



REGOLAMENTO TECNICO e GRIGLIE dei MOVIMENTI

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE 2022-2024

Ultimo aggiornamento 27/01/2022



Centri Sportivi
Aziendali e Industriali



ITALIA
CENTRO DI RECEZIONE
SPORTIVA
ACQUA
DEL CONI



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

COMPETIZIONI

- 1 Alle gare regionali possono partecipare tutti i ginnasti in regola con il tesseramento CSAIN per l'anno in corso.
- 2 La partecipazione alla finale nazionale è riservata ai ginnasti in regola con il tesseramento CSAIN per l'anno in corso. L'accesso alla finale nazionale è su qualificazione e verrà stabilito in base alla classifica regionale assoluta per categoria in proporzione al numero degli iscritti in ogni regione. I primi tre classificati assoluti di ogni categoria accedono di diritto alla finale nazionale. In ciascuna Regione dovrebbero essere organizzate almeno 2 gare per ogni Programma. Per l'accesso alla manifestazione Nazionale di Serie D, C, B, A verrà presa la migliore prova dell'atleta. Nel programma Supergym invece la partecipazione dell'atleta è obbligatoria ad almeno una prova regionale per essere ammessi alla fase nazionale.
- 3 Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle società di appartenenza almeno 15 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e tassativamente entro i termini stabiliti da apposita circolare per le finali nazionali su apposito modulo Excel allegato al presente regolamento. Le iscrizioni possono essere ritirate entro 5 giorni senza alcuna mora solo con relativa certificazione medica a mezzo mail, dopo tale termine dovrà essere versato il 100% della quota di iscrizione salvo indicazioni diverse dei comitati Regionali.
- 4 Ogni atleta può scegliere il livello in cui partecipare, sono previste **5 SERIE: SUPERGYM-D-C-B-A**
In tutti i casi si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità delle ginnaste.
In caso di evidente posizione errata di Serie/Programma, la Responsabile Regionale può, alla gara successiva, valutare il passaggio di livello.
Alla fase Nazionale i ginnasti palesemente fuori programma potranno essere inseriti in classifica nella Serie/Programma superiore dalla Giuria Superiore.
- 5 Nello stesso anno è possibile il passaggio al livello successivo, ma mai al precedente. Non sono ammessi passaggi di categoria.
- 6 Per ogni competizione sarà stilata una classifica Assoluta per categoria (Pulcini, Esordienti, Allievi1, Allievi2, Junior1, Junior2, Senior), una classifica di specialità per categoria ed attrezzo e una classifica di squadra (per società) per ogni categoria e livello data dalla somma dai migliori tre punteggi tra PP, CL, MT e VT per la serie D-C-B-A e dalla somma di CL, MT e VT per SUPERGYM. La sbarra in Serie C, B e A fa classifica a parte (specialità). I primi tre ginnasti in Classifica Generale Nazionale nella stessa Serie per due anni consecutivi sono obbligati a salire di



	livello l'Anno Sportivo successivo.
7	Suddivisione delle categorie per l'anno 2022 (a scalare poi per l'a.s. 2023 e 2024): Pulcini 2016 e successivi; Esordienti 2014-2015; Allievi 1 2013-2012; Allievi 2 2011-2010-2009; Junior 1 2008-2007; Junior 2 2006-2005-2004 Senior 2003 e precedenti (NO Supergym)
8	La classifica assoluta è stilata in base alla somma dei migliori 3 attrezzi su 4 per la serie D-C-B-A e dalla somma di CL, MT e VT per SUPERGYM
9	Limitazioni: i Pulcini possono gareggiare solo in serie SUPERGYM; gli Esordienti non possono gareggiare in serie A-B
10	I ginnasti che hanno preso parte alle competizioni della FGI gold nell'anno in corso e/onell'anno precedente possono gareggiare solo in serie A.
11	Per SERIE A, B, C, D valgono i Regolamenti stilati da FGI e FIG in merito alle norme di accesso alle gare, divisa e comportamento dei ginnasti, degli istruttori, dei giudici di gara e dei dirigenti societari; per il Supergym le linee guida di valutazione vengono modificate in un CdP adattato.
12	Nel Programma Supergym e Serie D lo stemmino societario (o logo ricamato) è consigliato ma non obbligatorio; in tutte le altre Serie è obbligatorio (da norma FGI).
13	A livello Provinciale e Regionale possono essere adottate formule di partecipazione e Tornei di diversa tipologia con regole specifiche, finalizzate soprattutto ad ampliare la partecipazione al maggior numero di atleti possibile (ad es. Tornei coreografici, a squadre etc...).
14	Tutti i partecipanti dovranno essere in regola sia con le certificazioni sanitarie sia con il tesseramento, pena l'esclusione. In particolare, gli atleti che partecipano al programma: - Supergym e SERIE D potranno essere provvisti di Certificato medico NON Agonistico - SERIE C, B e A dovranno essere provvisti di Certificato medico Agonistico

ESERCIZI	
1	Nella compilazione degli esercizi vige l'assoluta facoltà di scelta tra tutti gli elementi in griglia
2	Sono previste 4 Esigenze di composizione per PP e CL di valore 0,50 ciascuna. La somma da diritto ai 2,0 punti di BONUS
3	Al Volteggio e al Mini Trampolino il BONUS viene assegnato se il ginnasta esegue due salti differenti
4	Gli elementi della riga Entrata\Uscita sono obbligatori per PP
5	Gli elementi presenti sulla stessa riga non possono essere ripetuti
6	Lo stesso elemento non può essere ripetuto a meno che non sia presente nella cella in combinazione con elementi diversi.
7	Dovrà essere barrata con una X la casella contenente la dicitura dell'elemento
8	Per il computo della nota D saranno conteggiati massimo 10 elementi presenti in righe diverse , per l'assegnazione degli elementi saranno conteggiati i 10 elementi con maggior valore presentati dal ginnasta.
9	A CL per le categorie Pulcini e Esordienti gli esercizi dovranno essere composti da minimo 4 elementi , per tutte le altre categorie gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi
10	A PP gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi. Per tutte le serie max 10 elementi, si possono eseguire 2 elementi per riga, ma di diverso valore D.
11	A SB gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi. Per tutte le serie max 10 elementi, si possono eseguire 2 elementi per riga, ma di diverso valore D.



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

SPECIFICHE TECNICHE: **MINITRAMPOLINO**

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO
E.C.	BONUS per 2 salti differenti appartenenti a colonne diverse			
ATTREZZATURE	Materasso 4x2m h 40cm			
Punteggio Finale	Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	Il ginnasta può eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti, vale la media in serie D-C-B-A, vale il migliore in SUPERGYM.
2	Se il ginnasta esegue un salto diverso da quanto indicato sulla scheda non avrà alcuna PENALITA' per errata dichiarazione, il giudice indicherà il punteggio del salto realmente eseguito
3	Qualora il salto sarà riconosciuto come NULLO, verrà considerato punti 0,00 nella media con l'altro salto, nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti 0,00
5	Per la prima rincorsa a vuoto nessuna penalità, alla seconda rincorsa a vuoto il salto verrà considerato nullo.
6	Per tutte le serie è possibile la rincorsa su panca anche laddove non richiesto nelle specifiche tecniche
7	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
SPECIFICHE TECNICHE: **VOLTEGGIO**

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	2 Salti purché presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO
E.C.	BONUS per 2 salti differenti appartenenti a colonne diverse			
ATTREZZATURE	Materasso in linea 4mx2m h 40 cm	CUBO h 80 cm arrivo: materasso4mx2m x40cm	CUBO h 80 cm arrivo: materasso4mx2m x40cm	A scelta: CUBO h 100 cm oppure TAVOLA h 115 cm arrivo: materasso4mx2m x20cm
Punteggio Finale	Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	Il ginnasta può eseguire 1 o 2 salti liberamente scelti, vale la media in serie D-C-B-A, vale il migliore in SUPERGYM.
2	Se il ginnasta esegue un salto diverso da quanto indicato sulla scheda non avrà alcuna PENALITA' per errata dichiarazione , il giudice indicherà il punteggio del salto realmente eseguito
3	Qualora il salto sarà riconosciuto come NULLO, verrà considerato punti 0,00 nella media con l'altro salto, nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti 0,00
5	Per la prima rincorsa a vuoto nessuna penalità, alla seconda rincorsa a vuoto il salto verrà considerato nullo.
6	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

SPECIFICHE TECNICHE: **PARALLELE**

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA PARALLELE
E.C.	Punti 0,50 : 1 Entrata o Kippe 1 Squadra 1 Oscillazione 1 Uscita	Punti 0,50 : 1 Entrata o Kippe 1 Squadra 1 Oscillazione 1 Uscita	Punti 0,50 : 1 Entrata o Kippe 1 Squadra 1 Oscillazione 1 Uscita	Punti 0,50 : 1 Entrata o Kippe 1 Squadra 1 Oscillazione 1 Uscita
Composizione Esercizio e	TUTTE LE RIGHE (<i>si possono ripetere max. 2 volte</i>) Max.10 elementi 1 riga 1 ENTRATA e KIPPE – riga 9 USCITA			
Punteggio Finale	Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	Gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi, max 10 elementi. Si possono eseguire 2 elementi per riga, ma di diverso valore D.
2	L'allenatore potrà stare nell'area dell'attrezzo per l'incolumità del ginnasta qualora non vi sia contatto
3	Il ginnasta ha obbligo di eseguire 1 elemento codificato sulla riga entrata e sulla riga uscita, per mancata uscita penalità di punti 0,50 dal punteggio finale
4	Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di 0.50 nel valore D, penalità pt 0.50 in caso di eccesso.

Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG



GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

SPECIFICHE TECNICHE: **CORPO LIBERO**

SERIE	D	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO
E.C.	Punti 0,50: 1 Salto Artistico 1 elemento di Forza 1 elemento Mobilità 1 Elemento Acro.	Punti 0,50: 1 Salto Artistico 1 elemento di Forza 1 Elemento passante per la verticale 1 Elemento Acro.	Punti 0,50: 1 Salto con rotazione 1 elemento di Forza 1 Elemento passante per la verticale 1 Elemento Acro.con fase di volo	Punti 0,50: 1 Salto con rotazione 1 elemento di Forza 1 Serie acrobatica 1 Elemento Acro.con fase di volo senza l'appoggio delle mani
ATTREZZATURA	Striscia per il corpo libero 12m.	Pedana facilitante lunghezza minimo 12 m	Pedana facilitante lunghezza minimo 12 m	Pedana facilitante lunghezza minimo 12 m
Scelta degli elementi	TUTTE LE RIGHE			
Punteggio Finale	Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.			

1	Durata dell'esercizio Max. 90"
---	--------------------------------

Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG

SPECIFICHE TECNICHE: **SBARRA**

SERIE	C	B	A
P.T. Max	4.0 max	6.0 max	8.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi, 1 per riga + 3 a scelta TABELLA PARALLELE	Max 10 elementi, 1 per riga + 3 a scelta TABELLA PARALLELE	Max 10 elementi, 1 per riga + 3 a scelta TABELLA PARALLELE
E.C. P. 2.00	Punti 0,50: Riga 1 Riga 2 Riga 3 Riga 7	Punti 0,50: Riga 1 Riga 2 Riga 3 Riga 7	Punti 0,50: Riga 1 Riga 2 Riga 3 Riga 7
Composizione Esercizio	TUTTE LE RIGHE <i>(al massimo 2 elementi per riga)</i> Max.10 elementi		
PunteggioFinale	Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.		
1	Gli esercizi dovranno essere composti da minimo 6 elementi. Per tutte le serie max 10 elementi, si possono eseguire 2 elementi per riga, ma di diverso valore D.		
2	L'allenatore potrà stare nell'area dell'attrezzo per l'incolumità del ginnasta qualora non vi sia contatto		
3	Il ginnasta ha obbligo di eseguire 1 elemento codificato sulla riga entrata e sulla riga uscita, per mancata uscita penalità di punti 0,50 dal punteggio finale		
4	Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di 0.50 nel valore D, penalità pt 0.50 in caso di esercizio troppo complesso		
5	E' obbligatorio l'uso dei paracalli.		
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG			



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

SPECIFICHE TECNICHE: **SUPERGYM**

SERIE	MT	VT	CL
P.T. Max	1.0 max	1.0 max	1.0 max
Richieste Tecniche	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA MINITRAMPOLINO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	Max 10 elementi di 10 righe diverse TABELLA CORPO LIBERO
ATTREZZATURA	Materasso 4x2m H40cm	Materasso 4x2m H40cm	Striscia da corpo libero 12 m
Scelta degli elementi	TUTTE LE RIGHE Max. 1 salto per colonna		TUTTE LE RIGHE
Punteggio Finale	Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.		Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.

1	Durata dell'esercizio a CL Max. 60"
2	Le Esigenze di Composizione a tutti gli attrezzi sono le stesse della serie D
3	Categoria PULCINI CL punteggio max.0.60+0.40 bonus Pulcini = P 1.0 max
Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	



NOTE DI CARATTERE GENERALE

GEN	<ul style="list-style-type: none">-Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di 0.50 nel valore D, penalità pt 0.50 in caso di eccesso-Per PP e SB l'esercizio senza uscita prevede una penalità di 0,50 per mancanza di uscita-Nel MT e VT la prima rincorsa a vuoto non è penalizzata, per la seconda rincorsa a vuoto il salto verrà dichiarato nullo-Gli elementi delle serie Acrobatiche non possono essere invertiti
MT	<ul style="list-style-type: none">-Per tutti i salti con rotazione è concessa una tolleranza di 30° dei piedi all'arrivo, altrimenti si applica il c.d.p. con penalità fino a 0,30 e in aggiunta 0,10 per mancanza di precisione
VT	<ul style="list-style-type: none">-La posa delle mani e il successivo stacco devono avvenire insieme, tranne per gli elementi del gr.1-Vengono penalizzati passi o saltelli in eccesso (entro l'area di arrivo) in avanti per lavoro av., indietro per arrivi dietro e laterali per movimenti con arrivo laterale-Verranno penalizzati passi e saltelli per errata tecnica-La caduta verrà penalizzata pt.1,00 secondo le linee guida del C.d.p.
PP	<ul style="list-style-type: none">-È previsto l'uso di una pedana per tutti i livelli.-Il riconoscimento delle ampiezze degli slanci viene valutato sul punto più basso del corpo rispetto allo staggio.
CL	<ul style="list-style-type: none">-Dove non specificato i salti Divaricati prevedono un'apertura di 180°
SB	<ul style="list-style-type: none">•Il programma della sbarra è inserito nei campionati di serie C, serie B, serie A•Il punteggio all'attrezzo non entrerà nella classifica assoluta, ma solo di specialità•l'altezza dell'attrezzo sarà di 1.65 metri dal tappeto•è prevista la possibilità in fase regionale di utilizzare lo staggio basso della parallela femminile

Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

MINITRAMPOLINO

Nome:		Società:			Cat:	Anno:	Serie:
RIGA	PT	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3	GRUPPO 4	
1	D 1,0	D - C	Salto pennello		Capovolta		
2	D 2,0		Salto pennello 180°	Raccolto	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino	
3	D 3,0	C		Raccolto 180°	Tuffo corpo proteso ad arco	Verticale spinta con arrivo supino	
4	D 4,0		Salto pennello 360°	Carpio Gd o Gu	Salto a. R	Rondata	
						Ribaltata	
5	D 5,0	B		Raccolto 360°	Salto a. K	Dalla panca: Ribaltata + pennello o Rondata + pennello	
6	D 6,0		Salto a. R K 180°	Carpio Gd o Gu 180°	Salto a. T	Dalla panca: Ribaltata + Salto a. R o Rondata + Salto d. R o K	
7	D 7,0	A	Salto pennello 720°		Salto a. R K 360°	Dalla panca: Ribaltata + Salto a. R o Rondata + Salto d. R o K	
						Salto a. T 180°	
8	D 8,0		Salto a. T 360°	Carpio Gd o Gu 360°	Doppio Salto a.	Dalla panca: Ribaltata + Salto a. T o Rondata + Salto d. T	

Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale

Note: sull'area di arrivo è obbligatorio l'uso di un materasso tipo Serneige



VOLTEGGIO

Nome:		Società:		Cat:	Anno:	Serie:
RIGA	PT.	SERIE	GRUPPO 1		GRUPPO 2	
1	D 1,00	D	Capovolta		Salto Pennello	
2	D 1,50		Tuffo		Verticale arrivo supino	
3	D 2,00		Ruota laterale arrivo costale		Verticale spinta arrivo supino	
4	D 3,00	C	Frammezzo in 2 tempi (con appoggio dei piedi) + salto pennello			
5	D 3,50		Frammezzo unito		Ruota laterale arrivo costale	
6	D 3,50		Ribaltata (materassi h 40cm in linea)		Rondata (materassi h 40cm in linea)	
7	D 4,00		Frammezzo divaricato	Ribaltata mani 80cm, arrivo 40cm	Ruota laterale + 1/4 arrivo spalle al cubone	Rondata mani 80cm, arrivo 40cm
8	D 5,00	B	Frammezzo unito o divaricato		Ruota laterale + 1h arrivo spalle al cubone	
9	D 5,50		Ribaltata		Rondata	
10	D 6,00		Yamashita		Rondata in pedana + flic	
11	D 7,00	A	Ribaltata		Rondata	
12	D 7,50		Ribaltata 180°/ Yamashita		Rondata 180°	
13	D 8,00		Yamashita 180°		Rondata in pedana + flic	
Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale						
Note: sull'area di arrivo è obbligatorio l'uso di un materasso tipo Serneige						



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

PARALLELE PARI

Nome:		Società:					Cat:	Anno:	Serie:
RIGA		D 0,3	D 0,4	D 0,5	D 0,6	D 0,7	D 0,8	D 0,9	D 1,0
ENTRATE E KIPPE	1	SALIRE LIBERAMENTE APPOGGIO BRACHIALE	SALIRE BRACCIA TESE		KIPPE BRACHIALE ALL'APPOGGIO DIV.	KIPPE BRACHIALE	KIPPE BREVE ALL'APPOGGIO DIV.	KIPPE LUNGA APPOGGIO DIV.	KIPPE LUNGA APPOGGIO RITTO
									KIPPE BREVE
SQUADRE	2		SQUADRA GAMBE UNITE FLESSE	SQUADRA GAMBE UNITE FLESSE 2"		SQUADRA GAMBE UNITE TESE 2"	SQUADRA GAMBE DIV. 2"	SQUADRA MASSIMA 2" (MIN 45°)	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
CAP. E VERT.	3		CAP.AV. PARTENZA GAMBE DIV.		VERTICALE BRACHIALE PARTENZA GAMBE DIV.	CAPOVOLTA PARTENZA SQUADRA	VERTICALE BRACHIALE PARTENZA SQUADRA		DALLA VERTICALE SCENDERE IN VERTICALE BRACHIALE
PASSAGGI E SLANCI	4	PASSAGGIO AV. DALL'APPOGGIO BRACHIALE ALL'APPOGGIO DIV	DALL'OSCILLAZIONE AV. PASSARE GAMBE DIV. DI RIMBALZO RIUNIRLE	SEDIA DX O SX	SLANCIAPPOGGIO E GAMBE DIV.	SLANCIAPPOGGIO/ COLPO DI PETTO ALTEZZA STAGGI	SLANCIAPPOGGIO/ COLPO DI PETTO (MIN 45°)		SLANCIAPPOGGIO ALLA VERTICALE
OSCILLAZIONI	5	OSCILLAZIONE LIBERA	OSCILLAZIONE ALTEZZA STAGGI	OSCILLAZIONE BRACHIALE SOTTO STAGGI	OSCILLAZIONE CORPO ORIZZONTALE	OSCILLAZIONE BRACHIALE ALTEZZA STAGGI	OSCILLAZIONE MIN 45°	OSCILLAZIONE VERTICALE	OSCILLAZIONE VERTICALE 2"
CAMBI DI FRONTE	6		DALLA SEDIA CAMBIO IN QUADRUPEDIA		DIETRO FRONT DORSALE ALLA SEDUTA DIV.		DIETRO FRONT DORSALE/FRONTALE ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	DIETRO FRONT DORSALE/FRONTALE ALL'APPOGGIO RITTO	VERTICALE CAMBIO
IMPENNATE E MOY	7					CONTROKIPPE ALLA SOSPENSIONE	CONTROKIPPE ALL'APPOGGIO RITTO	IMPENNATA SOSPENSIONE BRACHIALE	IMPENNATA APPOGGIO RITTO
							MOY ALLA SOSPENSIONE	MOY ALL'APPOGGIO GAMBE FLESSE	MOY ALL'APPOGGIO GAMBE TESE
USCITE	8	DALL'OSCILLAZIONE DIETRO GLI STAGGI	OSCILLAZIONE DIETRO LATERALE	OSCILLAZIONE AVANTI LATERALE	OSCILLAZIONE AVANTI/DIETRO ½ GIRO		OSCILLAZIONE IN VERT. E USCITA LATERALE	SALTO AV / DIETRO RACCOLTO	SALTO AV./ DIETRO TESO



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

CORPO LIBERO

Nome:		Società:							Cat:	Anno:	Serie:	
RIGA		D 0,1	D 0,2	D 0,3	D 0,4	D 0,5	D 0,6	D 0,7	D 0,8	D 0,9	D 1,0	
Acro av.	1	Cap.a partenza e arrivo liberi	Cap. a	Ruota	Ribaltata a 1 Tuffo	Kippe di testa	Ribaltata a 2	Flic a.	Salto a. R o K	Salto a. R o K 180° Salto a. T	Salto a. R o K 360° Salto a. T 180°	
	2	Cap. d partenza e arrivo liberi	Cap. d	Ruota	Ppu presalto + Rondata +SE	Pu Flic unito Rondata + carpio d.	Rond. + flic	Rondata + Salto d. R o K	Rondata+ flic+ salto d. R o K Salto d. T	Rondata + Flic + Salto d. T Salto d. R o K 180°	Salto d. T 180° Salto d. R o K 360°	
Verticali	3	Elevare il bacino alla verticale Ppu G. flesse	Verticale segnata	Verticale + cap. a.	Verticale 2"	Cap.d + vert. braccia piegate	Verticale 180°	Cap.d + vert. braccia T Verticale Healy	Cap.d + vert. 180°	Verticale 360°	Cap.d + vert. 360°	
Serie acro 1	4	Cap. d. candela 2"	Cap. a. + verticale Pu gambe flesse	Cap. a. + verticale Gd. T	Cap.a. + verticale g.u. T	Rondata+1/2 giro capovolta	Ribaltata a 1 + Rondata	Ribaltata a 1 +Ribaltata a 2	Ribalata a 2 + flic a	Ribaltata + salto a.R o K	Salto a.+ Salto a.	
Serie acro 2	5				Ruota+Ruota	Rondata+1/2 giro smezz. Ruota	Ribaltata a 1+ Ruota	Flic d. + flic d.	Salto av smezz + Rondata	Salto av smezz + Ribaltata 2	Flic + flic + Salto d. R o K	
Mobilità 2"	6	Seduta Gd braccia alte	Busto a terra gd	Staccata sag. con mani	Ponte	Staccata sagittale senza mani	Staccata frontale	Verticale + ponte				
Salti spinta Pu	7	SE	Raccolto	Divaricato	Sforbiciata	Carpio Gd	Carpio Gu	Pennello arrivo prono braccia pieg.	Pennello 180° arrivo prono braccia pieg.	Raccolto arrivo prono braccia piegate	Raccolto 180° arrivo prono braccia piegate	
Salti con Rot.	8		SE 180°	Raccolto 180°	SE 360°		Raccolto 360°	Carpio Gd 180°	Pennello 540°	Carpio Gd 360°	Carpio Gu 360°	
Forza 2"	9	Candela (anche con mani)	Candela	Squadra max in app. sul bacino Candela (partenza e arrivo ritto)		Squadra Gd	Squadra Gu	Squadra max Vert. Impostazione	Vert. Impostazione + discesa in squadra Gd	Vert. Impostazione (partenza in squadra)	Endo	
Mulinelli	10	Dalla max racc passaggio a corpo proteso d. e ritorno	Da corpo proteso avanti - 1/2 giro A/L (180°) in appoggio	Da corpo proteso dietro - 1 giro A/L (360°) in appoggio	1 premulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	2 premulinelli	½ mulinello (arrivo a corpo proteso avanti)	¾ di mulinello contro ruotato (arrivo corpo prot d.)	1 mulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	1 + ½ mulinello (arrivo a corpo proteso avanti)	2 Mulinelli	
Tenute e passaggi	11	Tenuta 2" g. T 45°	Cadere a. sulle mani corpo tesato	Tenuta 2" g. T 90°	Cadere d. sulle mani con 180°	Orizzontale 2"	Corpo proteso d. saltare avanti Gd arrivo all'appoggio dors					

Legenda: a=avanti d=dietro l=laterale R=raccolto K=carpiato T=teso G=gambe P=piedi Gd=g.divaricate Gu=g.unite Ppu=piedi pari uniti SE=salto in estensione al=asse longitudinale

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2022-2024
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

SBARRA

Nome:		Società:				Cat:	Anno:	Serie:
RIGA		D 0,5	D 0,6	D 0,7	D 0,8	D 0,9	D 1,0	
ENTRATE	1	Entrata in cap.indietro con slancio di una gamba o con salto	Entrata in cap.indietro	Infilata ad uno in presa poplitea	Infilata ad una gamba	Infilata a gambe unite	Kippe in appoggio	
GIRI AVANTI	2	Giro in avanti a gambe divaricate sagittalmente	Giro addominale Avanti a gambe flesse	Giro addominale Avanti	Giro di pianta a gambe divaricate		Giro di pianta a gambe unite Tese	
GIRI INDIETRO	3	Una gamba infilata con risalita in presa poplitea	Giro indietro a gambe divaricate sagittalmente	Giro addominale indietro	Tempo di capovolta sotto l'orizzontale	Tempo di capovolta < 45° Giro di pianta a gambe divaricate	Tempo di capovolta > 45° Giro di pianta a gambe unite Tese	
SLANCI	4	slancio indietro sotto all'orizzontale	slancio indietro all'orizzontale		slancio indietro < 45°	slancio indietro > 45°	slancio indietro alla verticale	
KIPPE	5			Kippe breve	Kippe in appoggio	Fucs (solo discesa in sospensione)		
MOVIMENTI IN APPOGGIO	6	Sottoentrata di una gamba; Sottouscita di una gamba	Cambio di fronte					
USCITE	7	Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale alla staz. eretta	Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale con 1/2 giro ed arrivo alla stazione eretta	Dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (guizzo)	Dall'appoggio fioretto a gambe divaricate/unite	Dall'appoggio fioretto a gambe divaricate/unite con 1/2 giro	Dall'appoggio fioretto a gambe divaricate/unite con 1 giro	

- APPROVATO DAL TAVOLO TECNICO -
- Ultimo aggiornamento 08/02/2023 -