



PROGRAMMI TECNICI NAZIONALI



Ginnastica Artistica Maschile
A CURA DELLA TECNICA FEDERALE TANIA ALNO

Anno 2023 - 2024

PROGRAMMA ASC GAM 2024

QUESTO PROGRAMMA E' RISERVATO A GINNASTI DI LIVELLO BASE ED AVANZATO.

IN QUESTO PROGRAMMA NON SONO PREVISTE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE MA SOLO UN NUMERO MASSIMO E MINIMO DI ELEMENTI RICHIESTI, IN BASE ALLA CATEGORIA DI APPARTENENZA.

I GINNASTI DELLA FEDERAZIONE GINNASTICA ITALIANA (FGI) POSSONO PARTECIPARE A TALE COMPETIZIONE SOLO SE HANNO SVOLTO IL LIVELLO LA ED LB E POSSONO ISCRIVERSI SOLO DALLA CATEGORIA ALLIEVI 2 A SALIRE, ANCHE SE SONO PIU' PICCOLI DELL'ANNO RICHIESTO.

E' POSSIBILE SALIRE DI CATEGORIA MA NON SCENDERE IN BASE ALL'ANNO DI ETA'.

IL PROGRAMMA E' SUDDIVISO IN 5 CATEGORIE:

UNDER 8

(Esibizione senza punteggio per Ginnasti che non hanno ancora compiuto 8 anni)

ATTREZZI: CORPO LIBERO – VOLTEGGIO/TRAMPOLINO

ALLIEVI 1 (8-9-10 ANNI)

GARA SU 3 ATTREZZI (CORPO LIBERO-VOLTEGGIO-TRAMPOLINO)

ALLIEVI 2 (11-12-13 ANNI)

**GARA SU 4 ATTREZZI MA MEDIA DEI 3 PUNTEGGI PIU' ALTI
(CORPO LIBERO-VOLTEGGIO-TRAMPOLINO- PARALLELE PARI facoltative)**

JUNIOR 14-15-16 ANNI

**GARA SU 5 ATTREZZI MA MEDIA DEI 4 PUNTEGGI PIU' ALTI
(CORPO LIBERO- VOLTEGGIO- TRAMPOLINO- PARALLELE PARI-SBARRA)**

SENIOR DAI 16 ANNI IN SU' (UGUALE ALLA CATEGORIA JUNIOR)

COMPOSIZIONE ESERCIZIO

IN NESSUN PROGRAMMA SONO PREVISTE ESIGENZE.

NEL PROGRAMMA UNDER 8 NON C'E' PENALITA' PER ESERCIZIO CORTO

CATEGORIA ALLIEVI 1 E ALLIEVI 2:

ELEMENTI RICHIESTI CORPO LIBERO- PA-SB : 4 ELEMENTI

PENALITA' PER ESERCIZIO CON 3 ELEMENTI: NESSUNA

PENALITA' PER ESERCIZIO CORTO CON MENO DI 3 ELEMENTI: 2 PUNTI

VOLTEGGIO E TRAMPOLINO:

1 O 2 SALTU UGUALI O DIVERSI VALE IL MIGLIORE

CATEGORIA JUNIOR E SENIOR

ELEMENTI RICHIESTI CORPO LIBERO-PA-SB: 6 ELEMENTI

PENALITA' PER ESERCIZIO CON 5 ELEMENTI: NESSUNA

PENALITA' PER ESERCIZIO CON 4 ELEMENTI: 1 PUNTO

PENALITA' PER ESERCIZIO CORTO CON MENO DI 4 ELEMENTI: 2 PUNTI

VOLTEGGIO E TRAMPOLINO:

1 O 2 SALTI UGUALI O DIVERSI VALI IL MIGLIORE

ALTEZZA TAPPETI VOLTEGGIO

CAT. UNDER 8: LIBERA

CATEGORIA ALLIEVI 1: 40 CM (su richiesta possono a 60cm)

CATEGORIA ALLIEVI 2: 60 CM JUNIOR/SENIOR: 80 CM

PROGRAMMA MASCHILE

ASC 2024

CORPO LIBERO GAM ASC	MASSIMO 3 ELEMENTI PER RIGA/CELLA. 4 ELEMENTI ALLIEVI 6 ELEMENTI JUNIOR/SENIOR		
0,20	0,40	0,60	0,80
SALTI ARTISTICI			
PENNELLO anche con 1/2	RACCOLTO anche con 1/2	PENNELLO/RAC. 360°	CARPIO
CADUTA DI PETTO	cambio front arrivo prono	SFORBICIATA	SHUSHONOVA
TENUTE			
CANDELA 2"	chiusura busto G. UNITE	CHIUSURA BUSTO G. APERTE- PONTE	SPACCATA DX O SN-FRONT.
ROTOCOLAMENTI-VERTICALI			
CAP. AVANTI- CAP. DIETRO	VERTICALE	VERT+CAP. CAP.D VERT	VERTICALE CON 180° VERTICALE IMPOSTAZIONE
PRE/ACROBATICA			
RUOTA	RONDATA + SE	RONDATA+FLICK UNITO	SALTO D.
	RIB. A 1	RIB. A 2	SALTO AV.
		FLICK AVANTI	

Nome e cognome:

Società:

PUNTEGGIO:

<u>PARALLELE PARI GAM ASC</u>	<u>MAX 3 ELEMENTI PER RIGA/CELLA. 4 ELEMENTI ALLIEVI E 6 ELEMENTI J/S</u>			<u>NOME E COGNOME:</u>
				Società:
				PUNTEGGIO:
	0,20	0,40	0,60	0,80
ENTRATE				
ENTRATA IN APPOGGIO	SALIRE IN SQUADRA FLESSA	KIPPE BRACIALE	KIPPE LUNGA	
CORPO TESO	TENUTA 2 "	Squadra gambe tese		
PASSAGGI				
SEDIA LATERALE	CAPOVOLTA AVANTI	OSCILLAZIONE COMPLETA A/D	KIPPE BREVE ARRIVO LIBERO	
	OSCILLAZIONE A/D	SOPRA ORIZZONTALE	VERTICALE BRACHIALE	
USCITE				
USCIRE TRA GLI STAGGI	USCITA LATERALE DA SLANCIO DIETRO	USCIRE CON MEZZO GIRO IN AVANTI	USCITA LATERALE DALLA VERTICALE	

SBARRA GAM ASC	MAX 3 ELEMENTI PER RIGA/CELLA. 4 ELEMENTI ALLIEVI 6 ELEMENTI J/S			
0,20	0,40	0,60	0,80	
ENTRATE				NOME E COGNOME:
SALIRE IN APPOGGIO	CAPOVOLTA DI SLANCIO	CAPOVOLTA DI FORZA	KIPPE ANCHE CON INFILATA	
		KIPPE PRESA POPLITEA 1 G.		SOCIETA':
PASSAGGI				
SOTTENTRARE/SOTTUSCIRE G.	CAMBIO DI FRONT	SLANCIO SOTTO ORIZZONTALE	SLANCIO SOPRA ORIZZ.	
		FUCS	KIPPE BREVE	
GIRI				PUNTEGGIO:
OCHETTA FLESSA	GIRO GAMBA INFILATA AV		GIRO ADDOMINALE LIBERO	
	GIRO GAMBA INFILATA DIETRO	GIRO ADDOMINALE D/AV	GIRO DI PIANTA	
USCITE				
SLANCIO DIETRO E ARRIVO	GUIZZO	FIORETTO	FIORETTO 180°- SALTO RAC	

NOME E COGNOME:

SOCIETA':

PUNTEGGIO:

TRAMPOLINO GAM ASC	1 o 2 SALTI VALE IL MIGLIORE			SOLO J/S
10,00	10,50	11.00	11,50	12,00
PENNELLO	PENNELLO CON 180°	PENNELLO 360°	FLICK AVANTI	SALTO A TESO
RACCOLTO AL PETTO	CARPIO DIVARICATO	VERTICALE CADO DI SCHIENA	SALTO AVANTI RACC.	SALTO R. 180°
	TUFFO	ANCHE CON SPINTA	RONDATA IN PANCA +SE	RONDATA IN PANCA + SALTO D

NOME E COGNOME:

SOCIETA':

PUNTEGGIO:

VOLTEGGIO GAM ASC	1 o 2 SALTI VALE IL MIGLIORE	allievi 40/60 CM j/s 80 cm		SOLO J/S
10,00	10,50	11.00	11,50	12,00
FRAMEZZO FLESSO	TUFFO CON FASE DI VOLO	RUOTA ARRIVO LATERALE	RIBALTATA	RIBALTATA A 1 METRO
PENNELLO	VERTICALE CADO DI SCHIENA	VERTICALE + SPINTA E CADO	RONDATA	RONDATA A 1 METRO
CAPOVOLTA				RONDATA in ped.+FLICK