CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

csen

ITALIA

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL **CONI**

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE L1 - L2

CAMPIONATO NAZIONALE 2027







PROGRAMMI TECNICI

Campionato Nazionale
Ginnastica Artistica Maschile 2027

A cura della

Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato il 15 ottobre 2026

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

Regolamento Tecnico

1° LIVELLO

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2020-2019	4 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Corpo Libero
Allievi	2018-2017-2016	4 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Corpo Libero
Master	2015 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Corpo Libero

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 SOLO ilvalore 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 e i salti a Volteggi e 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	**2020 – 2019**	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Corpo Libero
Allievi A	**2018 – 2017**	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Corpo Libero
Allievi B	**2016 – 2015 - 2014**	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Corpo Libero
Junior	**2013 – 2012**	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Corpo Libero
Senior	**2011 e precedenti**	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Corpo Libero

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 nelletabelle specifiche.
4. Per ogni elemento mancante la penalità è di p.**1.00.**
5. Gli esercizi e i salti a Volteggi e Minitrampolino, andranno 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 deglielementi.
   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.

Le categorie Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior, possono partecipare anche al CampionatoNazionale 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 dopo la data di scadenza e fino a 10 giorni prima dell'inizio dell'evento, saranno accettate ma dovrà essere versato il doppio della quota gara per ogni ginnasta. In caso di iscrizioni errate a discrezione della commissione nazionale potrà essere previsto il versamento di una mora pari alla quota gara per ogni errore commesso.
- 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 eAllievi; il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

- In tutte le situazioni di Pari Merito, sarà considerato il ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti eAllievi; 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, si effettuerà anche la classifica per attrezzi.
- É sempre preferibile ed auspicabile che i ginnasti premiati presenzino alla cerimonia di premiazione ma qualoraciò 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 partecipazionealle gare e alle penalità, si rinvia al

Codice dei Punteggi 2027 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2027

ARTISTICA MASCHILE

CALCOLO PUNTEGGIO MASSIMO

1° LIVELLO		
CORPO LIBERO		
ESORDIENTI	esecuzione p. 13.00 + valore dei 3 Gruppi Strutturali diversi da 0,50 ciascuno (6 elementi da scegliere)	**14,50**
ALLIEVI	esecuzione p. 13.00 + valore dei 3 Gruppi Strutturali diversi da 0,50 ciascuno (6 elementi da scegliere)	**14,50**
MASTER	esecuzione p. 13.00 + valore dei 3 Gruppi Strutturali diversi da 0,50 ciascuno (6 elementi da scegliere)	**14,50**
2° LIVELLO		
PARALLELE PARI – CORPO LIBERO – SBARRA possibilità di scegliere su tutta la griglia ma ogni categoria avrà il su tetto max		
ESORDIENTI	esecuzione p. 13.00 + valore dei 3 Gruppi Strutturali diversi da 0,50 ciascuno + il valore dei 5 elementi da 0,20	**15,50**
ALLIEVI A	esecuzione p. 13.00 + valore dei 3 Gruppi Strutturali diversi da 0,50 ciascuno + il valore dei 5 elementi da 0,30	**16,00**
ALLIEVI B	esecuzione p. 13.00 + valore dei 3 Gruppi Strutturali diversi da 0,50 ciascuno + il valore dei 6 elementi da 0,40	**16,90**
JUNIOR	esecuzione p. 13.00 + valore dei 3 Gruppi Strutturali diversi da 0,50 ciascuno + il valore dei 6 elementi da 0,50	**17,50**
SENIOR	esecuzione p. 13.00 + valore dei 3 Gruppi Strutturali diversi da 0,50 ciascuno + il valore dei 6 elementi da 0,60	**18,10**

ARTISTICA MASCHILE
VOLTEGGIO

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

1° LIVELLO **PER TUTTE LE CATEGORIE** **TAPPETONI A 60 CM** **SCELTA LIBERA SU TUTTA LA GRIGLIA CON VALORE EFFETTIVO IN GRIGLIA**	**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° O Capovolta senza fase di volo (arrivo ritti)	Capovolta saltata	Verticale arrivo supino senza spinta		Verticale arrivo supino con spinta	Rondata
2° LIVELLO *ESORDIENTI* **TAPPETONI A 60 CM** **SCELTA LIBERA SU TUTTA LA GRIGLIA CON VALORE EFFETTIVO IN GRIGLIA**	**A** **p.14.80**	**B** **p.15.20**	**C** **p.15.50**				
	Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180°	Verticale arrivo supino senza spinta	Verticale con spinta arrivo supino				
		Ruota	Rondata				
	Capovolta senza fase di volo (arrivo ritti)	Capovolta saltata					
CUBONE **2° LIVELLO *ALLIEVI A – ALLIEVI B – JUNIOR E SENIOR*** **SCELTA LIBERA SU TUTTA LA GRIGLIA CON TETTO MAX PREVISTO PER OGNI CATEGORIA**	**A** **p. 13.90**	**B** **Tetto max *Allievi A*** **p. 14.20**	**C** **P. 14.50**	**D** **Tetto max *Allievi B*** **p. 14.90**		**E** **Tetto max *Junior*** **p. 15.20**	**F** **Tetto max *Senior*** **p. 15.50**
	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 **a 80 cm**	Rondata a **80 cm**	Rondata a **100 cm**	Rondata 180°a/l **80 cm**		Rondata 180°a/ **100 cm**	Rondata 180°a/ a **120 cm**
				Rondata in pedana + flic **80 cm**			Rondata in pedana + flic a **100 cm O 120 cm**

***Copia società* GAM ……. Livello Minitrampolino**		**Valore Salto**	**1°** **2°**
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

***Copia segreteria* GAM ……. Livello Minitrampolino**		**Valore Salto**	**1°** **2°**
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

ARTISTICA MASCHILE

MINITRAMPOLINO

- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore / **Per Categorie Esordienti/Allievi:** rincorsa ammessa anche su piano rialzato

1° LIVELLO
PER TUTTE LE CATEGORIE
Scelta libera su tutta la griglia con valore effettivo in griglia

	SALTO	VALORE
1	Pennello 180° a/l	13.50
2	Capovolta saltata	13.70
3	Verticale senza spinta	13.90
4	Tuffo	14.20
5	Pennello 360° a/l	
6	Verticale con spinta	
7	Flic avanti / Ribaltata	14.50

2° LIVELLO

Scelta libera su tutta la griglia con tetto max per ogni categoria

	SALTO	VALORE	
1	Pennello 180° a/l	14.50	
2	Verticale arrivo supino senza spinta	14.70	
3	Capovolta saltata		
4	Pennello 360° a/l	15.00	
5	Tuffo		
6	Verticale arrivo supino con spinta	15.20	
7	Flic avanti / Ribaltata	15.50	ESO
8	Salto avanti raccolto	16.00	AA
9	Salto avanti carpiato	16.30	
10	Salto avanti teso	16.50	
11	Salto avanti raccolto o carpiato 180° a/l	16.90	AB
12	Salto avanti teso 180° a/l	17.30	
13	Salto avanti raccolto con 360° a/l	17.50	Jr
14	Salto giro avanti carpiato con 360° a/l	17.90	
15	Salto giro avanti teso con 360° o più a/l	18.10	Sr

Copia società GAM ……. Livello Volteggio		Valore Salto	1° 2°
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM ……. Livello Volteggio		Valore Salto	1° 2°
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

ARTISTICA MASCHILE

PARALLELE PARI

1° LIVELLO

	ESORDIENTI		ALLIEVI		MASTER
1	SCELTA FINO ALLA **B possibilità di scegliere max 3 elementi da C**	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) **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)**
- **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 CASOVERRANNO 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 sotto gli staggi O altezza staggi	Oscillazione sopra gli Staggi	Oscillazione all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale	Oscillazione in verticale	Verticale 2"
GS2	Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind	Battuta gambe divaricateoscillazione dietro	Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro		Cambio interno o esterno Verticale 180°	Cambio interno o esterno in Verticale 360°o più
	Da terra salire in appoggio abraccia tese	Sedia esterna DX Sedia esterna SX	Dalla sedia esterna ½ giro per portarsi in quadrupedia			Dietro front dorsale Frontale all'app
GS3	Squadra gb unite flesse 2"		Squadra gb tese Unite 2"	Squadra gb div 2" (mani interne)	Squadra gb unite su un solo staggio 2"	Dalla squadra a gb div o unite Verticale d'impostazione 2"
GS4 **Lavoro in Brachiale**				Cap ind (rouleau) arrivo libero		Oscillazione in sospensione con ritorno in brachiale
		Verticale brachiale salita a gb div 2"	Verticale brachiale salita gb unite 2"	Cap av gb div (anche daposizione quadrupedica) Dalla squadra 2" salire in vert brachiale	Dalla vert 2" discesa lenta sugli omeri	Dalla vert 2" discesa lenta sugli omeri 2"
	Da terra salire in appoggio brachiale	**Kippe brachiale arrivo seduto a gb div**	**Kippe brachiale arrive gb div + oscillazione**	**Kippe brachiale e arrivo in appoggio a gb unite tese**		Moy all'appoggio brachiale
			Colpo di petto arrivo seduto gb div	**Colpo di petto gb div + oscillazione**	**Colpo di petto arrivo in appoggio a gb tese unite**	
			Slanciappoggio		Slanciappoggio all'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**		
GS5			**Kippe lunga arrivo a gb div**	**Kippe lunga**	**Kippe lunga + oscillazione sopra gli staggi**	**Kippe lunga + oscillazione all'orizzontale**
			Kippe breve arrivo a gb div	Kippe breve	Kippe breve squadra 2"	**Impennata brachiale**
		Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale		Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciata e oscillare per arrivare all' app		**Controkippe alla sosp o in app ritto**
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 O Oscillazione in verticale e spost lat	Perno (dall'oscill o dalla Vert)	Salto giro Racc o Carpiato ava/ ind
	1° LIVELLO					
	E		**AA**	**AB**	**J**	**S**
	2° LIVELLO					

***Copia società* GAM ……. Livello PARALLELE PARI**		**Valore**	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

***Copia società* GAM ……. Livello PARALLELE PARI**		**Valore**	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

ARTISTICA MASCHILE

CORPO LIBERO

1° LIVELLO

ESORDIENTI		ALLIEVI		MASTER	
1	SCELTA FINO ALLA **B possibilità di scegliere max 3 elementi da C**	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** 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.**

- **I GINNASTI POTRANNO SCEGLIERE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE MA VALUTATI CON IL TETTO MAX PREVISTO PER LA PROPRIA CATEGORIA IN TUTTI GLI ATTREZZI**
- **SQUADRA A GAMBE DIVARICATE MANI AL CENTRO**

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 2”**	Seduti flessione del busto av gb **Unite 2”**	Ponte	Staccata sag 2”	Ponte 2”	Staccata fr 2”
	Squadra equilibrata in app sul bacino 2”		Orizzontale Prona 2”	Squadra a gb div* **O** a gbUnite		Max squadra 2”
	Candela con mani 2”	Candela senza mani 2”				
GS2	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 o più
	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 Vert180° a/l o più
GS3	Vert di passaggio	Vert Cap	Vert 2”	Vert 180° (discesa libera)	Vert 360°o più (discesa libera)	Vert di forza partenza in piedi gb divaricate
GS4		Kippe di testa	Flic Av O Rib 1 O Rib 2	Salto giro av Carpiato	Salto giro av teso	Salto giro av teso con 180° a/l
				Salto giro av Racc	Salto giro Av Racc180° a/l	Salto giro Av Racc 360° a/l
GS5	Ruota anche spinta	Rondata	Flic	Salto giro d Racc	Salto giro d Teso O Twist	Salto giro d Teso con 180° O più
GS6		2 Ruote costali		Rib 1 + Rib 2 O 2 Flic avanti	Flic + Flic (anche da Rondata)	Salto Racc av +Salto av Racc
GS7	(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	Premulinelli Dx O Sx	Mezzo mulinello	1 Mulinello
	Pennello	Pennello 180°	Raccolto	Pennello 360°	Pennello 540°	Pennello 720°
		Salto del Cervo ap 90° (anche con ½ giro)	Sforbiciata gb tese	Salto del Cervo ap 160° (anche con ½ giro)	Carpio Divaricato O Unito	

*mani al centro

1° LIVELLO ESORDIENTI – ALLIEVI – MASTER

E	AA	AB	J	S

2° LIVELLO

Copia società GAM ……. Livello CORPO LIBERO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia società GAM ……. Livello CORPO LIBERO		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

ARTISTICA MASCHILE

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

GRIGLIA SBARRA

LE ENTRATE DOVRANNO ESSERE SCELTE TRA GLI ELEMENTI SEGNATI IN BLU E PRENDERANNO IL VALORE CHE HANNO IN GRIGLIA. IN OGNI CASOVERRANNO 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 altezza sbarra	Slancio sotto l'orizzontale	Slancio all'orizzontale	Slancio oltre l'orizzontale
GS2	**Battuta in pedana arrivo in app frontale**	Giro div sag ava	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese		
	Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb flesse	**Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb tese**	**Capovolta indietro di forza (da terra o dalla sospensione)**	Tempo di cap sotto	Tempo di cap altezza sbarra	Tempo di cap all'orizz Stalder sotto orizz
	Salto alla sospensione	Giro div sag ind	Giro add	Giro pianta ind gb Flesse	Giro pianta in gb tese	Giro pianta av gb piegate
GS3	Sottoentrata di 1 gb (div sag)	Sottoentrata di 1 gb (div sag) con salto di mano 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 (Eso)	Sospensione dorsale salita gb tese 2" (Eso)				
	Cap av arrivo in sospensione (Eso)	Sfilata dalla sosp dors gb flesse (Eso) Sfilata dalla sosp dors gb tese (Eso)			Fucs	
GS5	**Infilata a 1 in presa poplitea (con doppia oscillazione)**	**Infilata a 1 in presa poplitea (con 1 oscillazione)**	**Infilata a 1 in presa poplitea**	**Infilata a 1**		**Infilata a 2**
	Bascule in presa poplitea con 1 oscill	Bascule in presa poplitea	Bascule	**Kippe lunga**	**Kippe lunga + slancio altezza sbarra**	**kippe lunga + slancio all'orizzontale**
				Kippe breve	Kippe breve + slancio (qualsiasi)	Dall'app dorsale kippe breve
USCITE	Slancio dietro e salto a terra O abbandonare le impugnature dalla sospensione (Eso)	Slancio dietro ½ giro e salto a terra O cap ava gb tese	Guizzo	Guizzo 180°	Fioretto Gb div/unite	Fioretto 180° O Infilata a 2 salto a terra
	E		**AA**	**AB**	**J**	**S**
	2° LIVELLO					

***Copia società* GAM 2° Livello SBARRA**		**Valore**	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

***Copia società* GAM 2° Livello SBARRA**		**Valore**	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

SPECIFICHE

CORPO LIBERO

- Nei pre-mulinelli la gamba tesa deve rimanere tesa per tutta la rotazione. In caso contrario, la penalità sarà per gambe flesse come da codice. La partenza si può effettuare con la gamba laterale o dietro e l'arrivo con gamba laterale; con entrambe le gambe dietro tese.
- Nei mulinelli il corpo deve essere teso. La tolleranza è di 10°, penalità da 0,10 a 0,30 tra i 10° e i 30°, fino al non riconoscimento
- Per i mulinelli: Sfiorare il suolo con la gamba tesa penalità come da codice 0,30

PARALLELE PARI

- In caso di necessità strutturali, per l'entrata è possibile utilizzare un doppio rialzo (pedana, step, rimbalzino)
- Nelle entrate le spalle non debbono superale l'altezza delle parallele
- L'entrata in appoggio ritto deve essere eseguita a braccia tese, altrimenti penalità fino a 0,30
- Dall'oscillazione dietro uscita laterale: superare lo staggio arrivando accanto all'attrezzo a piedi uniti e braccia fuori distese, con o senza spostamento della mano dx sullo staggio sinistro (o viceversa). In quest'ultimo caso, la mano non deve rimanere appoggiata sullo staggio; in caso contrario è prevista una penalità di 0,30 per facilitazione
- Dalla sedia esterna cambio di fronte: sono consentiti max due spostamenti, ogni spostamento in più è penalizzato o.v. 0,10
- Negli elementi: squadra a gb divaricate o unite verticale d'impostazione 2" (F 0,60); squadra 2" con salita in verticale brachiale (D 0,40). E' prevista l' assegnazione della squadra come elemento aggiuntivo
- Verticale brachiale (sugli omeri): l'elemento si può terminare scendendo in sospensione brachiale o in appoggio seduto a gambe divaricate dietro o avanti o a squadra a gambe unite. Se si scende di dorso in avanti arrivando a gambe divaricate sarà riconosciuta sia la verticale brachiale che la capovolta avanti
- Per le altre oscillazioni in appoggio (all'altezza) si prendono come riferimento gli staggi con una tolleranza di 10°, con penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento. Per le oscillazioni sopra, tolleranza di 10° altrimenti verranno declassate
- Per le oscillazioni brachiali all'altezza degli staggi, con tolleranza di 10°, se minore riconosco l'elemento con relative penalità di esecuzione da 0,10 a 0,30, fino a non riconoscere l'elemento se meno di 90°
- L'esecuzione corretta delle oscillazioni prevede un apertura avanti del bacino nella prima parte
- L'oscillazione completa prevede un oscillazione avanti e una dietro

SBARRA

- In caso di necessità strutturali per l'entrata è possibile utilizzare un doppio rialzo (pedana, step, rimbalzino)
- Nelle entrate le spalle non debbono superale l'altezza della sbarra
- La mancanza di ritmo sarà applicata una sola volta a fine esercizio (da 0,10 a 0,30)
- Per slancio intermedio si intende una presa di slancio da un appoggio frontale o in sospensione e/o una lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo