



## 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 SALTII 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

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

Nome e cognome:

Società:

PUNTEGGIO:

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

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

**NOME E COGNOME:**

**SOCIETA':**

**PUNTEGGIO:**

<b>TRAMPOLINO GAM ASC</b>	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:**

<b>VOLTEGGIO GAM ASC</b>	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