                                                  |                              | 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-mul.                | mezzo mul                | mul anche in thomas |                 | 2 mul anche in thomas      | russo 360°                              |
| <b>avanti</b> | <b>RIGA 10</b> | Capov. Av. libera  | Capov av arrivo in piedi  | Capov pen                | Capov penn ½        | Capov pen 360°  |                            |                                         |
|               | <b>RIGA 11</b> | Ruota              | Ruota                     | Riba a 1                 | Riba                | flic av         | Riba a 1 + riba            | Riba + S av                             |
|               | <b>RIGA 12</b> | Pass. in quad.     | Capov + vert (gb flex)    | Vert capov               | Capov+ vert (gb t)  |                 | Vert 2" + capov av         |                                         |
|               | <b>RIGA 13</b> |                    | capov saltata             | Tuffo                    | S. av rac           | S av carpio     | S av t                     | S av t con 1/2 o 1 avvitamento          |
| <b>dietro</b> | <b>RIGA 14</b> | Capov. Die. libera | Capov die arrivo in piedi | capov die arrivo proteso | Impennata           |                 | impennata + 1/2 giro perno |                                         |
|               | <b>RIGA 15</b> |                    | Rond                      | Rond flic                | Rond flic flic      | Rond flic S rac | Rond flic S t              | Rondata flic salto teso con 1/2 o 1 avv |
|               | <b>RIGA 16</b> |                    | Rond pen                  | Rond pen 1/2             |                     | Rond S rac      | Rond S t                   | Rond S t con 1/2 o 1 avv                |

**Legenda:** avanti= av.; dietro= die; capovolta= capov; passaggio= pass.; quadrupedia= quad.; mulinelli= mul.; Verticale= vert; gambe=gb; flesse= flex; rondata= rond; ribaltata= riba; pennello= pen; tese= t; salto=S; raccolto= rac; avvitamento= avv

## GRIGLIA SBARRA

| GRUPPO STRUTTURALE | RIGA    | A                              | A                      | B                             | B                                         | C                     | C                         |
|--------------------|---------|--------------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| Entrate            | RIGA 1  | salita all'appoggio ritto      | capov con spinta unita | capov di forza                | infi a 1 in presa pop anche con osc inter | Kip lunga             | infi a 2                  |
|                    |         | capovolta con spinta alternata |                        |                               | infilata a 1                              |                       |                           |
| slanci             | RIGA 2  | slancio sotto lo staggio       | Sl allo staggio        | Sl sopra lo staggio           | sl all'oriz                               | sl a +45              | sl alla vert              |
| circolari          | RIGA 3  | giro dietro con gamba infilata | giro di pianta die     | pian die uscita a 0           | pian die sopra lo staggio                 | pian diet all'oriz    | pian die alla vert        |
|                    | RIGA 4  | giro avanti con gamba infilata |                        | piantata avanti uscita a zero | pian av sopra lo staggio                  | pian av all'oriz      | pian av alla vert         |
|                    | RIGA 5  | giro add                       | capov uscita a zero    | capov sopra lo staggio        | capov all'orizz                           | capov a +45           | capov alla vert           |
|                    | RIGA 6  |                                |                        | giro stalder                  | giro stalder sopra lo staggio             | giro stalder all'oriz | giro stalder a +45        |
|                    | RIGA 7  | och                            |                        | och a gb t                    |                                           |                       |                           |
| passaggi di gambe  | RIGA 8  | s.e. una gb                    |                        | s.e. con S di mano            |                                           |                       |                           |
|                    | RIGA 9  | s.u. una gb                    | S.u. con S di mano     | s.u. con 1\2 giro             | 1\2 giro partendo con le 2 gb inf         |                       |                           |
| mista              | RIGA 10 | Basc con osc inter             | Basc                   | fucs                          |                                           |                       |                           |
| Kip                | RIGA 11 | inf a 1 in presa pop           |                        | inf a 1                       | Kip breve                                 | inf a 2               | Kip                       |
|                    | RIGA 12 | inf a 1 in presa pop           |                        | infi a 1                      | Kip breve                                 | inf a 2               | Kip                       |
| uscite             | RIGA 13 | sl dietro                      | capovolta avanti       | fio                           | guizzo                                    | fio 1/2               | inf a 2 e saltare a terra |

**Legenda:** slancio= sl; avanti= av; dietro= die; infilata= inf; bascule= basc; fioretto= fio; poplitea=pop; oscillazione=osc; intermedia= inter; sottouscire=s.u.; gamba=gb; sottoentrare=s.e.; salto=S; ochetta= och; tese=t; orizzontale= oriz; addominale=add; verticale=vert; piantata=pian; poplitea=pop;

### GRIGLIA PARALLELE PARI

| GRUPPO<br>STRUTTURALE | RIGA    | A                         | A                        | B                                              | B                              | C                                       | C                                   |
|-----------------------|---------|---------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| Appoggio              | RIGA 1  | E all'app ritto           | E e osc sotto gli staggi | E e osc all'altezza degli staggi               | E all'app ritto 2"             |                                         |                                     |
|                       | RIGA 2  | osc sotto gli staggi      | osc agli staggi          | osc all'oriz                                   | osc alla vert                  | osc alla vert 2"                        |                                     |
|                       | RIGA 3  | tenuta in quad            | sq a gb flex             | sq a gb t                                      |                                | vert di imp                             |                                     |
|                       | RIGA 4  | 4 tra av                  | sedia lat                | sedia lat e cambio di fronte                   |                                | cambio in vert int o est                |                                     |
|                       | RIGA 5  |                           |                          |                                                |                                |                                         |                                     |
| brachiale             | RIGA 6  | E. osc sotto gli staggi   | osc. sotto staggi        | osc agli staggi                                | Osc all'oriz.                  | osc a 45°                               | osc. alla vert.                     |
|                       | RIGA 7  | Kip div                   | c.p. div                 | Kip (anche di entrata)                         | c.p.                           | c.p. vert                               | Sbapp die all'oriz                  |
|                       | RIGA 8  | capov arrivo div          | capov arrivo bra         | vert sugli omeri                               |                                | dalla vert scendere in vert sugli omeri |                                     |
| sospensione           | RIGA 9  | osc sotto gli staggi      |                          | osc agli staggi                                |                                |                                         |                                     |
|                       | RIGA 10 | osc basc sotto gli staggi |                          | osc basc all'agli staggi                       |                                |                                         |                                     |
|                       | RIGA 11 | Kip breve div.            | Kip lunga div            | Kip breve o kip lunga unita (anche di entrata) | Kip lunga squadra (anche di E) | Kip lunga vert. (anche di E)            | oscillazione basculante + Kip breve |
| uscita                | RIGA 12 | fra gli staggi            | osc die                  | perno av                                       | osc in vert                    | S die                                   | S av                                |

**Legenda:** entrata=E; slancio=sl; divaricata= div; tese=t; avanti=av; dietro=die; oscillazione=osc; orizzontale=oriz; verticale=vert; salto=S; basculante=basc; oscillazione=osc; capovolta= capov; brachiale= bra; sbalzoappoggio= sbapp; colpo di petto= c.p.; traslocazioni=tra; laterale=lat; interno=int; esterno= est; squadra=sq; quadrupedia= quad; gambe=gb; flesse=flex; impostazione=imp; appoggio=app;

## ***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<br>MEDIUM<br>PULCINI<br>LARGE | TIGROTTI                   | ALLIEVI                                  | RAGAZZI/JUNIOR<br>E SENIOR                | MASTER                                   |
|----------------|-------------------|---------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| PUNTI<br>6,00  |                   |                                       |                            | S pen                                    | S rac<br>capov av                         | S pen                                    |
|                |                   |                                       |                            | salto a x                                | S pen 180°                                | S a x                                    |
| PUNTI<br>7,00  |                   |                                       | S pen                      | S rac<br>capov av                        | capov av saltata                          | S rac                                    |
|                |                   |                                       |                            | S a x                                    | S pen 180°                                | S carpio div                             |
| PUNTI<br>8,00  |                   | S pen                                 | S rac<br>capov av          | capov av saltata                         | tuffo o vert arrivo sup                   | capov av saltata                         |
|                |                   | S a x                                 | S pen 180°                 | S carpio div                             | S pen 360 °                               | S carpio div                             |
| PUNTI<br>9,00  | S pen             | S rac<br>capov av                     | capov av saltata           | tuffo o vert arrivo<br>sup               | flic av                                   | tuffo o vert arrivo<br>sup               |
|                | S a x             | S pen 180°                            | S carpio div               | S pen 360°                               | dalla panca o pedana:<br>rond + S pen     | S pen 360°                               |
| PUNTI<br>10,00 | S rac<br>capov av | capov av<br>saltata                   | tuffo o vert<br>arrivo sup | flic avanti                              | S giro av rac                             | flic av                                  |
|                | S pen 180°        | S carpio diva                         | S pen 360°                 | dalla panca o<br>pedana: rond + S<br>pen | dalla panca o pedana:<br>rond + flic flac | dalla panca o<br>pedana: rond + S<br>pen |

**Legenda:** salto= S; pennello=pen; capovolta=capov; verticale=vert; rondata=rond; ribaltata= riba; partenza=P;  
avanti=av; raccolto= rac; teso=t; supino=sup; divaricato= div;

## **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 | S rac<br>capov av | capov av saltata | tuffo o vert arrivo<br>sup | flic flac av                             | S giro av rac                                    |
| salto a x      | S pen 180°        | S carpio div     | S pen 360°                 | dalla panca o<br>pedana: rond + S<br>pen | dalla panca o<br>pedana: rond +<br>flic flac die |

### ***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<br>capovolta<br>avanti | Capov av<br>saltata | tuffo o vert<br>arrivo sup | flic flac av                             | S giro av rac                                    | S giro av carpio                                  | S giro av t                                          |
| salto pennello<br>con 180° a/l        | S carpio div        | S pen 360°                 | dalla panca o<br>pedana: rond<br>+ S pen | dalla panca o<br>pedana: rond<br>+ flic flac die | dalla panca o<br>pedana: rond +<br>S giro die rac | dalla panca o<br>pedana: rond +<br>S giro die carpio |

## ***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 av                       | S giro av rac                              | S giro av carpio                            | S giro av rac 180°                              | S giro av carpio 180°                     | S giro av rac 360°                           | S giro av carpio 360°                        |
| salto pennello con 360° a/l     | dalla panca o pedana: rond + S pen | dalla panca o pedana: rond + flic flac die | dalla panca o pedana: rond + S giro die rac | S giro av t                                     | dalla panca o pedana: rond + S giro die t | S giro av 180°                               | S giro av t 360°                             |
|                                 |                                    |                                            |                                             | dalla panca o pedana: rond + sS giro die carpio |                                           | dalla panca o pedana: rond + S giro die 180° | dalla panca o pedana: rond + S giro die 360° |

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

**N.B. LA PANCA AL MINI'TRAMPOLINO, 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<br>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  |
| <b>TOTALE PUNTEGGIO</b>                           | <b>PUNTI 40,00</b> |

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

| <b><u>Categoria OPEN:</u> tutte le categorie dai lupetti fino ai senior</b>                                       |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <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                        |
| <b>Esercizio collettivo su tema di libera scelta eseguito con o senza accompagnamento musicale anche cantato.</b> |                                      |
| <b>L'esercizio dovrà contenere 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia:</b>                |                                      |

#### **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.