



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



CAMPIONATO NAZIONALE 2025



GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE L1 - L2



PROGRAMMI TECNICI



Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2025

**A cura della
Commissione Tecnica Nazionale**

Aggiornato l'11 MARZO 2025

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



Regolamento Tecnico

1° LIVELLO

| Categoria | Anno Nascita | Programma Tecnico |
|------------|-------------------|---|
| Esordienti | 2018-2017 | 4 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Suolo |
| Allievi | 2016-2015-2014 | 4 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Suolo |
| Master | 2013 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**.
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**.

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



Regolamento Tecnico

2° LIVELLO

| Categoria | Anno Nascita | Programma Tecnico |
|------------|-------------------|---|
| Esordienti | 2018 – 2017 | 5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo |
| Allievi A | 2016 – 2015 | 5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo |
| Allievi B | 2014 – 2013- 2012 | 5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo |
| Junior | 2011 – 2010 | 5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo |
| Senior | 2009 e precedenti | 5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo |

1. Competizione individuale.
2. 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
3. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche.
4. Per ogni elemento mancante la penalità è di **p.1.00**.
5. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino vanno dichiarati sulle apposite schede **dove è indicato il tetto max per ogni categoria**.

6. Non è consentito ripetere gli elementi.
7. 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 non è obbligatorio

8. 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.
9. **L'altezza della Sbarra è di cm 165 per tutte le categorie.**

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.

Parallele Pari e Sbarra: le oscillazioni e gli slanci verranno conteggiati una sola volta. Verrà preso in considerazione l'oscillazione e lo slancio con il valore più alto

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

Ammissione alla Finale Nazionale 1° e 2° Livello

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 dieci ginnasti partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da undici 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)

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

Codice dei Punteggi 2025 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2025

1° LIVELLO

VOLTEGGIO sui Tappetoni

Per tutte le categorie:

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

| A p.13.00 | B p.13.30 | C p.13.70 | D p.13.90 | E p.14.20 | F p.14.50 |
|---|--|-------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------|
| 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 |

| Copia società GAM 1°livello Volteggio | | Valore Salto | 1° 2° |
|---|--|---------------------|------------------|
| Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | |
| Copia Segreteria GAM 1°livello Volteggio | | Valore Salto | 1° 2° |
| Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | |

1° LIVELLO

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

| SALTO | VALORE |
|------------------------|---------------|
| Pennello 180° a/l | p.13.50 |
| Capovolta Saltata | p.13.70 |
| Verticale senza spinta | p.13.90 |
| Tuffo | p.14.20 |
| Pennello 360° | |
| Verticale con spinta | |
| Flic av/Ribaltata | p.14.50 |

| Copia società GAM 1°livello Minitrampolino | | Valore Salto | 1° 2° |
|---|--|---------------------|------------------|
| Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | |

| Copia segreteria GAM 1°livello Minitrampolino | | Valore Salto | 1° 2° |
|--|--|---------------------|------------------|
| Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | |

2° LIVELLO

VOLTEGGIO su tappetoni 60 cm

ESORDIENTI

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

| A 14.80 | B 15.10 | C 15.50 |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------|
| Verticale senza spinta arrivo supini | Verticale con spinta arrivo supino | Ribaltata |
| | Ruota | |
| Capovolta saltata | Tuffo | Rondata |

| Copia Società GAM – PP L1° / L2° | | VALORE | 1° 2° | Copia segreteria GAM – PP L1° / L2° | | VALORE | 1° 2° |
|----------------------------------|--|------------|----------|-------------------------------------|--|------------|----------|
| Società | | Esecuzione | | Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | | Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | | Categoria | | Totale | |

2° LIVELLO

VOLTEGGIO su Cubone

ALLIEVI A e B, JUNIOR e SENIOR

Allievi A scelta fino a B; Allievi 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

| A 15.80 | B Tetto max Allievi A 16.00 | C 16.50 | D Tetto max Allievi B 16.90 | E Tetto max Junior 17.50 | F Tetto max Senior 18.10 |
|--|-----------------------------------|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| Staccata a 80 cm | Ribaltata a 80 cm | | Ribaltata a 100 cm | Ribaltata 180° a/l a 80 cm | Ribaltata 180° a/l a 100 cm O 120 cm |
| Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180° a/l a 80 cm | | Yamashita a 80 cm | Yamashita a 100 cm | | |
| Framezzo raccolto senza posa dei piedi a 80 cm | Rondata a 80 cm | Rondata cm 100 | Rondata 180° a/l a 80 cm | Rondata 180° a/l a 100 cm | Rondata 180° a/l a 100 cm O 120cm |
| | | | Rondata in pedana + Flic a 80 cm | | Rondata in pedana + Flic a 100 cm O 120cm |

| Copia Società GAM – PP L1° / L2° | | VALORE | 1° 2° | Copia segreteria GAM – PP L1° / L2° | | VALORE | 1° 2° |
|----------------------------------|--|------------|----------|-------------------------------------|--|------------|----------|
| Società | | Esecuzione | | Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | | Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | | Categoria | | Totale | |

2° LIVELLO

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)

| |
|---|
| Esordienti: da 1 a 7 |
| Allievi A: da 1 a 8 |
| Allievi B: da 1 a 12 |
| Junior: da 1 a 14 |
| Senior: scelta su tutta la griglia |

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 | 14.50 |
| 2 | VERTICALE ARRIVO SUPINO SENZA SPINTA | 14.70 |
| 3 | CAPOVOLTA SALTATA | |
| 4 | PENNELLO 360° | 15.00 |
| 5 | TUFFO | |
| 6 | VERTICALE ARRIVO SUPINO CON SPINTA | 15.20 |
| 7 | FLIC AV/RIBALTATA | (tetto max Esordienti) 15.50 |
| 8 | SALTO GIRO AV. RACCOLTO | (tetto max Allievi A) 16.00 |
| 9 | SALTO GIRO AV. CARPIATO | 16.30 |
| 11 | SALTO GIRO AV. TESO | 16.50 |
| 12 | SALTO GIRO AV. RACCOLTO/CARPIATO CON 180° A/L | (tetto max Allievi B) 16.90 |
| 13 | SALTO GIRO AV TESO CON 180° A/L | 17.30 |
| 14 | SALTO GIRO AV. RACCOLTO/CARPIATO CON 360° A/L | (tetto max Jr) 17.50 |
| 15 | SALTO GIRO AV. CARPIATO CON 360° A/L | 17.90 |
| 16 | SALTO GIRO AV TESO CON 360° O più A/L | (tetto max Sr) p.18.10 |

| Copia società GAM 2°livello Minitrampolino | | Valore Salto | 1° 2° |
|---|--|--------------|----------|
| Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | |

| Copia segreteria GAM 2°livello Minitrampolino | | Valore Salto | 1° 2° |
|--|--|--------------|----------|
| Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | |

PARALLELE PARI



| 1° LIVELLO | | | | | |
|--|--|---------|--|--------|--|
| ESORDIENTI | | ALLIEVI | | MASTER | |
| 1 | SCELTA FINO ALLA B | 1 | SCELTA FINO ALLA C | 1 | SCELTA FINO ALLA C |
| 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA |
| 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) |
| 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) = 14,50p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) = 14,50p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) = 14,50p. |
| ➤ NON E' CONSENTITO ESEGUIRE ELEMENTI SUPERIORI A QUELLI INDICATI ➤ GLI ELEMENTI NON HANNO IL VALORE DELLA GRIGLIA. IL VALORE DEGLI ESERCIZI COMPLETI DI ELEMENTI E DEI G.S. SARA' PER TUTTE LE CATEGORIE 14,50P (13,00 + 1,50 = 14,50P) | | | | | |

| 2° LIVELLO | | | | | | | | | |
|--|--|-----------|--|-----------|--|--------|---|--------|--|
| ESORDIENTI | | ALLIEVI A | | ALLIEVI B | | JUNIOR | | SENIOR | |
| 1 | SCELTA FINO ALLA B | 1 | SCELTA FINO ALLA C | 1 | SCELTA FINO ALLA D | 1 | SCELTA FINO ALLA E | 1 | SCELTA SU TUTTA LA GRIGLIA |
| 2 | 5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA |
| 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i> | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i> | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i> | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i> | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i> |
| 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 1,00 (5 elem da 0,20) = 15,50p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 1,50 (5 elem da 0,30) = 16,00p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 2,40 (6 elem da 0,40) = 16,90p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 3,00 (6 elem da 0,50) = 17,50p | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 3,60 (6 elem da 0,60) = 18,10p. |
| ➤ I GINNASTI POTRANNO SCEGLIERE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE MA VALUTATI CON IL TETTO MAX PREVISTO PER LA PROPRIA CATEGORIA <u>IN TUTTI GLI ATTREZZI</u> ➤ <u>LE ENTRATE DOVRANNO ESSERE SCELTE TRA GLI ELEMENTI SEGNATI IN BLU E PRENDERANNO IL VALORE CHE HANNO IN GRIGLIA. IN OGNI CASO VERRANNO CONSIDERATI UNA SOLA VOLTA (INCLUSA L'ENTRATA)</u> ➤ VERRANNO CONTEGGIATE 2 OSCILLAZIONI QUELLE DI MAGGIOR VALORE | | | | | | | | | |

PARALLELE PARI 1° e 2° Livello

LE ENTRATE DOVRANNO ESSERE SCELTE TRA GLI ELEMENTI SEGNATI IN BLU E PRENDERANNO IL VALORE CHE HANNO IN GRIGLIA. IN OGNI CASO VERRANNO CONSIDERATI UNA SOLA VOLTA (INCLUSA "L'ENTRATA")

| | A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 |
|---|---|---|---|--|---|--|
| GS1 | Oscillazione avanti con sedia esterna | Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind | Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica) | | | Dietro front dorsale all'app |
| | 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 esterna cambio difronte | 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 |
| GS2 | 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 esterno in verticale 180° | Cambio interno Verticale 180° | Cambio interno o esterno in Verticale 360° o più |
| GS3 Lavoro in Brachiale | | Verticale sugli omeri salita a gb div 2° | Verticale sugli omeri salita gb unite 2° | Dalla squadra 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 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 | | |
| GS4 | | Kippe lunga arrivo a gb div | Kippe lunga | Kippe lunga e oscillazione altezza staggi | Kippe lunga e oscillazione sopra orizzontale | Kippe lunga e oscillazione in verticale |
| | | Kippe breve arrivo a gb div | Kippe breve | Kippe breve squadra (segnata) | Kippe breve squadra 2° | Impennata + oscillazione complete brachiale |
| | | Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale | Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciata e oscillare per arrivare all' app | | | |
| USCITE | Oscillazione dietro con discesa fra gli staggi | Oscillazione dietro e spostamento laterale | Oscillazione dietro e spost lat con ½ giro | Oscillazione avanti e spost lat con ½ giro est | Oscillare ind alla verticale e spost lat O Salto giro Racc ava/ ind | Perno (dall'oscill o dalla Vert) O Salto giro carp/teso av/ind |
| | E | | A - M | NON E' CONSENTITO INSERIRE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE *L'elemento può essere eseguito anche dagli Allievi e Master nel 1° Livello | | |
| | 1° SETTORE | | | | | |
| | E | | AA | AB | J | S |
| | 2° SETTORE | | | | | |

| Copia Società GAM – PP | | L1° / L2° | VALORE | |
|------------------------|--|-----------|------------|--|
| Società | | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | | Penalità | |
| Categoria | | | Totale | |

| Copia Segreteria GAM – PP | | L1° / L2° | VALORE | |
|---------------------------|--|-----------|------------|--|
| Società | | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | | Penalità | |
| Categoria | | | Totale | |

CORPO LIBERO



| 1° LIVELLO | | | | | |
|--|--|---------|--|--------|--|
| ESORDIENTI | | ALLIEVI | | MASTER | |
| 1 | SCELTA FINO ALLA B | 1 | SCELTA FINO ALLA C | 1 | SCELTA FINO ALLA C |
| 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA |
| 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) |
| 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) = 14,50p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) = 14,50p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) = 14,50p. |
| <p>➤ NON E' CONSENTITO ESEGUIRE ELEMENTI SUPERIORI A QUELLI INDICATI</p> <p>➤ GLI ELEMENTI NON HANNO IL VALORE DELLA GRIGLIA. IL VALORE DEGLI ESERCIZI COMPLETI DI ELEMENTI E DEI G.S. SARA' PER TUTTE LE CATEGORIE 14,50P (13,00 + 1,50 = 14,50P)</p> | | | | | |

| 2° LIVELLO | | | | | | | | | |
|--|--|-----------|--|-----------|---|--------|--|--------|---|
| ESORDIENTI | | ALLIEVI A | | ALLIEVI B | | JUNIOR | | SENIOR | |
| 1 | SCELTA FINO ALLA B 30" | 1 | SCELTA FINO ALLA C 30" | 1 | SCELTA FINO ALLA D 1' | 1 | SCELTA FINO ALLA E 1' | 1 | SCELTA SU TUTTA LA GRIGLIA 1'30" |
| 2 | 5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA |
| 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) |
| 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 1,00 (5 elem da 0,20) = 15,50p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 1,50 (5 elem da 0,30) = 16,00p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 2,40 (6 elem da 0,40) = 16,90p. | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 3,00 (6 elem da 0,50) = 17,50p | 4 | 13.00p. + 1.50 (G.S.) + 3,60 (6 elem da 0,60) = 18,10p. |
| <p>➤ I GINNASTI POTRANNO SCEGLIERE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE MA VALUTATI CON IL TETTO MAX PREVISTO PER LA PROPRIA CATEGORIA <u>IN TUTTI GLI ATTREZZI</u></p> <p>➤ SQUADRA A GAMBE DIVARICATE MANI AL CENTRO</p> | | | | | | | | | |

CORPO LIBERO 1° e 2° Livello



| | A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 |
|------------|---|--|---|--|--------------------------------------|---|
| GS1 | Seduti flessione del busto av gb div | Seduti flessione del busto av gb Unite | Ponte 2" | | Staccata sag | Staccata fr |
| | Squadra equilibrata in app sul bacino | Candela | Orizzontale Prona 2" | Squadra a gb div* O a gbUnite | | Vert di forza partenza in piedi gb divaricate |
| GS2 | Cap av partenza e arrivo libero | Cap saltata O 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 av + Vert a gb tese con 360° a/l |
| | Cap ind partenza e arrivo libero | Cap ind puntata a 45° 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° |
| GS3 | Vert di passaggio | Vert Cap | Vert 2" | Vert 180° (discesalibera) | Vert 360° (discesa libera) | Vert 540° O più (discesa libera) |
| GS4 | | | | | Salto giro av Carpiato | Salto giro av teso |
| | | Kippe | Rib 1 O Rib 2 | Flic Av | Salto giro av Racc | Salto giro Av Racc 180° a/l |
| | Ruota | Ruota spinta | Rondata (con Pennello) | Flic | Salto giro d Racc | Salto giro d Teso anche con 180° a/l O Twist |
| GS5 | | | Rib 1 + Rondata | Rib 1 + Rib 2 O Rib 2 + Flic Av | Flic + Flic (anche da Rondata) | Salto Racc av + Salto av Racc |
| GS6 | (da terra) Corpoproteso dietro O (da terra) Corpo proteso avanti bacino sollevato | (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 | Pennello 180° | Sforbiciata gb tese | Pennello 360° | | Pennello 540° |
| | | Salto del Cervo ap 90° | | Salto del Cervo ap 160° | Carpio Divaricato | Carpio Unito |
| GS7 | | | Premulinelli Dx- Sx | Mezzo mulinello | | 1 Mulinello |
| E | | | A - M | NON E' CONSENTITO INSERIRE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE | | |
| 1° SETTORE | | | | | | |
| E | | | AA | AB | J | S |
| 2° SETTORE | | | | | | |

*mani al centro

| Copia Società GAM – CL | | L1° / L2° | VALORE | |
|------------------------|--|-----------|------------|--|
| Società | | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | | Penalità | |
| Categoria | | | Totale | |

| Copia Segreteria GAM – CL | | L1° / L2° | VALORE | |
|---------------------------|--|-----------|------------|--|
| Società | | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | | Penalità | |
| Categoria | | | Totale | |

SBARRA



2° LIVELLO

| ESORDIENTI | | ALLIEVI A | | ALLIEVI B | | JUNIOR | | SENIOR | |
|------------|--|-----------|--|-----------|--|--------|--|--------|--|
| 1 | SCelta FINO ALLA B | 1 | SCelta FINO ALLA C | 1 | SCelta FINO ALLA D | 1 | SCelta FINO ALLA E | 1 | SCelta SU TUTTA LA GRIGLIA |
| 2 | 5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA | 2 | 6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA |
| 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) Esclusa l'uscita | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) Esclusa l'uscita | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) Esclusa l'uscita | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) Esclusa l'uscita | 3 | 3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) Esclusa l'uscita |
| 4 | 13,00p. + 1,50 (G.S.) + 1,00 (5 elem da 0,20) = 15,50p. | 4 | 13,00p. + 1,50 (G.S.) + 1,50 (5 elem da 0,30) = 16,00p. | 4 | 13,00p. + 1,50 (G.S.) + 2,40 (6 elem da 0,40) = 16,90p. | 4 | 13,00p. + 1,50 (G.S.) + 3,00 (6 elem da 0,50) = 17,50p. | 4 | 13,00p. + 1,50 (G.S.) + 3,60 (6 elem da 0,60) = 18,10p. |

➤ I GINNASTI POTRANNO SCEGLIERE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE MA VALUTATI CON IL TETTO MAX PREVISTO PER LA PROPRIA CATEGORIA IN TUTTI GLI ATTREZZI

➤ LE ENTRATE DOVRANNO ESSERE SCELTE TRA GLI ELEMENTI SEGNATI IN BLU E PRENDERANNO IL VALORE CHE HANNO IN GRIGLIA. IN OGNI CASO VERRANNO CONSIDERATI UNA SOLA VOLTA (INCLUSA L'ENTRATA)

➤ **VERRA' CONTEGGIATO UN SOLO SLANCIO QUELLO DI MAGGIOR VALORE**

SBARRA 2° Livello



LE ENTRATE DOVRANNO ESSERE SCELTE TRA GLI ELEMENTI SEGNATI IN BLU E PRENDERANNO IL VALORE CHE HANNO IN GRIGLIA. IN OGNI CASO VERRANNO CONSIDERATI UNA SOLA VOLTA **(INCLUSA "L'ENTRATA")**

| | A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 |
|-------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|---|--|
| GS1 | Slancio (piccolo Stacco) | Slancio piedi sotto la Sbarra | Slancio piedi altezza sbarra | Slancio sotto l'orizzontale | Slancio all'orizzontale | Slancio oltre l'orizzontale |
| GS2 | | Giro div sag av | | Ochetta gb flesse | Ochetta gb tese | |
| | | Giro div sag ind | | Giro add | Tempo di cap sotto | Tempo di cap all'orizz |
| | | | | Giro pianta ind gb Flesse | Giro pianta av gb Flesse | Giro pianta av/ind gb Tese |
| GS3 | 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 | | |
| GS4 Lavoro in sospensione | Sospensione dorsale salita gb tese 2" | Sospensione dorsale salita gb tese 2" | | | | |
| | Cap av arrivo in sospensione | Sfilata dalla sosp dors gb flesse | | | | |
| | | Sfilata dalla sosp dors gb tese | | Fucs | | |
| GS5 | | Infilata a 1 presa poplitea (con oscillazione) | Infilata a 1 presa poplitea | Infilata a 1 | | Infilata a 2 |
| | Battuta in pedana arrivo in app frontale | Bascule in poplitea anche con 1 oscill | Bascule | Kippe lunga | Kippe lunga + slancio altezza sbarra | kippe lunga + slancio all'orizzontale |
| | Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb flesse | Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb tese | Capovolta indietro di forza | | Kippe breve | Dall'app dorsale kippe breve |
| USCITE | Slancio dietro e lasciare le impugnature | Slancio dietro altezza Sbarra e lasciare le impugnature | Guizzo | Guizzo 180° | Fioretto Gb div/unite | Fioretto 180° |
| | E | | AA | AB | J | S |
| 2° SETTORE | | | | | | |

| Copia Società GAM – SB | | VALORE | |
|------------------------|--|------------|--|
| Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | |

| Copia Segreteria GAM – SB | | VALORE | |
|---------------------------|--|------------|--|
| Società | | Esecuzione | |
| Ginnasta | | Penalità | |
| Categoria | | Totale | |