



PROGRAMMA AGONISTICO

Settore maschile 2023/2024

PROGRAMMA

AGONISTICA BASE

- ❑ Il campionato prevede la partecipazione individuale su 5 attrezzi: corpo libero, volteggio, parallele pari, sbarra e mini trampolino
- ❑ Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione i migliori 4 attrezzi.

AGONISTICA ELITE

- ❑ Il campionato prevede la partecipazione individuale su 7 attrezzi: corpo libero, cavallo con maniglie (fungo), anelli, volteggio, parallele pari, sbarra alta e mini trampolino.
- ❑ Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione i migliori 5 attrezzi.

PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO

- ❑ Sono ammessi a partecipare ai campionati tutti i ginnasti in regola con il tesseramento ASI per l'anno in corso, e i ginnasti che abbiano preso parte ad altre attività promozionali/agonistiche di qualsiasi tipo.
- ❑ AMMISSIONI alla finale nazionale: Sono ammessi tutti i ginnasti che avranno preso parte ad almeno una prova in regione.

PROGRAMMA

- ❑ Esercizi di libera composizione con 7 elementi diversi per gli allievi e 8 elementi diversi per la categoria junior e senior.
- ❑ E' obbligatorio per la composizione dell'esercizio scegliere 3 gruppi strutturali diversi, per ogni gruppo strutturale mancante verrà applicata la penalità di un 1 punto.
- ❑ I ginnasti possono eseguire tutta la griglia con valore di partenza massimo per la propria categoria.
- ❑ Per le griglie libere è possibile prendere tutti gli elementi anche all'interno della stessa casella.
- ❑ È possibile ripetere un solo elemento su tutti gli attrezzi per raggiungere il numero di elementi richiesti.
- ❑ La nota di partenza dell'esercizio sarà data dalla nota D (somma dei valori degli elementi richiesti, eseguiti e riconosciuti + la nota E).
- ❑ La penalità per il non raggiungimento del numero di elementi richiesto sarà di 1.00 per ogni elemento mancante.
- ❑ Le detrazioni delle penalità della giuria E, ove non indicato seguiranno le norme del PT- FGI/CdP-FIG
- ❑ Per tutto quanto non precisato nel presente programma, seguiranno le norme del PT-FGI/CdP-FGI.

CATEGORIE

- ❑ Allievi 1: 8/10 anni (2016/2014)
- ❑ Allievi 2: 11/13 anni (2013/2011)
- ❑ Allievi 3: 14/16 anni (2010/2008)
- ❑ Junior e Senior: 17+ (2007 in su)

CORPO LIBERO

GRUPPI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
ACROBATICA AVANTI	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta e arrivo libero 	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta avanti a gambe tese 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruota • Rondata 	<ul style="list-style-type: none"> • Kip di testa • Tuffo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ribaltata a 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto raccolto • Flic avanti • Ribaltata a 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Teso avanti • Salto raccolto con 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto raccolto con 360° • Salto tesò con 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • Teso avanti con 360°
ACROBATICA DIETRO	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta e arrivo libero 	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta indietro a braccia tese e arrivo a corpo proteso 	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta indietro alla verticale a braccia tese 	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta indietro alla verticale braccia tese 	<ul style="list-style-type: none"> • Capovolta indietro alla verticale con ½ giro a braccia tese 	<ul style="list-style-type: none"> • Flic indietro • Salto indietro raccolto 	<ul style="list-style-type: none"> • Teso dietro 	<ul style="list-style-type: none"> • Teso con 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • Teso con 360°
FLESSIBILITA' E FORZA	<ul style="list-style-type: none"> • Massima flessione del busto avanti a gambe unite o divaricate 	<ul style="list-style-type: none"> • Ponte 	<ul style="list-style-type: none"> • Squadra a gambe unite o divaricate 		<ul style="list-style-type: none"> • Staccata • Verticale 2'' 	<ul style="list-style-type: none"> • Verticale cambio (180°) • Verticale impostazione alla stazione eretta 2'' 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalla staccata salire in verticale 2'' 	<ul style="list-style-type: none"> • Squadra max 2'' 	<ul style="list-style-type: none"> • Manna

AGONISTICA BASE

AGONISTICA ELITE

□ FUNGO

Esercizio base punti 12.00:

1	MULINELLO
2	MULINELLO
3	MULINELLO
4	MULINELLO
5	MULINELLO
6	MULINELLO
7	MULINELLO
8	MULINELLO +Uscita d

GRUPPI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI
	0,5	0,6	0,7	0,8
Gruppo 1	½ pivot		1 pivot	
Gruppo 2		Russo 180°	•Stockli d A •Pelle	Russo 360°
Uscite		Dal mulinello superare il fungo con 1/4 di giro e saltare a terra		Tedesco

E' possibile completare l'esercizio base sostituendo ai mulinelli gli elementi riportati sulle griglie per un massimo di 4 elementi aggiuntivi (ogni elemento aggiunto prenderà il valore della casella di appartenenza). Punteggio Max= 15.00

ESEMPIO DI ESERCIZIO 1

1	MULINELLO	0
2	½ PIVOT	0,5
3	MULINELLO	0
4	RUSSO 180	0,6
5	MULINELLO	0
6	MULINELLO	0,0
7	MULINELLO	0
8	TEDESCO	0,8

Totale 1,9 +12.00 = 13,90

ESEMPIO DI ESERCIZIO 2

1	MULINELLO	0
2	1 PIVOT	0,7
3	MULINELLO	0
4	STOCKLI D A	0,7
5	MULINELLO	0
6	RUSSO 360	0,8
7	MULINELLO	0
8	TEDESCO	0,8

Totale 3.00 +12.00 = 15.00

ANELLI

GRUPPI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
FORZA	<ul style="list-style-type: none"> Squadra in sospensione a bambe tese 2" Dalla squadra in appoggio capovolgarsi in avanti alla verticale in sospensione 	<ul style="list-style-type: none"> Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione 	<ul style="list-style-type: none"> Squadra in sospensione a gambe tese 2" 	<ul style="list-style-type: none"> Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea) in appoggio a gambe flesse 2" 	<ul style="list-style-type: none"> Squadra in appoggio a gambe tese 2" 	<ul style="list-style-type: none"> Orizzontale in sospensione dorsale a gambe divaricate 2" 	<ul style="list-style-type: none"> Orizzontale in sospensione dorsale a gambe unite 	<ul style="list-style-type: none"> Quadrato in appoggio 2" (ovetto) 	<ul style="list-style-type: none"> Verticale d'impostazione 2" Croce 2"
SLANCIO	<ul style="list-style-type: none"> Oscillazione avanti-dietro sotto l'orizzontale 		<ul style="list-style-type: none"> Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti minimo all'orizzontale 		<ul style="list-style-type: none"> Voltabraccia avanti a corpo squadrato Voltabraccia dietro a corpo squadrato 	<ul style="list-style-type: none"> Voltabraccia avanti Voltabraccia dietro 		<ul style="list-style-type: none"> Slancio appoggio a braccia tese Capovolta indietro all'appoggio a corpo teso e braccia tese Honma a gambe flesse 	<ul style="list-style-type: none"> Honma
USCITA		<ul style="list-style-type: none"> Dall'oscillazione dietro abbandonare l'impugnatura e salto a terra 	<ul style="list-style-type: none"> Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature e saltare a terra 			<ul style="list-style-type: none"> Salto dietro raccolto 	<ul style="list-style-type: none"> Salto avanti raccolto 	<ul style="list-style-type: none"> Salto dietro teso 	<ul style="list-style-type: none"> Doppio salto dietro raccolto

❑ VOLTEGGIO

Gli atleti dovranno presentare un solo salto.

È possibile applicare alla pedana l'apposito rimbalzino gonfiabile (air cover), per tutte le categorie.

AGONISTICA BASE: Utilizzo del cubone $h = 1\text{m}$

AGONISTICA ELITE : Altezza diversa per ogni categoria (USO DELLA TAVOLA).

In caso di necessità per l'utilizzo del cubone ($h = 1\text{m}$), al ginnasta verrà sottratta la penalità di 1 punto.

- Allievi 1:8/9/10 $h = 105\text{cm}$
- Allievi 2:11/12/13 $h = 120\text{cm}$
- Allievi 3:14/15/16 $h = 130\text{cm}$
- Junior e Senior: 17+ $h = 135\text{cm}$

❑ **TRAMPOLINO:** Gli atleti dovranno presentare 2 salti di matrice diversa, ai fini della classifica vale il migliore

- Tutti i salti che prevedono la rondata che termina sul Trampolino dovranno essere eseguiti con la panca.
- Tutti i salti che non prevedono la rondata che termina sul Trampolino potranno essere eseguiti anche con la rincorsa da terra in alternativa all'utilizzo della panca.

VOLTEGGIO

GRUPPI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI
	10,00	11,00	12,00	12,50	13,00	14,00
GR1	• Ribaltata con tempo di kip		• Ribaltata		• Ribaltata con 180°	• Ribaltata salto raccolto
GR2			• Rondata	• Rovesciamento laterale con ¼ di giro sx/dx	• Rondata Flic	• Tsukahara gambe raccolte

AGONISTICA BASE

AGONISTICA ELITE

PARALLELE

GRUPPI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
APPOGGIO RITTO	<ul style="list-style-type: none"> Salire all'appoggio ritto braccia piegate Oscillazione completa sotto l'orizzontale 	<ul style="list-style-type: none"> Salire all'appoggio ritto braccia tese Oscillazione dietro con appoggio di un piede sullo staggio 	<ul style="list-style-type: none"> Oscillazione avanti e battuta a gambe divaricate Squadra a gambe flesse 2" Oscillazione e sedia esterna 	<ul style="list-style-type: none"> Oscillazione completa all'orizzontale Dalla sedia esterna cambio di fronte 	<ul style="list-style-type: none"> Squadra a gambe tese o divaricate 2" 	<ul style="list-style-type: none"> Verticale 2" 	<ul style="list-style-type: none"> Cambio in verticale 		<ul style="list-style-type: none"> Verticale d'impostazione 2"
APPOGGIO BRACHIALE	<ul style="list-style-type: none"> Oscillazione completa sotto gli staggi 		<ul style="list-style-type: none"> Oscillazione completa sopra gli staggi 	<ul style="list-style-type: none"> Colpo di petto a gambe divaricate Kip brachiale a gambe divaricate 	<ul style="list-style-type: none"> Slancio appoggio sotto Rouleau 	<ul style="list-style-type: none"> Colpo di petto all'orizzontale Slancio appoggio all'orizzontale Kip all'orizzontale Impennata 		<ul style="list-style-type: none"> Colpo di petto alla verticale 	<ul style="list-style-type: none"> Impennata all'appoggio ritto Slancio appoggio in verticale
SOSPENSIONE		<ul style="list-style-type: none"> In tempo kip lunga arrivare alla sospensione semirovesciata e con un'oscillazione e allungarsi per arrivare in posizione brachiale 	<ul style="list-style-type: none"> In tempo di kip lunga arrivare alla sospensione semirovesciata un'oscillazione e spingere per arrivare in appoggio a gambe divaricate 		<ul style="list-style-type: none"> Kip lunga a gambe divaricate Kip breve a gambe divaricate 	<ul style="list-style-type: none"> Kip lunga all'orizzontale Kip breve all'orizzontale 	<ul style="list-style-type: none"> Moy all'appoggio brachiale 	<ul style="list-style-type: none"> Kip lunga alla verticale Kip breve alla verticale Controkippe alla sospensione 	<ul style="list-style-type: none"> Controkippe all'appoggio ritto Moy con gambe flesse
USCITA	<ul style="list-style-type: none"> Uscita tra gli staggi 		<ul style="list-style-type: none"> Uscita laterale all'orizzontale 	<ul style="list-style-type: none"> Uscita avanti con ½ giro 	<ul style="list-style-type: none"> Dalla verticale spostamento laterale Perno alla verticale 			<ul style="list-style-type: none"> Salto raccolto dietro 	<ul style="list-style-type: none"> Salto teso dietro Salto raccolto avanti

AGONISTICA BASE

AGONISTICA ELITE

SBARRA/SBARRA ALTA

GRUPPI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
APPOGGIO	<ul style="list-style-type: none"> Salire all'appoggio a braccia tese (anche con pedana) 	<ul style="list-style-type: none"> Sottoentrata Sottouscita 	<ul style="list-style-type: none"> Cambio di fronte 			<ul style="list-style-type: none"> Fucs 			<ul style="list-style-type: none"> Cambio a petto Cambio a dorso
SOSPENSIONE	<ul style="list-style-type: none"> Dalla sospensione (anche a gambe flesse) infilare le gambe tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale Dalla sospensione dorsale (anche a gambe flesse) risalire passando le gambe tra le braccia per arrivare alla squadra flesse 2" 	<ul style="list-style-type: none"> Dalla sospensione dorsale (anche a gambe flesse) risalire passando le gambe tra le braccia per arrivare alla squadra tese 2" 	<ul style="list-style-type: none"> Dalla sospensione infilare una gamba e nell'oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente 	<ul style="list-style-type: none"> oscillazione all'orizzontale (solo agonistica elite) Dalla sospensione infilare una gamba e salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente 	<ul style="list-style-type: none"> kip lunga sotto l'orizzontale Dall'appoggio frontale o dorsale kip breve sotto l'orizzontale 	<ul style="list-style-type: none"> kip lunga all'orizzontale Dall'appoggio frontale o dorsale kip breve all'orizzontale Kip dorsale 	<ul style="list-style-type: none"> Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature Dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione 	<ul style="list-style-type: none"> Granvolta di petto Granvolta di dorso 	<ul style="list-style-type: none"> Slancio appoggio dietro
GIRO	<ul style="list-style-type: none"> Da terra entrata in capovolta con spinta a gambe flesse 	<ul style="list-style-type: none"> Da terra entrata in capovolta di forza a gambe tese 	<ul style="list-style-type: none"> Giro sagittale avanti Giro sagittale indietro 	<ul style="list-style-type: none"> Giro addominale 		<ul style="list-style-type: none"> Giro libero Ochetta 	<ul style="list-style-type: none"> Giro di pianta divaricato o unito avanti Giro di pianta divaricato o unito dietro 	<ul style="list-style-type: none"> Capovolta all'orizzontale 	<ul style="list-style-type: none"> Giro stalder Giro endo Capovolta alla Verticale
USCITE	<ul style="list-style-type: none"> Dall'appoggio saltare indietro alla stazione eretta 	<ul style="list-style-type: none"> Dall'appoggio saltare indietro all'orizzontale 	<ul style="list-style-type: none"> Uscita guizzo 		<ul style="list-style-type: none"> Fioletto a gambe unite o divaricate Fioletto a gambe unite o divaricate con ½ giro 	<ul style="list-style-type: none"> Infilata a gambe unite e saltare a terra 	<ul style="list-style-type: none"> Uscita salto dietro raccolto 		<ul style="list-style-type: none"> Uscita salto teso dietro

AGONISTICA BASE

AGONISTICA ELITE

TRAMPOLINO

GRUPPI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	PUNTI	Punti
	10,00	11,00	12,00	13,00	13,50	14,00	15
ACROBATICA AVANTI	• Tuffo	• Salto raccolto	• Salto carpiato	• Teso avanti	• Teso avanti con 180°	• Teso avanti con 360° • Teso avanti con un avvitamento e mezzo	• Doppio avanti
ACROBATICA DIETRO		• Flic da fermo	• Rondata + salto raccolto	• Rondata + salto teso	• Rondata + salto teso con 180°	• Rondata + teso con 360°	

AGONISTICA BASE

AGONISTICA ELITE