REGOLAMENTO TECNICO e GRIGLIE dei MOVIMENTI

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

C.S.A In. VARESE

ITALIA CONI

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

COMPETIZIONI	
1	Alle gare possono partecipare tutti i ginnasti in regola con il tesseramento ASC per l'anno in corso, FGI o altra ente.
2	Ogni atleta può scegliere il livello in cui partecipare, sono previste 3 **SERIE : C-B-A**
3	Per ogni competizione sarà stilata una classifica Assoluta per categoria (Promesse, Allieve, Junior)
4	Suddivisione delle categorie: **Promesse** 1\2 Elementare; **Allieve** 3-4-5 Elementare; **Junior** 1-2-3 Media, **Senior** 1\superiore e oltre
5	La classifica è stilata in base alla **somma dei 3 attrezzi (MT, VT, CL)**
6	**Limitazioni:** le Promesse non possono gareggiare in serie A
7	Alle competizioni non possono partecipare ginnasti che hanno preso parte alle competizioni della FGI gold per l'anno in corso
ESERCIZI	
7	Nella compilazione degli esercizi vige l'assoluta facoltà di scelta tra tutti gli elementi in griglia
8	Sono previste **4 Esigenze di composizione per CL di valore 0,50 ciascuna** La somma da diritto ai 2,0 punti di BONUS
9	Al volteggio il BONUS viene assegnato se il ginnasta esegue due salti differenti
10	Gli elementi presenti sulla stessa riga non possono essere ripetuti
11	Dovrà essere barrata con una **X** la casella contenente la dicitura dell'elemento
12	Per il computo della **nota E** saranno conteggiati **massimo 10 elementi presenti in righe diverse**, per l'assegnazione degli elementi saranno conteggiati i 10 elementi con maggior valore presentati dalla ginnasta.

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

SPECIFICHE TECNICHE: MINITRAMPOLINO

SERIE	C	B	A
P.T. Max	**2.0 max**	**4.0 max**	**6.0 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
E.C.	BONUS per 2 salti differenti		
ATTREZZATURE	Materasso **8x2m** **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 il migliore
2	Se lil 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 ricosciuto come NULLO al ginnasta gli verrà considerato il valore dell'altro salto, nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti **0,00**
5	Per rincorsa a vuoto penalità neutra di pt. 0,50 dal punteggio finale (media dei 2 salti)
6	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
7	E' possibile un materasso tipo Sarneige prima del trampolino per la fase di stacco.
Per tutto quanto concerne sulle penalità si fa riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI INTERNAZIONALE FIG	

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

SPECIFICHE TECNICHE: VOLTEGGIO

SERIE	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 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
E.C.	BONUS per 2 salti differenti		
ATTREZZATURE	Materasso d'arrivo 8x2m **h 40 cm**	Materasso d'arrivo 8x2m **h 60 cm** (ALLIEVI - PROMESSE) **80 cm** (J/S)	Materasso d'arrivo 8x2m **h 80 cm** TUTTE LE CATEGORIE
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 il migliore
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 ricosciuto come NULLO al ginnasta gli verrà considerato il valore dell'altro salto, nel caso di secondo salto nullo il punteggio finale sarà di punti **0,00**
5	Per rincorsa a vuoto penalità neutra di pt. 0,50 dal punteggio finale (media dei 2 salti)
6	Sull'area di arrivo deve essere posto un materasso tipo Sarneige
7	E' obbligatorio l'uso del collare di protezione per TUTTI i salti; è possibile un materasso tipo Sarneige prima della pedana per la fase di stacco.

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

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

SPECIFICHE TECNICHE: CORPO LIBERO

SERIE	C	B	A
P.T. Max	2.0 max	4.0 max	6.0 max
Richieste Tecniche	Max 10 elementi di 10 righe **diverse Min. 6 elementi** TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe **diverse Min. 6 elementi** TABELLA CORPO LIBERO	Max 10 elementi di 10 righe **diverse Min. 6 elementi** TABELLA CORPO LIBERO
E.C.	**Punti 0,50:** 1 Elemento Acrobatico avanti 1 Salto 1Elemento tenuta 2" 1 Elemento Acro dietro	**Punti 0,50:** 1 Elemento Acrobatico avanti 1 Elemento Acrobatico dietro 1 Elemento passante per la verticale 1 serie acrobatica 2 elementi collegati	**Punti 0,50:** 1 Elemento Acrobatico avanti 1 Elemento Acrobatico dietro 1 Pivot verticale 1 Elemento Acro con fase di volo
ATTREZZATURA	**Striscia per il corpo libero 12m.**	**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"
2	**Il ginnasta ha obbligo di percorrere la pedana del corpo per tutta la sua lunghezza**
3	**Non è prevista per USCITA dalla pedana**

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

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

NOTE DI CARATTERE GENERALE

GEN	-Nel MT e VT la rincorsa a vuoto è penalizzata 0,50 pt. dal punteggio finale (media dei due salti) -Gli elementi uguali non possono essere ripetuti (controllare la spinta se a 1 piede o a 2 piedi), tranne i SE, le rondate e i flic. -Gli elementi delle serie Acrobatiche non possono essere invertiti
MT	-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 di 0,10 per mancanza di precisione
VT	-La posa delle mani e il successivo stacco devono avvenire insieme, tranne per gli elementi del gr.1 -Non 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 -Verranno penalizzati passi e saltelli per errata tecnica o eccesso di spinta -La cadutà verrà penalizzata pt.1,00 secondo le linee guida del C.d.p.
CL	-Dove non specificato le capovolte Avanti o Dietro hanno le braccia tese -Dove non specificato la verticale+ capovolta è a braccia tese

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

N.B: IN TUTTI I PROGRAMMI, IL VALORE MASSIMO PUÒ ESSERE MAGGIORATO DI 0,50 (ES. PROGRAMMA C da 2.0 → a 2.50 nella somma degli elementi), MA IL VALORE RIMANE SEMPRE QUELLO DEL PROGRAMMA.

PROGRAMMA TECNICO CSAIN 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

MINITRAMPOLINO

Nome	Società:	Cat:	Anno:	Serie:

RIGA	VAL.	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3	GRUPPO 4
1	D 1,0	A-B-C	Salto pennello	Raccolto	Capovolta	
2	D 2,0		Salto pennello 180°	Raccolto 180°	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino
3	D 3,0	A-B-C	Salto pennello 360°	Cosacco	Tuffo corpo proteso ad arco	Verticale arrivo supino con spinta arrivo corpo ad arco
4	D 4,0			Raccolto 180°	Salto a. R K	Flic avanti
5	D 5,0	A-B	Salto pennello 540°	Divaricato 180°		
6	D 6,0			Raccolto 360°	Salto a. R K 180°	Flic-tempo a. Salto a. 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 2018-2020

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

VOLTEGGIO

Nome:	Società:	Cat:	Anno:	Serie:

RIGA	PT	SERIE	GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3
1	D 1,0	A-B-C	Capovolta	Salto Pennello	Salto pennello
2	D 2,0			Verticale arrivo supino	Capovolta Saltata
3	D 3,0	A-B	Ruota arrivo braccia e gambe divaricate	Verticale arrivo supino con repulsione delle braccia	
4	D 4,0		Ruota con 1\4 di giro arrivo ppu	Ribaltata	Rondata
5	D 5,0	A			Rondata
6	D 6,0		Ruota con 1\4 di giro arrivo ppu + capovolta saltata	Ribaltata	Rondata in pedana + Flic arrivo in piedi

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 2018-2020

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
1	Cap. d. rotol. sulla spalla arrivo sulli talloni	Cap. d. part. alla arrivo gambe flesse	Cap.d part. libera e arrivo gd.	Cap.d. braccia piegate e arrivo gambe unite	Cap.d. braccia tese arrivo puntata a 45°	Cap. d braccia tese arrivo in piedi	Cap. d. alla verticale braccia piegate	Cap. d. alla verticale braccia tese		Salto dietro
2	Rotolamento a. arrivo supino libero	Cap. a. braccia e gambe flesse arrivo gd.	Cap. a braccia tese	Cap.a. saltata	Kippe A.	Ppu.Ribaltata uno	Kippe A. + SE	Ppu. Ribaltata due + salto estensione	Rilbaltata 2 + Cap. A. saltata	Ribaltata 1 + ribaltata 2
3	Elevare il bacino alla verticale Ppu G. flesse	Verticale segnata	Verticale + cap. a.		Verticale 2" / Cap.d + vert. braccia piegate	Verticale 180°		Verticale 360°		Verticale di forza gd
4	Busto a terra 2"	Staccata sagittale 2" senza mani	Staccata frontale 2" / Squadra Gd 2"	Posizione a l 2"	Squadra Gu 2"	Squadra rovesciata 2"	Posizione a l 2 " senza posa delle mani	Vert. Impostazione 2"	Squadra Max. 2""	Vert. Impostazione 2" + discesa in squadra Gd
5		Rondata + SE	Vert. Sagitttale + Rov.d	Flic smezzato da fermo	Vert. Sagitttale + flic-flac	Ribaltata 1 +Ribaltata 2	Salto d R K da fermo SACTO A r/K	Ribalta + salto a. R.K	salto a. R.K + salto a. R.K	Rond. Salto g.d. R K + Salto g. a. R.K
6	SE	SE 180°	Raccolto	Sforbiciata	Cosacco spinta 1	Divaricato	Divaricato 180°	Raccolto 360°	Divaricato 180°	Shushunova
7	Ruota arrivo costale	Ruota	Ruota spinta	Cap.a. + ruota	Ruota 180°	Ruota 180° + ruota	Verticale (discesa a braccia tese)+ cap.a. + ruota		Ruota 180° + verticale (discesa a braccia tese)	Ruota senza mani
8			Ruota 1 mano	Ppu ruota Spinta	Rondata + SE	Ppu Rondata + SE	Rondata + SE 180°	Rondata + S.Divaricato	Rondata + Flic	Rondata + Salto D. R.K.
9	Appoggio delle mani slancio alternato delle gambe		Verticale +Cap.A discesa braccia piegate	Verticale 2"	Mulinello 1 gamba flessa	Verticale 180°		Verticale 180° + Cap. A braccia tese	Mulinello 2 gambe tese	
10	Squadra appoggio sul bacino Gd 2"	Flessione busto a terra 2"	Staccata sagittale 2"	Squadra Gd 2"	Staccata sagittale 2"	Squadra Gu 2"	Ponte 2" / Orizzontale 2"	Squadra Gd 2"	Staccata frontale 2"	Squadra ribaltata 2"

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