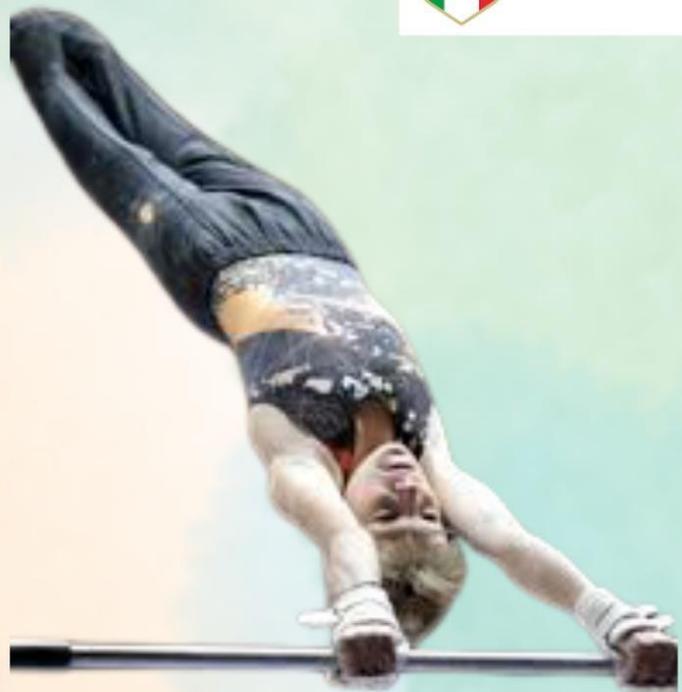




ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



# CAMPIONATO NAZIONALE 2023



**GINNASTICA ARTISTICA  
MASCHILE L1 - L2**





# **Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2023 1°Livello**

A cura della Commissione Tecnica Nazionale

*Aggiornato al 26 settembre 2022*

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)



## Regolamento Tecnico

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
<b>Esordienti</b>	2016-2015	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino – Parallele Pari – Suolo
<b>Allievi</b>	2014-2013-2012	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino – Parallele Pari – Suolo
<b>Master</b>	2011 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino – Parallele Pari – Suolo

1. Competizione individuale con un programma tecnico **essenziale**.
2. Ai fini della classifica assoluta, l'unica valida per l'ammissione al Campionato Nazionale, verranno presi in considerazione i migliori 3 (tre) attrezzi sui quattro previsti dal programma.
3. Il 1° livello prevede una classifica assoluta, determinata dalla somma dei migliori 3 (tre) punteggi ottenuti, ed una di specialità, se il numero dei partecipanti in ogni categoria lo consente.
4. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, è indicato nelle tabelle specifiche.
5. Il punteggio di partenza per le Parallele Pari e per il Corpo Libero, per tutte le categorie, è di **p.13.00 più il valore dei 3 GS richiesti di 0.50 ciascuno (GS1- GS2- GS3)**.
6. Non è consentito ripetere gli elementi e per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.1.00**.
7. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede.
8. **Compilazione schede di dichiarazione:** i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**.

### Ammissione alla Finale Nazionale

1. **L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta**
2. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 ginnasti partecipanti	Tutti classificati
da 6 a 10 ginnasti partecipanti	primi 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnasti partecipanti	primi 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnasti partecipanti	primi 11 della classifica assoluta
oltre i 31 ginnasti partecipanti	primi 13 della classifica assoluta

- Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate
- Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale massimo **3** ginnasti per ogni categoria

### **Pari merito**

In tutte le situazioni di Pari Merito, sarà considerato il ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti e Allievi; il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

### **PREMIAZIONI**

Per ogni categoria, fino a otto ginnasti partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnasti partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.

É sempre preferibile ed auspicabile che i ginnasti premiati presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (altro atleta, tecnico, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

**I ginnasti partecipanti al Campionato Nazionale GAM 1°Livello possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 1°Livello**

**Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al**

**Codice dei Punteggi 2023 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2023.**

## Volteggio sui Tappetoni

### **Per tutte le categorie:**

- Altezza tappetoni: **cm.60**
- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

<b>A p.12.00</b>	<b>B p.12.50</b>	<b>C p.13.00</b>	<b>D p.13.50</b>	<b>E p.14.00</b>	<b>F p.14.50</b>
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello	Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180°	Capovolta saltata	Verticale arrivo supino senza spinta	Verticale arrivo supino con spinta	Rondata

<b>Copia società GAM 1°livello Volteggio</b>		<b>Valore Salto</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 1°livello Volteggio</b>		<b>Valore Salto</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

### Minitrampolino con Rincorsa

**Per tutte le categorie:**

- Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)
- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

**Per Categorie Esordienti/Allievi:** rincorsa ammessa anche su piano rialzato

<b>SALTO</b>	<b>VALORE</b>
Salto Raccolto	p.13.00
Pennello 180° a/l	p.13.00
Capovolta Saltata	p.13.50
Verticale senza spinta	p.13.50
Tuffo	p.14.00
Pennello 360°	p.14.00
Verticale con spinta	p.14.00
Flic av/Ribaltata	p.14.50

<b>Copia società GAM 1°livello Minitrampolino</b>		<b>Valore Salto</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 1°livello Minitrampolino</b>		<b>Valore Salto</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

### Parallele Pari

<b>GS1</b>	<b>GS2</b>	<b>GS3</b>	<b>GS4</b>	<b>GS5 Uscita</b>
Dal suolo, mani sugli staggi, con spinta a.i. uniti, salire all'app ○	Dall'app atteggiamento teso gb flesse 2" ○ squadra gb flesse 2"	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Dalla sedia esterna portarsi in posizione quadrupedica su 2 staggi (cambio di fronte)	Oscillazione dietro e uscita tra gli staggi ○
Dal suolo mani su 1 staggio, con spinta a.i. uniti, salire all'app ritto sullo stesso staggio ○	Sedia est e variabile a dx o sx ○ dx e sx	Oscillazione completa corpo teso altezza staggi	Seduta a gb divaricate	oscillazione dietro con spostamento o laterale
		Oscillazione completa brachiale sotto gli staggi	Kippe brachiale	
Salita in appoggio brachiale ○  Kippe brachiale	Battuta a gb divaricate	Oscillazione con aggancio a dx o sx ○ dx e sx (in presa poplitea)	Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind	

**Scegliere 6 elementi presenti in griglia.**  
**Sono richiesti i **GS1/GS2/GS3** per aggiungere p.1.50 al valore di partenza dell'esercizio di p.13.00 (Valore max p.14.50)**

<b>Copia società GAM 1°livello Parallele Pari</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

<b>Copia segreteria GAM 1°livello Parallele Pari</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

## Corpo Libero

**Categorie Esordienti:** 6 elementi (**GS1 / GS2 / GS3** obbligatori del valore di 0.50 ognuno),

**Categorie Allievi/Master:** 7 elementi (**GS1 / GS2 / GS3** obbligatori del valore di 0.50 ognuno),

**Punteggio max di partenza** p.13.00+p.1.50 (3 GS) = p.14.50

<b>GS1</b> Collegamenti	<b>GS2</b> Equilibri	<b>GS3</b> Acro		<b>GS4</b> Salti Artistici	<b>GS5</b> Mobilità Articolare
(da terra) Corpo proteso dietro	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate	Capovolta avanti partenza ed arrivo liberi	Ruota	Pennello anche con 180°	Da seduti: flessione del busto av a gb unite/divaricate
(da terra) Corpo proteso avanti bacino sollevato	Candela (anche con aiuto delle mani 2")	Capovolta indietro partenza ed arrivo liberi	Ribaltata a 2	Raccolto	Ponte (2")
(da ritti) Cadere in avanti sulle mani arrivo a corpo teso dietro	Orizzontale prona (2")	Capovolta saltata ○ Tuffo	Rondata	Sforbiciata a gambe tese	Staccata sagittale sx o dx
(da ritti) Cadere indietro con mezzo giro sulle mani (arrivo corpo proteso dietro)	Verticale di passaggio ○ tenuta 2"	Kippe di testa	Flic avanti ○ Flic dietro	Cervo	Staccata Frontale

<b>Copia società GAM 1°livello Suolo</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	

<b>Copia segreteria GAM 1°livello Suolo</b>		<b>Valore</b>	
<b>Società</b>		<b>Esecuzione</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Categoria</b>		<b>Totale</b>	



# **Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2023 2° Livello**

A cura della Commissione  
Tecnica Nazionale

***Aggiornato al 26 settembre 2022  
Revisione post pubblicazione del 29 novembre 2022***

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)

## Regolamento Tecnico

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2016 – 2015	5 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Allievi A	2014 – 2013	5 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Allievi B	2012 – 2011	5 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Junior	2010 – 2009	5 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Senior	2008 e precedenti	5 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Minimaster	2012- 2011-2010-2009	5 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Master	2008 e precedenti	5 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo

1. Competizione individuale.
2. Le categorie **MASTER** e **MINIMASTER**, sono aperte anche ai ginnasti che gareggiano nel circuito **FGI SILVER LD**
3. Ai fini della classifica assoluta, l'unica valida per l'ammissione alla Finale Nazionale saranno considerati:
  - I migliori **3** attrezzi sui **5** previsti dal programma, per le categorie: Esordienti, Allievi A, Allievi B, Junior e Senior.
  - i migliori 4 attrezzi sui 5 previsti dal programma per le categorie Minimaster e Master
4. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche.
5. Per ogni elemento mancante la penalità è di **p.1.00**.
6. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino vanno dichiarati sulle apposite schede **dove è indicato il tetto max per ogni categoria.**
7. Non è consentito ripetere gli elementi.
8. Il punteggio di partenza per la Sbarra e il Corpo Libero, per tutte le categorie, è di **p.13.00** più l'aggiunta di max 1.50 per **la scelta libera di 3 Gruppi Strutturali (GS) diversi** da 0.50 ciascuno (max 14.50p), più il valore degli elementi.  
**L'uso dei paracalli è obbligatorio per le categorie Master e Minimaster.**
9. Il punteggio di partenza per le Parallele Pari per tutte le categorie, è di **p.13.00** più l'aggiunta di max 1.50 per **la scelta libera di 3 Gruppi Strutturali (GS) diversi** da 0.50 ciascuno (max 14.50p), più il valore degli elementi.
10. **L'altezza della Sbarra è di cm 165 per tutte le categorie.**

### **Parallele Pari - Sbarra- Corpo Libero: limiti di scelta per ogni categoria**

ESORDIENTI: (B 0.20) / ALLIEVI A: (C 0.30) / ALLIEVI B: (D 0.40) / JUNIOR (E 0.50) / SENIOR: tutta la griglia  
MASTER e MINIMASTER: tutta la griglia

**N.B. I ginnasti, in tutti gli attrezzi, possono scegliere Salti/Elementi di categorie superiori a quella di appartenenza che saranno comunque valutati, con il punteggio max previsto per la propria categoria.**

Le categorie Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat L2 o L3.

Le categorie Master e Minimaster, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat L3.

## Ammissione al Campionato Nazionale

### L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta

Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 ginnasti partecipanti	Tutti classificati
da 6 a 10 ginnasti partecipanti	primi 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnasti partecipanti	primi 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnasti partecipanti	primi 11 della classifica assoluta
oltre i 31 ginnasti partecipanti	primi 13 della classifica assoluta

- Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente.  
Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate

Le Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere al Campionato massimo **3** ginnasti per ogni categoria

### Pari Merito

- In tutte le situazioni di Pari Merito, sarà considerato il ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti, Allievi A, Allievi B, Junior, Senior e Minimaster. Il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

### Premiazioni

Nel Campionato Nazionale per ogni categoria, fino a otto ginnasti partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnasti partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi. È sempre preferibile ed auspicabile che i ginnasti premiati presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

**Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al**

**Codice dei Punteggi 2023 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2023**

# **VOLTEGGIO sui Tappetoni**

## **ESORDIENTI**

### **Tappetoni 60 cm**

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima il ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<b>14.00</b>	<b>15.00</b>	<b>15.50</b>
Verticale senza spinta arrivo supini	Verticale con spinta arrivo supino	Ribaltata
	Ruota	
Capovolta saltata	Tuffo	Rondata

<b>Copia società GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b>	<b>Valore 2° Salto</b>
Società		.....	.....
Ginnasta		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b>	<b>Totale</b>
		.....	.....

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b>	<b>Valore 2° Salto</b>
Società		.....	.....
Ginnasta		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b>	<b>Totale</b>
		.....	.....

# **VOLTEGGIO su Cubone**

## **ALLIEVI A e B, JUNIOR e SENIOR**

All A scelta fino a B; All B scelta fino a D; Jr scelta fino a E; Sr scelta libera su tutta la griglia.

**I ginnasti potranno scegliere Salti superiori ma valutati con il tetto max previsto per la propria categoria.**

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima il ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

<b>A</b> 15.80	<b>B</b> Tetto max <i>Allievi A</i> 16.00	<b>C</b> 16.50	<b>D</b> Tetto max <i>Allievi B</i> 16.90	<b>E</b> Tetto max <i>Junior</i> 17.50	<b>F</b> Tetto max <i>Senior</i> 18.10
Staccata a <b>80 cm</b>	Ribaltata a <b>80 cm</b>		Ribaltata a <b>100 cm</b>	Ribaltata 180°a/l a <b>80 cm</b>	Ribaltata 180° a/l a <b>100 cm</b>
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180° a/l a <b>80 cm</b>		Yamashita a <b>80 cm</b>	Yamashita a <b>100 cm</b>		
Framezzo raccolto senza posa dei piedi a <b>80 cm</b>	Rondata a <b>80 cm</b>	Rondata <b>cm 100</b>	Rondata 180° a/l a <b>100 cm</b>	Rondata 180° a/l a <b>80 cm</b>	Rondata 180° a/l a <b>100 cm</b>
			Rondata in pedana + Flic a <b>80 cm</b>		Rondata in pedana + Flic a <b>100 cm</b>

<b>Copia società GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b> .....	<b>Valore 2° Salto</b> .....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Ginnasta		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b> .....	<b>Totale</b> .....

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b> .....	<b>Valore 2° Salto</b> .....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Ginnasta		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b> .....	<b>Totale</b> .....

## **VOLTEGGIO su Cubone** **MASTER E MINIMASTER**

2 salti **DIVERSI**, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima il ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>
<b>17.20</b>	<b>17.50</b>	<b>17.80</b>	<b>18.20</b>	<b>18.50</b>	<b>18.90</b>	<b>19.30</b>
Staccata a <b>80 cm</b>	Ribaltata a <b>80 cm</b>		Ribaltata a <b>100 cm</b>	Ribaltata 180° a/l a <b>80 cm</b>	Ribaltata 180° a/l a <b>100 cm</b>	Ribaltata 180° a/l a <b>120 cm</b>
Framezzo raccolto con posa dei piedi+ Pennello 180° a/l a <b>80 cm</b>		Yamashita a <b>80 cm</b>	Yamashita a <b>100 cm</b>			Yamashita a <b>120 cm</b>
Framezzo raccolto senza posa dei piedi a <b>80 cm</b>	Rondata a <b>80 cm</b>	Rondata a <b>cm</b> <b>100</b>	Rondata 180° a/l a <b>100 cm</b>	Rondata 180° a/l a <b>80 cm</b>	Rondata 180° a/l a <b>100 cm</b>	Rondata 180° a/l a <b>120 cm</b>
			Rondata in pedana + Flic a <b>80 cm</b>		Rondata in pedana + Flic a <b>100 cm</b>	Rondata in pedana + Flic a <b>120 cm</b>

<b>Copia società GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b>	<b>Valore 2° Salto</b>
Società		.....	.....
Ginnasta		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b>	<b>Totale</b>
		.....	.....

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Volteggio</b>		<b>Valore 1° Salto</b>	<b>Valore 2° Salto</b>
Società		.....	.....
Ginnasta		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b>	<b>Totale</b>
		.....	.....

## **Minitrampolino con Rincorsa** **Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior**

### **Esordienti e Allievi A:** rincorsa consentita anche su piano rialzato

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)

**Limiti di scelta salti: Esordienti: da 1 a 4 / Allievi A: da 1 a 5 / Allievi B: da 1 a 8 / Junior: da 1 a 10 / Senior: scelta da 1 a 12.**

**I ginnasti potranno scegliere Salti superiori ma valutati con il tetto max previsto per la propria categoria.**

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	PENNELLO 180° A/L	14.00
2	CAPOVOLTA SALTATA	14.30
3	TUFFO/PENNELLO 360°	14.70
4	FLIC AV/RIBALTATA	<b>(tetto max Esordienti)</b> 15.50
5	SALTO GIRO AV. RACCOLTO	<b>(tetto max Allievi A)</b> 16.00
6	SALTO GIRO AV. CARPIATO	16.30
7	SALTO GIRO AV. TESO	16.50
8	SALTO GIRO AV. RACCOLTO/CARPIATO CON 180° A/L	<b>(tetto max Allievi B)</b> 16.90
9	SALTO GIRO AV TESO CON 180° A/L	17.30
10	SALTO GIRO AV. RACCOLTO/CARPIATO CON 360° A/L	<b>(tetto max Jr)</b> 17.50
11	SALTO GIRO AV. CARPIATO CON 360° A/L	<b>17.90</b>
12	SALTO GIRO AV TESO CON 360° A/L	<b>(tetto max Sr)</b> p.18.10

<b>Copia società GAM 2°livello Minitrampolino</b>		<b>Valore 1° Salto</b>	<b>Valore 2° Salto</b>
		.....	.....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Ginnasta			
		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b>	<b>Totale</b>
		.....	.....

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Minitrampolino</b>		<b>Valore 1° Salto</b>	<b>Valore 2° Salto</b>
		.....	.....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Ginnasta			
		.....	.....
Categoria		<b>Totale</b>	<b>Totale</b>
		.....	.....

## Minitrampolino con Rincorsa Master e Minimaster

**Scelta su tutta la griglia**

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

- Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	FLIC AV/RIBALTATA	16.70
2	SALTO GIRO AV. RACCOLTO	17.00
3	SALTO GIRO AV. CARPIATO	17.40
4	SALTO GIRO AV. TESO	17.70
5	SALTO GIRO AV. RACCOLTO/CARPIATO CON 180° A/L	18.00
6	SALTO GIRO AV TESO CON 180° A/L	18.40
7	SALTO GIRO AV. RACCOLTO/CARPIATO CON 360° A/L	18.70
8	SALTO GIRO AV TESO CON 360° A/L	19.00
9	SALTO GIRO AV TESO CON 540° A/L	19.30

<b>Copia società GAM 2° livello Minitrampolino</b>		<b>Valore 1°Salto</b>	<b>Valore 2°Salto</b>
<b>Categoria.....</b>		.....	.....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Categoria			
Ginnasta		<b>Totale</b>	<b>Totale</b>
		.....	.....

<b>Copia segreteria GAM 2° livello Minitrampolino</b>		<b>Valore 1° Salto</b>	<b>Valore 2°Salto</b>
<b>Categoria.....</b>		.....	.....
Società		<b>Penalità 1° Salto</b>	<b>Penalità 2° Salto</b>
Categoria			
Ginnasta		<b>Totale</b>	<b>Totale</b>
		.....	.....

# Parallele Pari Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta Allievi B – Junior – Senior: 6 elementi a scelta diversi **Obbligo di 3 GS a scelta da 0.50**

	A 0.10	B 0.20 TETTO MAX ESO	C 0.30 TETTO MAX AA	D 0.40 TETTO MAX AB	E 0.50 TETTO MAX JR	F 0.60 TETTO MAX SR
<b>GS 1</b>	Oscillazione avanti con sedia esterna	Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica)			
	Oscillazione corpo sotto gli staggi	Oscillazione corpo sopra staggi	Oscillazione corpo all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
	Da terra salire in appoggio a braccia tese	Dalla sedia sterna cambio di fronte	Battuta gambe divaricate oscillazione dietro	Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro	Dalla squadra divaricata riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione	Oscillazione in sospensione con ritorno in brachiale
<b>GS 2</b>	Squadra gb unite flesse 2"	Squadra gb tese unite 2"	Squadra gb div 2" (mani interne)	Squadra gb unite su un solo staggio 2"		Verticale d'impostazione part gb unite o div mani interne)
			Cambio interno o esterno	Cambio esterno in verticale 180°	Cambio interno Verticale 180°	Cambio interno o esterno in Verticale 360° o Più
<b>GS 3 Lavoro in Brachiale</b>		Verticale sugli omeri salita a gb div 2"	Verticale sugli omeri salita gb unite 2"	Dalla squadra gb div 2" salire in vert sugli omeri	Dalla vert 2" discesa lenta sugli omeri	Dalla vert 2" discesa lenta sugli omeri 2
	Kippe gb div	Kippe gb div e oscillazione	Kippe			
		Colpo di petto gb div	Colpo di petto gb div e oscillazione	Colpo di petto		
			Slanciappoggio		Slanciappoggio dall'orizzontale	Slanciappoggio corpo sopra l'orizz
	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Oscillazione completa corpo teso altezza degli staggi	Oscillazione completa corpo teso sopra gli staggi	Cap ind (rouleau) arrivo libero		
<b>GS 4</b>			Kippe lunga arrivo a gb div	Kippe lunga squadra (segnata)	Kippe lunga squadra 2"	Kippe lunga verticale
		Kippe breve arrivo a gb div	Kippe breve	Kippe breve squadra (segnata)	Kippe breve squadra 2"	Impennata + oscillazione complete brachiale
		Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare all' app			
<b>GS 5</b>	Oscillazione dietro con discesa fra gli staggi	Oscillazione dietro e spostamento laterale-	Oscillare ind e spost lat con ½ giro est	Oscillare ind e spost lat con ½ giro int	Oscillare ind alla verticale e spost lat	Perno (dall'oscill o dalla Vert) O Salto giro Racc ava/ ind

<b>Copia società GAM 2° livello Parallele Pari</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 2° livello Parallele Pari</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# Parallele Pari Master e Minimaster

Master e Minimaster: 8 elementi a scelta su tutta la griglia **Obbligo di 3 GS a scelta da 0.50**

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
<b>GS 1</b>	Oscillazione avanti con sedia esterna	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica) O Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica)			Dietro front dorsale all'app
	Oscillazione corpo sopra staggi	Oscillazione corpo all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale	Oscillazione in verticale	*Oscillazione in verticale 2"	**2 Oscillazioni consecutive in Vert 2"
	Da terra salire in appoggio a braccia tese	Dalla sedia sterna cambio di fronte	Battuta gambe divaricate oscillazione dietro	Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro	Dalla squadra divaricata riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione	Oscillazione in sospensione con ritorno in brachiale
<b>GS 2</b>	Squadra gb unite flesse 2"	Squadra gb tese unite 2"	Squadra gb div 2" (mani interne)	Squadra gb unite su un solo staggio 2"		Verticale d'impostazione part gb unite o div mani interne)
			Cambio interno o esterno	Cambio esterno in verticale 180°	Cambio interno Verticale 180°	Cambio interno o esterno in Verticale 360° o più
<b>GS 3 Lavoro in Brachiale</b>		Verticale sugli omeri salita a gb div 2"	Verticale sugli omeri salita gb unite 2"	Dalla squadra gb div 2" salire in vert sugli omeri	Dalla vert 2" discesa lenta sugli omeri	Dalla vert 2" discesa lenta sugli omeri 2
	Kippe gb div	Kippe gb div e oscillazione	Kippe			
		Colpo di petto gb div	Colpo di petto gb div e oscillazione	Colpo di petto		
			Slanciappoggio		Slanciappoggio dall'orizzontale	Slanciappoggio corpo sopra l'orizz
	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Oscillazione completa corpo teso altezza degli staggi	Oscillazione completa corpo teso sopra gli staggi	Cap ind (rouleau) arrivo libero		
<b>GS 4</b>			Kippe lunga arrivo a gb div	Kippe lunga squadra (segnata)	Kippe lunga squadra 2"	Kippe lunga verticale anche 2"
		Kippe breve arrivo a gb div	Kippe breve	Kippe breve squadra (segnata)	Kippe breve squadra 2"	Kippe breve verticale anche 2"
		Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare all'app			Impennata + oscillazione complete brachiale
<b>GS 5</b>	Oscillazione dietro con discesa fra gli staggi	Oscillazione dietro e spostamento laterale	Oscillare ind e spost lat con ½ giro est	Oscillare ind e spost lat con ½ giro int	Oscillare ind alla verticale e spost lat	Perno (dall'oscill o dalla Vert)
					Salto giro Racc ava/ ind	Salto Giro carp/teso av/ind

(\*\*\*) Non è consentito eseguire entrambi gli elementi; scegliere oscillazione in verticale 2" O 2 oscillazioni consecutive in verticale 2"

<b>Copia società GAM 2° livello Parallele Pari</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 2° livello Parallele Pari</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# SBARRA

## ESORDIENTI, ALLIEVI A e B, JUNIOR, SENIOR

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta – almeno tre gruppi strutturali diversi Allievi B – Junior – Senior 6 elementi **Obbligo di 3 GS a scelta da 0.50**

	<b>A 0.10</b>	<b>B 0.20 Tetto max Eso</b>	<b>C Tetto max Allievi A 0.30</b>	<b>D Tetto max Allievi B 0.40</b>	<b>E Tetto max Junior 0.50</b>	<b>F Senior 0.60</b>
<b>GS 1 Entrate</b>	Battuta in pedana arrivo in app frontale	Infilata a 1 presa poplitea con 1 oscillazione	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Kippe lunga + slancio min altezza Sbarra
	Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb flesse	Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb tese	Capovolta indietro	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese	Infilata a 2
<b>GS 2</b>		Slancio (piccolo Stacco)	Slancio piedi sotto la Sbarra	Slancio piedi altezza sbarra	Slancio orizzontale	Slancio oltre l'orizzontale
<b>GS 3</b>		Giro div sag av	Giro div sag ind	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese	Tempo di cap sotto l'orizz
		Giro add ( <b>solo Eso</b> )	Giro add	Giro pianta ava/ind gb Flesse ( <b>solo Allievi B</b> )	Giro pianta av/ind gb Flesse	Giro pianta av / ind gb Tese
<b>GS 4</b>	Sottoentrata di 1 gb (div sag)	Cambio di fronte all'app frontale	Dalla sottoentrata 1 gb riunire le gb all'app Dorsale	Dall'app dorsale cambio di fronte		
<b>GS 5 Lavoro in sosp</b>	Sospensione dorsale salita gb flesse 2" ( <b>solo Eso</b> )	Sospensione dorsale salita gb tese 2" ( <b>solo Eso</b> )				
	Cap av arrivo in sospensione	Sfilata dalla sosp dors a gb flesse ( <b>solo Eso</b> )				
		Sfilata dalla sosp dors a gb tese ( <b>solo Eso</b> )	Fucs ( <b>solo Allievi A</b> )	Fucs		
<b>GS 6</b>	Basculi in poplitea anche con 1 oscill	Basculi	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Kippe lunga +slancio altezza Sbarra
				Kippe Breve	Kippe breve slancio	Infilata a 2
						Dall'app dorsale kippe breve
<b>GS 7 Uscite</b>	Slancio dietro e lasciare le impugnature	Slancio dietro altezza Sbarra e lasciare le impugnature	Guizzo	Guizzo 180°	Fioletto Gb div/unite	Fioletto 180°

<b>Copia società GAM 2°livello Sbarra</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Sbarra</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# **SBARRA**

## **MINIMASTER e MASTER**

8 elementi a scelta. **Obbligo di 3 GS a scelta da 0.50**

	<b>A 0,10</b>	<b>B 0.20</b>	<b>C 0.30</b>	<b>D 0.40</b>	<b>E 0.50</b>	<b>F 0,60</b>
<b>GS 1 Entra</b>	Battuta in pedana arrivo in app frontale	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Infilata a 2	Kippe lunga + slancio orizzontale
	Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb flesse	Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb tese	Capovolta indietro	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese	
<b>GS 2</b>		Slancio (piccolo Stacco)	Slancio piedi altezza sbarra	Slancio all'orizzontale	Slancio oltre l'orizz	Slancio in verticale
<b>GS 3</b>	Sottoentrata di 1 gb (div sag)	Cambio di fronte all'app frontale	Dalla sottoentrata 1 gb riunire le gb all'app Dorsale	Dall'app dorsale cambio di fronte		
				Fucs		Dalla verticale discesa in fucs
<b>GS 4</b>		Giro div sag av	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese		
		Giro div sag ind	Giro add	Tempo cap ind sotto	Tempo di cap all'orizz	Tempo di cap sopra all'orizz O Cap Vert
			Giro pianta ind gb Flesse	Giro pianta av gb Flesse	Giro pianta av O ind gb Tese	Endo/ Stalder sotto l'orizz
<b>GS 5</b>	Basculè	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Kippe lunga slancio	Kippe lunga + slancio orizzontale
			Kippe Breve	Kippe breve slancio	Infilata a 2	Dall'app dorsale kippe breve
						Kippe dorsale
<b>GS 6 Uscite</b>	Slancio dietro altezza sbarra lasciare le impugnature	Guizzo	Guizzo 180°	Fioretto Gb div /unite	Infilata a 2 e saltare a terra in posizione eretta	Fioretto 180°

<b>Copia società GAM 2°livello Sbarra</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Sbarra</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

## Corpo Libero Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta – **Obbligo di 3 GS a scelta da 0.50** – durata max esercizio 40”

Allievi B - Junior – Senior: 6 elementi a scelta - **Obbligo di 3 GS a scelta da 0.50** - durata max 60

	A 0.10	B Tetto max Eso 0.20	C Tetto max Allievi A 0.30	D Tetto max Allievi B 0.40	E Tetto max Jr 0.50	F Tetto max Sr 0.60
GS 1	Seduti flessione del busto av gb div	Seduti flessione del busto av gb <b>Unite</b>	Ponte 2”	Staccata sag	Staccata fr	2 Staccate sag (sx e dx)
	Squadra equilibrata in app sul bacino	Candela	Orizzontale Prona 2”	<b>Squadra a gb div*</b> O a gb Unite		Vert di forza partenza in piedi gb divaricate
GS 2	Cap av partenza e arrivo libero	Cap saltata	Tuffo	Cap av+Vert a gb flesse O Div	Cap av + Vert a gb tese	Cap av + Vert a gb tese con 180° a/l
	Cap ind partenza e arrivo libero	Cap ind puntata a 45° a braccia piegate	Cap ind puntata a 45° braccia tese	Cap ind alla Vert a braccia piegate	Cap ind alla Vert a braccia tese	Cap ind alla Vert 180°
GS 3	Vert di passaggio	Vert Cap	Vert 2”		Vert 180° (discesa libera)	Vert 360° (discesa libera)
GS 4			Kippe	Rib a 1		
	Ruota anche spinta	Rondata (con Pennello)	Rib a 2	Flic Av		Salto giro av Racc/Carp
			Flic			Salto giro d Racc
GS 5				Rondata+Flic	Rondata+Flic+Flic	Rond+ Salto ind Racc
				Rib a 2+Tuffo	Rib a 2+Flic av	Flic av+Flic av
GS 6		(da ritti) Cadere sulle mani eseguendo un piegamento arrivo a corpo proteso dietro	(da ritti) Cadere ind con mezzo giro sulle mani eseguendo un piegamento arrivo corpo proteso dietro			
		Pennello 180°	Sforbiciata gb tese	Pennello 360°	Pennello 540°	Salto del Cervo ap 160
				Salto del Cervo ap 90°	Carpio Divaricato	Carpio Unito
GS 7			Premulinelli Dx- Sx	Mezzo mulinello		1 Mulinello

**\*Squadra: mani al centro**

Copia società GAM 2°livello Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 2°livello Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

## Corpo Libero Master e Minimaster

Master e Minimaster: 8 elementi a scelta **Obbligo di 3 GS a scelta da 0.50** - durata max esercizio 90"

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
GS 1		Seduti flessione del busto av gb div o unite	Ponte 2"	Staccata sag	Staccata fr	2 Staccate sag (sx e dx)
	Squadra equilibrata in app sul bacino O Candela	Orizzontale Prona 2"	Squadra a gb div* O a gb unite		Vert di forza partenza in piedi gb divaricate	Vert di forza partenza in piedi gb divaricate tenuta 2 O Squadra max 2"
GS 2	Cap av partenza e arrivo libero O Cap saltata	Tuffo	Cap av+Vert a gb flesse O Div	Cap av + Vert a gb tese	Cap av + Vert a gb tese con 180°	Endo
	Cap ind partenza e arrivo libero	Cap ind puntata a 45° braccia tese	Cap ind alla Vert a braccia piegate	Cap ind alla Vert a braccia tese	Cap ind alla Vert 180°	Cap ind alla Vert 360°
GS 3	Vert di passaggio	Vert Cap	Vert 2"	Vert 180° (discesa libera)	Vert 360° (discesa libera)	Vert 540° o più (discesa libera)
GS 4		Kippe	Rib a 1	Rov Av	Salto giro av racc/ carp	Salto giro av Teso
		Rondata (con Pennello)	Rib a 2	Flic ava		Salto giro Av Racc 180° a/l
	Ruota anche spinta		Flic		2 Flic anche da fermi	Twist
				Salto giro d Racc/Cap	Salto giro d Teso	Salto giro d Teso con 180° a/l
GS 5			Rondata+Flic	Rondata+Flic+ Flic	Rond+ Salto ind Racc	Rond+ flic+ Salto giro ind Racc
			Rib a 2+Tuffo	Rib a 2+Flic av	Rib a 2+salto giro av Racc	Salto Racc av + Salto av Racc
GS 6		(da ritti) Cadere sulle mani eseguendo un piegamento arrivo a corpo proteso dietro	(da ritti) Cadere ind con mezzo giro sulle mani eseguendo un piegamento arrivo corpo proteso dietro			
		Sforbiciata gb tese	Pennello 180°		Pennello 360°	Pennello 540°
	Raccolto	Carpio divaricato	Salto del Cervo ap 90°		Carpio Unito	Salto del Cervo ap 160°
GS 7		Premulinelli Dx- Sx	Mezzo mulinello		1 Mulinello	2 Mulinelli

\*Squadra: mani al centro

<b>Copia società GAM 2°livello Suolo</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Suolo</b>		<b>Valore</b>	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

