



PROGRAMMI TECNICI NAZIONALI



Ginnastica Artistica Maschile
A CURA DEL TECNICO ASC LA MELA NICOLO'

Anno 2024- 2025

PROGRAMMA ASC GAM 2025

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
SBARRA (FACOLTATIVA)**

ALLIEVI 2 (11-12-13 ANNI)

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

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

CORPO LIBERO

corpo libero	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
SALTI ARTISTICI	pennello	pennello 180	pennello 360	carpio divaricato	carpio unito
		raccolto	raccolto 180	raccolto 360	shushonova
		pennello con una gamba a 90	pennello con una gamba a 90 con 180	sforbiciata 180	pennello 540
			sforbiciata		
PARTI DI FORZA	squadra sul bacino	caduta di petto	caduta di petto + 1/2 giro arrivo prono	1/2 giro + caduta di petto	max squadra chiusa 2"
			squadra aperta 2"	squadra chiusa 2"	verticale impostazione
			capovolta avanti + verticale gambe flesse	capovolta avanti + verticale gambe divaricate e chiudo	capovolta avanti + verticale gambe tese
PRE/ACRO DIETRO	capovolta dietro arrivo in ginocchio	capovolta dietro arrivo ritti	capovolta dietro arrivo prono	capovolta dietro verticale braccia tese	salto dietro
					flick unito o smezzato
PRE/ACRO AVANTI	capovolta avanti arrivo libero	capovolta avanti arrivo ritti	tuffo e capovolta	ruota spinta o saltata	salto avanti
		ruota	ruota con 1 mano	rondata + pennello	ribaltata a 2
PARTI STATICHE E FLESSIBILITÀ	equilibrio gamba a 45	equilibrio gamba impugnata 90	equilibrio laterale gamba 90	verticale + capovolta	verticale 1/2 giro
	candela 2"	chiusura busto gambe unite	chiusura busto gambe unite	orizzontale	orizzontale in relevè 2"
	verticale sforbiciata	ponte	verticale 2"		spaccata dx/sx/front
		verticale passaggio			

TRAMPOLINO

trampolino	10,00	10,50	11,00	11,50	12,00
	pennello	raccolto	pennello 360	carpio unito	salto avanti
	pennello 180	tuffo e capovolta	ruota arrivo laterale	rondata	
	capovolta arrivo in piedi	verticale cado di schiena	verticale cado di schiena con spinta	flick avanti	

VOLTEGGIO

volteggio	10,00	10,50	11,00	11,50	12,00
	pennello	raccolto	verticale cado di schiena	verticale cado di schiena con spinta	salto avanti
	pennello 180	tuffo e capovolta	ruota arrivo laterale	rondata	
	capovolta arrivo in piedi			ribaltata	

PARALLELE PARI

parallele pari	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
ENTRATE	salire in appoggio corpo teso	salire in squadra flessa 2"	capovolta	kippe brachiale	kippe lunga
			salire in squadra tesa 2"		
PASSAGGI	sedia laterale	capovolta	oscillazione con aggancio a dx o sx O dx e sx (in presa poplitea)	oscillazione completa corpo teso sopra staggi	verticale brachiale
	oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	battuta gambe divaricate	squadra gambe unite 2"	oscillazione completa brachiale	kippe breve arrivo libero
			oscillazione completa corpo teso altezza staggi		
USCITE	uscita tra gli staggi	oscillazione dietro e uscita laterale	uscire con 1/2 giro in avanti	oscillazione dietro e uscita laterale con 1/2 giro	uscita laterale dalla verticale

SBARRA

sbarra	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
ENTRATE	salire in appoggio	capovolta di slancio salita gambe flesse	capovolta di slancio salita gambe tese	capovolta di forza	kippe anche con infilata
				kippe presa poplitea 1 gb.	
PASSAGGI	sottentrare/sottuscire g.	cambio di front	slancio sotto orizzontale	slancio all'orizzontale	slancio sopra orizzontale
		Slancio indietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale all'orizzontale	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nell'oscillazione successiva tornare in appoggio (bascule)	fucs	kippe breve
			Dall'appoggio scendere in sospensione con capovolta avanti di forza		
GIRI	ochetta gb flesse	giro gamba infilata avanti	giro addominale av/d	giro di pianta av./d gb flesse	giro di pianta av/d gb tese
		giro gamba infilata dietro			
USCITE	slancio dietro e arrivo	dall'appoggio scendere con capovolta avanti di forza	slancio dietro altezza sbarra e arrivo	guizzo	fioretto