



# REGOLAMENTO TECNICO e GRIGLIE dei MOVIMENTI

---

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE 2021





# PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2020-2021

## 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.
3	Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle società di appartenenza almeno 10 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e 15 giorni prima per le finali nazionali su apposito modulo excel allegato al presente regolamento. Le iscrizioni possono essere ritirate entro 5 giorni senza alcuna mora, dopo tale termine dovrà essere versato il 100% della quota di iscrizione.
4	Ogni atleta può scegliere il livello in cui partecipare, sono previste <b>5 SERIE : SUPERGYM-D-C-B-A</b>
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, Giovani, Allievi, Ragazzi, Junior, 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
7	Suddivisione delle categorie: <b>Pulcini</b> 2015 e successivi; <b>Esordienti</b> 2014-2013; <b>Allievi</b> 2012-2011; <b>Ragazzi</b> 2010-2009; <b>Junior</b> 2008-2007; <b>Senior</b> 2006 e precedenti (NO Supergym)
8	La classifica assoluta è stilata in base alla <b>somma dei migliori 3 attrezzi su 4</b> per la serie D-C-B-A e dalla <b>somma di CL,MT e VT</b> per SUPERGYM
9	<b>Limitazioni:</b> 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 silver nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in serie A e in serie B; i ginnasti che hanno preso parte alle competizioni della FGI gold nell'anno in corso e/o nell'anno precedente possono gareggiare solo in serie A.

<b>ESERCIZI</b>	
<b>11</b>	Nella compilazione degli esercizi vige l'assoluta facoltà di scelta tra tutti gli elementi in griglia
<b>12</b>	Sono previste <b>4 Esigenze di composizione per PP e CL di valore 0,50 ciascuna.</b> La somma da diritto ai 2,0 punti di BONUS
<b>13</b>	Al Volteggio e al Mini Trampolino il BONUS viene assegnato se il ginnasta esegue due salti differenti
<b>14</b>	Gli elementi della riga Entrata\Uscita sono obbligatori per PP
<b>15</b>	Gli elementi presenti sulla stessa riga non possono essere ripetuti
<b>16</b>	Lo stesso elemento non può essere ripetuto a meno che non sia presente nella cella in combinazione con elementi diversi.
<b>17</b>	Dovrà essere barrata con una <b>X</b> la casella contenente la dicitura dell'elemento
<b>18</b>	Per il computo della <b>nota D</b> saranno conteggiati <b>massimo 10 elementi presenti in righe diverse</b> , per l'assegnazione degli elementi saranno conteggiati i 10 elementi con maggior valore presentati dal ginnasta.
<b>19</b>	A CL per le categorie Pulcini e Esordienti gli esercizi dovranno essere composti da <b>minimo 4 elementi</b> , per tutte le altre categorie gli esercizi dovranno essere composti da <b>minimo 6 elementi</b>
<b>20</b>	A PP per le categorie serie D gli esercizi dovranno essere composti da <b>minimo 4 elementi</b> , per tutte le altre serie dovranno essere composti da <b>minimo 6 elementi</b> . Per tutte le serie <b>max 10 elementi: si possono ripetere 2 elementi delle righe, ma di diverso valore D</b>



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2020-2021

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 <b>non avrà alcuna PENALITA' per errata dichiarazione</b> , il giudice indicherà il punteggio del salto realmente eseguito
3	Qualora il salto sarà riconosciuto come NULLO, verrà considerato punti <b>0,00</b> nella media con l'altro salto, nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti <b>0,00</b>
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
<b>Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG</b>	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2020-2021

**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	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO	1 o 2 Salti purchè presenti su colonne diverse TABELLA VOLTEGGIO
E.C.	BONUS per 2 salti differenti appartenenti a colonne diverse			
ATTREZZATURE	Materasso 4x2m h 40 cm	Materasso 4x2m h 40 cm	Cubo h 80 Materasso d'arrivo 4x2m h 80 cm	Cubo 1 m Materasso d'arrivo 4x2m h 1 m
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 <b>non avrà alcuna PENALITA' per errata dichiarazione</b> , il giudice indicherà il punteggio del salto realmente eseguito
3	Qualora il salto sarà riconosciuto come NULLO, verrà considerato punti <b>0,00</b> nella media con l'altro salto, nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti <b>0,00</b>
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
<b>Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG</b>	



**GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**  
**SPECIFICHE TECNICHE: PARALLELE**

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

<b>1</b>	In serie D gli esercizi dovranno essere composti da minimo 4 elementi, per tutte le altre serie 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.
<b>2</b>	L'allenatore potrà stare nell'area dell'attrezzo per l'incolumità del ginnasta qualora non vi sia contatto
<b>3</b>	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
<b>4</b>	Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di 0.50 nel valore D, penalità pt 0.50 in caso di eccesso. Fatta eccezione della PP in serie D max 1,00
<b>Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG</b>	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2020-2021

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

**SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO**

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

<b>1</b>	Durata dell'esercizio Max. 90"
<b>2</b>	Per USCITA dalla pedana è prevista una penalità di 0,50 da detrarre dal punteggio finale
<b>Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG</b>	



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2020-2021

**GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**

**SPECIFICHE TECNICHE: SUPERGYM**

<b>SERIE</b>	<b>MT</b>	<b>VT</b>	<b>CL</b>
<b>P.T. Max</b>	<b>1.0 max</b>	<b>1.0 max</b>	<b>1.0 max</b>
<b>Richieste Tecniche</b>	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
<b>ATTREZZATURA</b>	<b>Materasso 4x2m H 40cm</b>	<b>Materasso 4x2m H 40cm</b>	<b>Striscia da corpo libero 12 m</b>
<b>Scelta degli elementi</b>	<b>TUTTE LE RIGHE Max. 1 salto per colonna</b>		<b>TUTTE LE RIGHE</b>
<b>Punteggio Finale</b>	<b>Nota D= Valore del Salto + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.</b>		<b>Nota D= Valore degli elementi + Nota E= p. 10,00 meno Penalità di Esecuzione + Bonus pt. 2,0= E.C.</b>

<b>1</b>	Durata dell'esercizio a CL Max. 60"
<b>2</b>	Le Esigenze di Composizione a tutti gli attrezzi sono le stesse della serie D
<b>3</b>	Categoria PULCINI CL punteggio max.0.60+0.40 bonus Pulcini=P1.0 max
<b>Per tutto quanto concerne le penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG</b>	





PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2020-2021

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

## NOTE DI CARATTERE GENERALE

<b>GEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Dal punteggio Max. presentabile sarà possibile eccedere per un max di 0.50 nel valore D, penalità pt 0.50 in caso di eccesso. Fatta eccezione della PP in serie D (max 1,00)</li><li>-Per PP l'esercizio senza uscita prevede una penalità di 0,50 per mancanza di uscita</li><li>-Nel MT e VT la prima rincorsa a vuoto non è penalizzata, per la seconda rincorsa a vuoto il salto verrà dichiarato nullo</li><li>-Gli elementi delle serie Acrobatiche non possono essere invertiti</li></ul>
<b>MT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-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</li></ul>
<b>VT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-La posa delle mani e il successivo stacco devono avvenire insieme, tranne per gli elementi del gr.1</li><li>-Vengono penalizzati passi o saltelli in eccesso (entro l'area di arrivo) in avanti per lavoro av., in dietro per arrivi dietro e laterali per movimenti con arrivo laterale</li><li>-Verranno penalizzati passi e saltelli per errata tecnica</li><li>-La caduta verrà penalizzata pt.1,00 secondo le linee guida del C.d.p.</li></ul>
<b>PP</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-E' previsto l'uso di una pedana per tutte i livelli.</li><li>-Il riconoscimento delle ampiezze degli slanci viene valutato sul punto più basso del corpo rispetto allo staggio.</li></ul>
<b>CL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Dove non specificato i S.Divaricati prevedono un'apertura di 180°</li></ul>

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



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2020-2021

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		
5	D 5,0	B		Raccolto 360°	Salto a. K	Ribaltata		
6	D 6,0		Salto a. R K 180°	Carpio Gd o Gu 180°	Salto a. T	Dalla panca: Ribaltata + pennello o Rondata + pennello		
7	D 7,0	A	Salto pennello 720°		Salto a. R K 360°	Dalla panca: Ribaltata + Salto a. R o Rondata + Salto d. R oK		
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



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2020-2021

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

# VOLTEGGIO

<b>Nome:</b>		<b>Società:</b>			<b>Cat:</b>	<b>Anno:</b>	<b>Serie:</b>
RIGA	PT	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3		
1	D 1,0	C-D	Capovolta	Salto Pennello	Salto pennello		
2	D 2,0			Verticale arrivo supino	Capovolta Saltata		
3	D 3,0	C	Ruota arrivo costale	Verticale spinta arrivo supino	Rondata		
4	D 4,0		Rondata + Flic (tutto sopra i tappetoni)	Ribaltata	Rondata in pedana + SE		
5	D 5,0	B	Ruota arrivo costale	½ giro Verticale spinta ½ Giro (arrivo supino)		Rondata	
6	D 6,0		Rondata + Flic (tutto sopra i tappetoni)	Ribaltata	Rondata in pedana + Flic arrivo in piedi		
7	D 7,0	A	Ruota arrivo costale	½ giro Verticale spinta ½ Giro (arrivo supino)		Rondata	
8	D 8,0		Rondata + Flic (tutto sopra i tappetoni)	Ribaltata	Rondata in pedana + Flic arrivo in piedi		
				Salto a. R			
<b>Legenda:</b> 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							
<b>Note:</b> sull'area di arrivo è obbligatorio l'uso di un materasso tipo Serneige							



# PARALLELE

Nome:		Società:				Cat:	Anno:	Serie:
RIGA		D 0,5	D 0,6	D 0,7	D 0,8	D 0,9		D 1,0
<b>Entrate e Kippe</b>	<b>1</b>	Salire liberamente all'appoggio brachiale	Saltare con braccia tese all'appoggio divaricato	Kippe breve alla sospensione brachiale	Kippe breve all' appoggio divaricato	Kippe lunga all'appoggio divaricato		Kippe lunga all'appoggio ritto
<b>Squadre</b>	<b>2</b>	Squadra raccolta 2" (in appoggio ritto con gambe flesse minimo 45°)	Squadra raccolta 2" (in appoggio ritto con ginocchia all'altezza del bacino)	Squadra unita 2" (in appoggio ritto con gambe tese anche con piedi sotto il bacino)	Squadra unita 2" (in appoggio ritto con gambe tese parallele agli staggi)	Squadra divaricata 2" (gambe esterne alle braccia)		Squadra massima 2" (gambe tese minimo a 45°)
<b>Cap e Verticali</b>	<b>3</b>	Oscillazione dietro dall'appoggio divaricato	Capovolta avanti sugli omeri dalla seduta divaricata all'appoggio brachiale divaricato	Verticale sugli omeri dalla seduta divaricata	Verticale sugli omeri dalla squadra unita (salita anche a gambe divaricate)	Verticale d'impostazione con spinta dall'appoggio dei piedi		Verticale d'impostazione (di forza) dalla squadra (unita o divaricata)
<b>Passaggi e Slanci</b>	<b>4</b>	Passaggio in avanti dall'appoggio brachiale divaricato all'appoggio ritto divaricato	Passaggio in avanti dalla sosp. Brachiale all'appoggio divaricato	Passaggio dall'oscillazione brachiale dietro (minimo 45°) all'appoggio divaricato	Slanciappoggio avanti/indietro all'appoggio divaricato	Slanciappoggio avanti/indietro all'appoggio ritto	Slanciappoggio avanti + verticale (minimo 45°)	
							Slanciappoggio indietro oltre l'orizzontale	
<b>Oscillazioni</b>	<b>5</b>	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto in presa poplitea	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto fino corpo dietro (minimo oltre lo staggio)	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto fino a corpo dietro oltre l'orizzontale	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto, fino alla verticale (minimo 45°)	Oscillazione in verticale		Oscillazione in verticale 2"
<b>Impennate</b>	<b>6</b>					Impennata alla sospensione brachiale		Impennata all'appoggio ritto o con dietro front alla sospensione brachiale
<b>Tempi di Kippe</b>	<b>7</b>	Dalla squadra rovesciata app. brachiale, tempo di kippe arrivo appoggio div.	Dalla squadra rovesciata app. brachiale, tempo di kippe arrivo appoggio ritto	Dallo slancio dietro portarsi all'app. brachiale e successivamente in squadra rovesciata, tempo di kippe arrivo appoggio div.	Dallo slancio dietro portarsi all'app. brachiale e successivamente in squadra rovesciata, tempo di kippe arrivo appoggio ritto	Dallo slancio dietro portarsi all'app. brachiale e successivamente in squadra rovesciata, tempo di kippe arrivo in verticale sugli omeri		Dallo slancio dietro portarsi all'app. brachiale e successivamente in squadra rovesciata, tempo di kippe arrivo in verticale rovesciata
<b>Rotazioni intorno agli assi</b>	<b>8</b>				Rulleau	Salto giro avanti arrivo brachiale		Salto giro avanti rimpugnato
<b>Cambi di Fronte</b>	<b>9</b>	Collegamento libero con ½ giro	½ giro in appoggio ritto	1 giro in appoggio ritto	Dietro front a. o d. dall'appoggio ritto alla seduta divaricata	Dietro front a. o d. dall'appoggio alla sosp. brachiale		½ giro in verticale
				Dalla seduta div., slancio e cambio fronte ind. arrivo seduta div.				
<b>Uscite</b>	<b>10</b>	Uscita tra gli staggi dall'oscillazione dietro	Uscita laterale dall'oscillazione dietro	Uscita laterale dall'oscillazione avanti	Uscita laterale dall'oscillazione avanti/indietro con ½ giro int./est.	Uscita laterale dalla verticale ritto con cambio di fronte (perno anche in due tempi)		Uscita laterale in salto giro avanti o dietro

**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 Sermeige



PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2020-2021

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 teso	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

