



Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal CONI



Campionato Ginnastica Artistica Maschile 2018

cseN

Programma Tecnico





Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2018

A cura di

Cinzia Pennesi

Ginevra Civiletti - Tiziana Di Nitto

Sonia Frasca - Alice Grecchi

Monia Melis - Ilenia Oberni

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 19 Novembre 2017

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it

Regolamento Tecnico

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2011 - 2010	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Allievi A	2009 - 2008	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Allievi B	2007 - 2006	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Junior	2005 - 2004	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Senior	2003 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo

1. Competizione individuale con una classifica assoluta ed una di specialità
2. Si può gareggiare su tutti e quattro gli attrezzi previsti ed i migliori 3 determinano la classifica
3. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche
4. Per ogni elemento mancante la penalità sarà di p. 0.50
5. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede
6. Non è consentito ripetere gli elementi
7. Alle Parallele ed al Corpo Libero, il punteggio parte da p. 10.00 + il valore dei singoli elementi scelti
8. L'esercizio a Corpo Libero si esegue senza musica
ESORDIENTI: (C 0.30) Mini-Trampolino: Da 1 a 5
ALLIEVI A: (D 0.40) Mini-Trampolino: Da 1 a 7
ALLIEVI B: (E 0.50) Mini-Trampolino: Da 1 a 9
JUNIOR: (scelta libera su tutta la griglia anche al Mini-Trampolino)
SENIOR: (scelta libera su tutta la griglia anche al Mini-Trampolino)

N.B. I ginnasti, in tutti gli attrezzi, possono scegliere Salti/Elementi di categorie superiori a quella di appartenenza che saranno comunque valutati, con il punteggio max previsto per la propria categoria

I ginnasti partecipanti al Campionato Nazionale di Ginnastica Artistica, possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 1°, 2° o 3° Livello

Ammissione alla Finale Nazionale

1. Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, l'ammissione alla finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, sarà determinata dalla somma delle due migliori prove.

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 ginnasti partecipanti	Tutti classificati
da 6 a 10 ginnasti partecipanti	primi 5 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnasti partecipanti	primi 8 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnasti partecipanti	primi 10 della classifica assoluta
oltre i 31 ginnasti partecipanti	primi 12 della classifica assoluta

1. In caso di pari merito, sarà ammesso il ginnasta più giovane nella categorie: Esordienti, Allievi A, Allievi B e Junior; il ginnasta più grande di età nella categoria Senior.
2. In finale nazionale, tutti i ginnasti partecipanti, potranno gareggiare su tutti e quattro gli attrezzi
3. Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate
4. Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale massimo 3 ginnasti per ogni categoria

Premiazioni

In Finale Nazionale per ogni categoria, fino a otto ginnasti partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnasti partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.

Pari merito: vincerà il ginnasta più giovane nella categorie: Esordienti, Allievi A e B e Junior; il ginnasta più grande di età nella categoria Senior

E' sempre preferibile ed auspicabile che i ginnasti premiati presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al

Codice dei Punteggi e Linee Guida 2018

Volteggio sui Tappetoni

Per tutte le categorie:

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima il ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

Esordienti e Allievi A: tappetoni cm 60 – Allievi B, Junior, Senior: tappetoni cm 80

A 10.70	B 11.10	C 11.50	D 12.40	E 13.00	F 13.60
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180°	Capovolta saltata	Verticale con spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata con arrivo a 20 cm	Ribaltata + Salto giro av
	Verticale senza spinta arrivo supini	Rondata sui tappetoni			Rondata in pedana + flic

Copia società GAM Volteggio		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAM Volteggio		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Minitrampolino con Rincorsa

Per tutte le categorie:

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)

Esordienti e Allievi A: rincorsa ammessa anche su piano rialzato

	Tipologia Salto	Valore Salto
1	Pennello 180° a/l	p.10.00
2	Carpio divaricator	p.10.20
3	Tuffo	p.10.40
4	Pennello 360° a/l	p.10.70
5	Flic av	p.11.10
6	Pennello 540° a/l	p.11.50
7	Salto giro av. Raccolto	p.12.00
8	Salto giro av. Carpiato	p.12.40
9	Salto giro av. Teso	p.13.00
10	Salto giro av teso con 180° a/l	p.13.10
11	Salto giro av teso con 360° a/l	p.13.60

<i>Copia società</i> GAM Minitrampolino		Valore Salto	
<u>Società</u>		Esecuzione	
<u>Ginnasta</u>		Penalità	
<u>Categoria</u>		Totale	

GAM Minitrampolino		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Parallele Pari

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta- almeno tre gruppi strutturali diversi

Allievi B - Junior - Senior: 6 elementi a scelta - almeno tre gruppi strutturali diversi

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
GS 1	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/Seduta est e variabili a dx e sx	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica)		Oscillazione in verticale	Gambio av
	Dal suolo, mani sugli staggi, con spinta a.i. uniti, salire all'app O Dal suolo mani su 1 staggio, con spinta a.i. uniti, salire all'app ritto sullo stesso staggio	Oscillazione corpo sopra staggi	Oscillazione corpo all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale	Dietro front all'app	Oscillazione in verticale 2"
GS 2	App in att teso gb flesse 2"	Squadra gb unite flesse 2"	Squadra gb tese unite 2"	Squadra gb div 2" (mani interne)	Squadra gb unite su un solo staggio 2"	Squadra gb div su un solo staggio 2"
		Verticale in app brachiale gb div 2"	Verticale in app brachiale gb unite 2"	Verticale 2"	Verticale d'impostazione 2"	Cambio in Verticale 360° o più
					Cambio in Verticale 180°	
GS 3	Oscillazioni corpo teso max 45°	Oscillazioni corpo teso altezza staggi	Kippe gb div	Kippe gb div e oscillazione	Kippe	Slanciappoggio 45°
			Colpo di petto gb div	Colpo di petto gb div e oscillazione	Colpo di petto	
		Slanciappoggio		Slanciappoggio all'orizzontale		
					Cap ind (rouleau) arrivo libero	
GS 4		Kippe lunga all'app gb div	Kippe lunga	Kippe lunga squadra	Impennata alla sospensione brachiale	Kippe lunga verticale O Controkippe
		Kippe breve all'app gb div	Kippe breve	Kippe breve squadra		Kippe breve verticale
		Da app ritto su 1 staggio portarsi in posizione quadrupedica su 2 staggi corpo proteso av/d	Dall'appoggio, capovolgere in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale	Dall'appoggio, capovolgere in semirovesciata e oscillare per arrivare all'app		Infilata gb div all'app
GS 5	Oscillare ind e spost lat	Oscillare ind e spost lat con ½ giro est	Oscillare av e spost lat con ½ giro est	Oscillare ind e spost lat con ½ giro int		Perno dalla verticale
				Oscillare ind alla verticale e spost lat		Salto Giro Racc av/ind

Copia società GAM Parallele Pari

		Valore
<u>Società</u>		<u>Esecuzione</u>
<u>Ginnasta</u>		<u>Penalità</u>
<u>Categoria</u>		<u>Totale</u>
<u>GAM Parallele Pari</u>		Valore
<u>Società</u>		<u>Esecuzione</u>
<u>Ginnasta</u>		<u>Penalità</u>
<u>Categoria</u>		<u>Totale</u>

Corpo Libero

Esordienti e Allievi A: **5** elementi a scelta– almeno tre gruppi strutturali diversi – durata max esercizio 40"

Allievi B, Junior e Senior: **6** elementi a scelta - almeno tre gruppi strutturali diversi - durata max esercizio 60"

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
GS 1	Seduti flessione del busto av gb div	Seduti flessione del busto in av gb unite	Staccata sag	2 Staccate sag (sx-dx)	Staccata fr	Endo
	Squadra equilibrata in app sul bacino O Candela	Ponte	Orizzontale Prona 2"	Squadra di forza a gb div	Squadra di forza a gb unite	Squadra max
GS 2	Cap av	Cap saltata	Cap av+Vert a gb flesse	Cap av+Vert a gb div	Cap av + Vert a gb tese	Salto giro av Racc/Carp
	Cap ind arrivo in piegamento	Cap ind con arrivo a gb div	Cap ind alla Vert		Cap ind alla Vert 180°	Salto giro d Racc/Carp
GS 3	Vert di passaggio	Vert Cap	Vert Ponte 2" O Rov Ind	Vert 2" O Vert di Forza	Vert 180° (discesa libera)	Vert 360° o più (discesa libera)
	Ruota	2 Ruote consecutive	Ruota spinta o saltata	Rov av		
GS 4	Rondata (anche con Pennello)	Ribaltata a 2	Ribaltata a 1° O Kippe O Flic av	Rondata+Flic	Flic av+Flic av	Rond+2 flic
			Flic unito/smezzato	Rib a 2+Tuffo	Rib a 2+Flic av	Rib a 2+salto giro av Racc
GS 5	Pennello 180°	Raccolto	Carpio divaricato	Pennello 360°	Racc 180°	Racc 360°
	Salto del Cervo *	Cadere sulle mani a corpo tesò	Cadere ind con mezzo giro sulle mani	Sforbiciata gb tese	Carpio Unito	
GS 6		Premulinelli Dx- Sx	Mezzo mulinello		1 Mulinello	2 Mulinelli

*Salto del Cervo: Salto in alto con gb div sag, 1 gb flessa av l'altra tesa dietro

Copia società GAM Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAM Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	