



# PROGRAMMA PROMO OPEN



Settore maschile 2023/2024

# FINALITA'

- ▶ Il settore promozionale maschile è un programma di gara rivolto ai ragazzi che si avvicinano per la prima volta alla ginnastica artistica.
- ▶ Il programma è stato pensato per dare maggior visibilità a tutti quei ragazzi che si dilettano nelle nostre palestre per stimolarli ad avvicinarsi sempre di più alla nostra disciplina. Vuole essere una vetrina solo per loro dove voglia di mettersi in gioco e aggregazione li facciano sentire i veri protagonisti.
- ▶ Il programma è diviso per categorie in base all'età e prevede 4 attrezzi: corpo libero, volteggio, parallele simmetriche e trampolino con esercizi di libera composizione con esigenze imposte.
- ▶ **N.B.** non è prevista classifica per bambini della fascia di età 3/5 anni poiché tutti saranno vincitori e chiamati a ritirare un premio.
- ▶ **N.B.** In mancanza di ginnasti in una determinata categoria, gli stessi verranno inseriti all'interno della categoria più vicini alla loro fascia di età.

# PROGRAMMA

- ▶ Il programma prevede una classifica individuale per tutte le categorie.
- ▶ Per il Campionato individuale verranno presi in considerazione i migliori 3 punteggi all'attrezzo.
- ▶ **PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO**
- ▶ Sono ammessi a partecipare ai campionati tutti i ginnasti in regola con il tesseramento ASI per l'anno in corso ma non sono ammessi 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.

# CATEGORIE

- ▶ PRIMI PASSI: 3 / 5 anni (no classifica) (2021/2019)
- ▶ ALLIEVI 1: 6 / 7 anni (2018/2017)
- ▶ ALLIEVI 2: 8/ 10 anni (2016/2014)
- ▶ ALLIEVI 3: 11/12/13 anni (2013/2012/2011)
- ▶ JUNIOR: 14/17 anni (2010/2007)

# CORPO LIBERO

- ▶ **CONTENUTO E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO**
- ▶ Una successione di elementi presi dalle griglie
  
- ▶ **ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:**
- ▶ Le Esigenze di Composizione sono differenti per ogni categoria.
- ▶ **PRIMI PASSI :** 4 Elementi di 4 gruppi strutturali differenti
- ▶ **ALLIEVI 1/2/3:** 5 Elementi di 4 gruppi strutturali differenti
- ▶ **JUNIOR:** 6 Elementi di 4 gruppi strutturali differenti



- ▶ Per ogni E.C. mancante penalità 0,50
- ▶ Un esercizio che contiene il numero di esigenze richieste avrà un valore di pt. 10.00.
- ▶ N.B. Tutti gli elementi presi dallo stesso gruppo strutturale saranno giudicati nella loro esecuzione. Nel computo degli elementi sarà conteggiato solo un elemento per ogni gruppo strutturale.
- ▶ Per la caduta la penalità è di pt. 0,50

# PENALITA' GENERICHE ALL'ATTREZZO

<b>ERRORE</b>	<b>PENALITA'</b>
<b>Gambe Flesse</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Gambe divaricate</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Braccia flesse</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Alzarsi con l'aiuto delle mani dalla capovolta</b>	<b>0.30</b>
<b>Rotazione non complete</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Tenute inferiore ai 2 "</b>	<b>0.30</b>
<b>Numero passi o rotolamenti inferiore a quanto stabilito dalla griglia</b>	<b>0.30</b>
<b>Mancanza di salto pennello dopo la rondata</b>	<b>0.30</b>
<b>Chiusura non eseguita in maniera completa</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0,50</b>

# CORPO LIBERO

GRUPPI							
<b>EQUILIBRIO E FORZA</b>	Equilibrio su una gamba flessa 2''	Cucchiaino a terra in tenuta supina 2''	Tenuta prona sulle braccia 2''	½ giro A/L con corpo teso e braccia in alto	Squadra sui glutei 2''	Candela 2''	Squadra gambe unite 2''
<b>FLESSIBILITA'</b>	Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2''	Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2''	Ponte	Spaccata sagittale o frontale			
<b>SALTI</b>	Pennello	Pennello gambe raccolte	Pennello 180°	Pennello 360°			
<b>ACROBATICA AVANTI</b>	Camminata in quadrupedia (4 passi)	Capovolta avanti e arrivo libero	Capovolta avanti saltata	Verticale di slancio unisco le gambe e scendo	Capovolta avanti e salgo in verticale con gambe unite e flesse	Verticale di passaggio e capovolta avanti	
<b>ACROBATICA DIETRO</b>	Camminata in quadrupedia (4 passi)	Capovolta con gambe flesse	Capovolta con gambe divaricate	Capovolta con gambe tese e unite	Ruota	Rondata	

# VOLTEGGIO

- ▶ Tappetoni h. 40 cm. (primi passi)
- ▶ Tappetoni h. 40 cm (allievi)
- ▶ Tappetoni h. 60 cm. (junior)
- ▶ Gli atleti dovranno presentare 2 salti uguali o differenti. Ai fini della classifica vale il migliore.



# PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
Appoggio di una sola mano	0,50
Rincorsa supplementare	0,50
Contatto di pedana o tappeti senza eseguire il salto	
Non appoggiare le mani	
Battuta con un piede solo sulla pedana	
Battuta con i piedi non contemporanei	
Aiuto durante il salto	
Arrivo senza precedenza dei piedi	

SALTO NULLO

<b>ERRORE</b>	<b>PENALITA'</b>
<b>1° VOLO</b>	
Tecn. scorretta: mancanza 1° volo	0.10 – 0.30 – 0.50
Tecn. scorretta: corpo squadrato	0.10 – 0.30 – 0.50
Tecnica scorretta: corpo arcato	0.10 – 0.30 – 0.50
Braccia piegate	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe flesse	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe divaricate	0.10 – 0.30 – 0.50
<b>FASE D'APPOGGIO</b>	
Tecnica scorretta: spalle avanti	0.10 – 0.30 – 0.50
Tecnica scorretta: mancanza di passaggio per la verticale	0.10 – 0.30 – 0.50
Tecn. scorretta: spostamento di una mano	0.10 – 0.30
Braccia flesse	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe flesse	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe divaricate	0.10 – 0.30 – 0.50
Mancanza di spinta	0.10 – 0.30 – 0.50
<b>2° VOLO</b>	
Tecn. scorretta: corpo squadrato	0.10 – 0.30 – 0.50
Tecn. scorretta: corpo arcato	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe flesse	0.10 – 0.30 – 0,50
Gambe o ginocchia divaricate	0.10 – 0.30 – 0.50

# VOLTEGGIO

GRUPPI	9,00	9,50	10,00	11.00
GR1	Capovolta non saltata	Capovolta saltata	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supino
GR2		Framezzo (mani piedi) con arrivo alla stazione eretta		
GR3	Pennello			

# PARALLELE

- ▶ **CONTENUTO E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO**
- ▶ Una successione di elementi presi dalle griglie
  
- ▶ **ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:**
- ▶ Le Esigenze di Composizione sono differenti per ogni categoria.
- ▶ **PRIMI PASSI :** 4 Elementi di 4 gruppi strutturali differenti
- ▶ **ALLIEVI 1/2/3:** 5 Elementi di 4 gruppi strutturali differenti
- ▶ **JUNIOR:** 6 Elementi di 4 gruppi strutturali differenti



- ▶ Per ogni E.C. mancante penalità 0,50
- ▶ Un esercizio che contiene il numero di esigenze richieste avrà un valore di pt. 10.00.
- ▶ N.B. Tutti gli elementi presi dallo stesso gruppo strutturale saranno giudicati nella loro esecuzione. Nel computo degli elementi sarà conteggiato solo un elemento per ogni gruppo strutturale.
- ▶ Per la caduta la penalità è di pt. 0,50
- ▶ Per l'entrata è possibile utilizzare un rialzo.

# PENALITA' GENERICHE

<b>ERRORE</b>	<b>PENALITA'</b>
Gambe Flesse	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe divaricate	0.10 – 0.30 – 0.50
Braccia flesse	0.10 – 0.30 – 0.50
Tenute inferiore ai 2 "	0.30
Numero tocchi inferiore a quanto stabilito dalla griglia	0.30
Atteggiamento del corpo durante l'oscillazione	0.10 – 0.30

# PARALLELE

GRUPPI					
ENTRATA	Saltare in appoggio a braccia piegate	Saltare in appoggio a braccia tese			
FORZA	Appoggio ritto tra gli staggi 2''	Spostamento laterale del corpo con distacco alternato delle mani almeno 1 per mano	2 passi avanti con braccia tese	Squadra gambe flesse 2''	Squadra gambe tese 2''
APPOGGIO	Oscillazione e aggancio avanti di sola gamba e oscillazione dell'altra	Oscillazione e battuta a gambe divaricate e tese con ritorno in oscillazione	Seduta esterna	Cambio di fronte sopra i staggi	Oscillazione sotto gli staggi
USCITE	Uscita tra gli staggi	Uscita laterale a corpo proteso con piedi sopra gli staggi	Uscita con spostamento laterale		

Gli elementi contrassegnati in rosso possono essere ripetuti con lateralità differenti per il raggiungimento del numero degli elementi prestabilito

# TRAMPOLINO

- ▶ Rincorsa con panca

2 salti uguali o differenti. Vale il migliore.



# PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
Salto con arrivo sul trampolino	SALTO NULLO
Battuta con un solo piede	
Battuta non simultanea dei piedi	

# PENALITA' GENERICHE

<b>ERRORE</b>	<b>PENALITA'</b>
<b>Mancanza di elevazione</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Rotazioni non complete</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Gambe flesse</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Gambe divaricate</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Braccia Flesse</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Arrivo fermo 2 "</b>	<b>0.30</b>

# TRAMPOLINO

VALORE	9.00	9,50	10,00
<b>SALTI VERTICALI AVANTI</b>	<b>Pennello</b>	<b>Pennello a gambe raccolte</b> <b>Pennello 180°</b>	<b>Pennello 360°</b>
<b>SALTI VERTICALI DIETRO</b>	<b>Da fermo 3 pennelli e arrivo sul tappeto</b>	<b>Da fermo 3 pennelli e arrivo sul tappeto con 180°</b>	
<b>ACROBATICA AVANTI</b>	<b>Capovolta</b>	<b>Capovolta con fase di volo</b>	<b>Verticale e arrivo supino</b>