



Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal CONI



Campionato Ginnastica Artistica Maschile 2019

cSEN

Programma Tecnico





Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2019 1° settore

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca – Tiziana Di Nitto

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 18 Novembre 2018

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	2012 - 2011	3 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Suolo
Allievi	2010-2009-2008	3 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Suolo
Master	2007 e precedenti	3 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Suolo

1. Competizione individuale con un programma tecnico **essenziale** rivolto a ginnasti alle prime armi
2. Non è consentita la partecipazione ai ginnasti che nelle stagioni sportive 2017/2018 e 2018/2019, partecipano/hanno partecipato alle gare del circuito FGI/SILVER
3. Il 1° settore prevede una classifica assoluta, determinata dalla somma dei punteggi ottenuti ad ogni attrezzo ed una di specialità
4. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, è indicato nelle tabelle specifiche
5. Il punteggio di partenza per il Corpo Libero, per tutte le categorie, è di **p.13.00**
6. L'esercizio a Corpo Libero si esegue senza musica
7. Non è consentito ripetere gli elementi e per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**
8. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede
9. **Compilazione schede di dichiarazione: i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi senza scrivere alcun totale**

Ammissione alla Finale Nazionale

1. **L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta**
2. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la 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 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnasti partecipanti	primi 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnasti partecipanti	primi 11 della classifica assoluta
oltre i 31 ginnasti partecipanti	primi 13 della classifica assoluta

Pari merito: sarà ammesso il ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti e Allievi;
il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

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

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

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 nelle categorie Esordienti e Allievi; il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

É 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 (altro atleta, tecnico, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

I ginnasti partecipanti al Campionato Nazionale GAM 1°settore possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 1°Livello

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

Codice dei Punteggi 2019 e alle Linee Guida Tecniche e di Giuria 2019

Volteggio sui Tappetoni

Per tutte le categorie:

- Altezza tappetoni: **cm.60**
- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

A p.11.00	B p.11.50	C p.12.00	D p.12.00	E p.12.50	F p.13.00
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello	Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180°	Capovolta saltata	Verticale arrivo supino senza spinta	Verticale arrivo supino con spinta	Rondata

Copia società GAM 1°settore Volteggio		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAM 1°settore Volteggio		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Minitrampolino con Rincorsa

Per tutte le categorie:

- Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)
- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

Per Categorie Esordienti/Allievi: rincorsa ammessa anche su piano rialzato

	SALTO	VALORE
	Salto Raccolto	p.12.00
	Pennello 180° a/l	
	Capovolta saltata	
	Salto Carpio Divaricato	p.12.50
	Pennello 360°	
	Tuffo	p.13.00
	Flic avanti	

Copia società GAM 1°settore Minitrampolino		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAM 1°settore Minitrampolino		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Corpo Libero

Categorie Esordienti: 6 elementi (almeno 1 per ogni gruppo strutturale), da scegliere tra quelli elencati

Categorie Allievi/Master: 8 elementi (almeno 1 per ogni gruppo strutturale), da scegliere tra quelli elencati

Elementi di mobilità articolare

- Da seduti: flessione del busto avanti a gambe unite o divaricate
- Ponte (2")
- Staccata sagittale sx o dx
- Staccata frontale

Elementi di equilibrio

- Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate
- Candela (anche con aiuto delle mani 2")
- Orizzontale prona (2")

Salto Artistici

- Pennello con 180°
- Raccolto
- Sforbiciata a gambe tese

Acro

- Capovolta avanti partenza ed arrivo liberi
- Capovolta indietro partenza ed arrivo liberi
- Verticale di passaggio
- Kippe di testa
- Ruota
- Ribaltata a 2
- Rondana

Collegamenti Artistici

- Corpo proteso dietro
- Corpo proteso avanti bacino sollevato
- Cadere sulle mani arrivo a corpo teso dietro

Copia società GAM 1° settore Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAM 1° settore Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2019 2° settore

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca – Tiziana Di Nitto

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 18 Novembre 2018

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	2012 – 2011	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Allievi A	2010 – 2009	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Allievi B	2008 – 2007	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Junior	2006 – 2005	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Senior	2004 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Master	2004 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo

1. Competizione individuale con una classifica assoluta ed una di specialità
2. La categoria **MASTER**, è aperta anche ai ginnasti che gareggiano nel circuito **FGI SILVER LC-LD**
3. Ai fini della classifica assoluta, l'unica valida per l'ammissione alla finale nazionale, saranno considerati:
 - i migliori 3 attrezzi sui 4 previsti dal programma, per le categorie: Esordienti, Allievi A, Allievi B, Junior e Senior
 - tutti e 4 gli attrezzi per la categoria Master
4. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche
5. Per ogni elemento mancante la penalità è di p. **0.50**
6. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino vanno dichiarati sulle apposite schede
7. Non è consentito ripetere gli elementi
8. Alle Parallele ed al Corpo Libero, il punteggio parte da p. 10.00 + il valore dei singoli elementi scelti
9. L'esercizio a Corpo Libero si esegue senza musica

Volteggio - Parallele Pari - Corpo Libero: limiti di scelta per ogni categoria

ESORDIENTI: (C 0.30)

ALLIEVI A: (D 0.40)

ALLIEVI B: (E 0.50)

JUNIOR/SENIOR: tutta la griglia

MASTER: (dalla C alla G)

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

Le categorie Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior, possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 2° o 3° Livello

La categoria Master, può partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 3°livello

Ammissione alla Finale Nazionale

L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta

Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la 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 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnasti partecipanti	primi 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnasti partecipanti	primi 11 della classifica assoluta
oltre i 31 ginnasti partecipanti	primi 13 della classifica assoluta

Pari Merito: ammesso il ginnasta più giovane nelle categorie: Esordienti, Allievi A, Allievi B e Junior; il ginnasta più grande di età nella categoria Senior.

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.

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 nelle categorie: Esordienti, Allievi A e B e Junior; il ginnasta più grande di età nelle categorie Senior e Master.

È 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 2019 e
Alle Linee Guida Tecniche e di Giuria
2019

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, Master: tappetoni cm 80

A 11.00	B 11.20	C 11.50	D 12.40	E 13.00	F 13.40	G 13.60
Capovolta saltata	Verticale senza spinta arrivo supini	Verticale con spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata con arrivo a 20 cm	Ribaltata con arrivo a cm 40	Ribaltata + Salto giro av
	Ruota arrivo costale	Rondata sui tappetoni	Ruota arrivo costale a cm 20	Rondata in pedana + flic	Rondata in pedana + flic arrivo a cm 20 ○ Ruota arrivo costale a cm 40	Rondata in pedana + flic arrivo a cm 40

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 consentita anche su piano rialzato

Limiti di scelta salti: Esordienti: da 1 a 5

Allievi A: da 1 a 7

Allievi B: da 1 a 10

Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia

Master: da 3 a 13

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	PENNELLO 180° A/L	p.10.50
2	CARPIO DIVARICATO	p.10.70
3	TUFFO	p.10.90
4	PENNELLO 360° A/L	p.11.20
5	FLIC AV	p.11.50
6	RIBALTATA	p.11.50
7	SALTO GIRO AV. RACCOLTO	p.12.00
8	SALTO GIRO AV. CARPIATO	p.12.30
9	SALTO GIRO AV. TESO	p.12.70
10	SALTO GIRO AV. RACCOLTO CON 180° A/L	p.13.00
11	SALTO GIRO AV TESO CON 180° A/L	p.13.10
12	SALTO GIRO AV. RACCOLTO CON 360° A/L	p.13.30
13	SALTO GIRO AV TESO CON 360° A/L	p.13.60

Copia società GAM Minitrampolino		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		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 – Master: 8 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
	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/Seduta est e variabili a dx esx	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica)		Oscillazione in verticale	Cambio 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 div su un solo staggio 2"
		Verticale in app brachiale gb div 2"	Verticale in app brachiale gb unite 2"	Verticale 2" Cambio in Verticale 180°	Verticale d'impostazione 2"	Cambio in Verticale 360° o più
GS 3 Lavoro in Brachiale		Verticale in app brachiale gb div 2"	Verticale in app brachiale gb unite 2"		Cambio in Verticale 180°	
	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Oscillazione completa 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		Slanciappoggio corpo sopra l'orizz
			Oscillazione completa corpo teso sopra gli staggi		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 (dall'oscill o dalla Vert)
	Uscita tra gli staggi			Oscillare ind alla verticale e spost lat		Salto Giro Racc av/ind

*Squadra: mani al centro

Copia società GAM Parallele Pari		Valore
Società		Esecuzione
Ginnasta		Penalità
Categoria		Totale
GAM Parallele Pari		Valore
Società		Esecuzione
Ginnasta		Penalità
Categoria		Totale

Corpo Libero

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

Allievi B - Junior – Senior: 6 elementi a scelta almeno tre gruppi strutturali diversi durata max 60”– **Master: 8** elementi a scelta almeno tre gruppi strutturali diversi - durata max esercizio 90”

	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 teso	Cadere ind con mezzo giro sulle mani	Sforbiciata gb tese	Carpio Unito	
GS 6		Premulinelli Dx- Sx	Mezzo mulinello		1 Mulinello	2 Mulinelli

Copia società GAM Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

GAM Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

*Squadra: mani al centro

PENALITÀ

ALCUNE INDICAZIONI

PER LE INDICAZIONI COMPLETE SI RINVIA AL CODICE DEI PUNTEGGI 2019 e ALLE LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA 2019

FALLI GENERALI:

- Caduta: penalità 0.50
- Aggrapparsi per non cadere: penalità 0.30
- Suggestimenti del tecnico al ginnasta: penalità 0.30
- Non terminare l'esercizio per volontà del ginnasta: penalità 3.00
- Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti): penalità 3.00
- Elemento mancante: penalità 0.50 per ogni elemento
- Elemento non riconosciuto: penalità 0.50
- Esigenza mancante: penalità 0.50
- Insufficiente maturità del ginnasta: penalità 1.00
- Fuori Tempo: penalità 0.10

CORPO LIBERO:

- Esigenza Mancante: penalità 0.50
- Pausa di concentrazione: + di 2" o.v. penalità 0.10
- Interruzione di Serie Acrobatica: o.v. penalità 0.30
- Non eseguire una parte a terra: penalità 0.50
- Elemento Mancante: penalità 0.50

PARALLELE PARI:

- Entrare con la spinta di una sola gamba (non a piedi pari): penalità 0.30
- Sfiore l'attrezzo/Sfiore il tappeto con i piedi: o.v. penalità **0,10**
- **Urtare il tappeto o l'attrezzo 0,50**
- Non tentare l'uscita: penalità 0.50
- Cadere e non terminare l'esercizio/esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti): penalità 3.00 cadauna

TRAMPOLINO E VOLTEGGIO

Invalidità del salto: **punti 0.00**

1. Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
2. Non toccare i tappeti con le mani
3. Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondata
4. Battuta con i piedi non contemporanei □ Battuta in pedana con un solo piede
5. Aiuto durante il salto
6. Arrivo non con i piedi
7. Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

TRAMPOLINO:

- Capovolta saltata e Tuffo: Non poggiare la schiena durante il rotolamento → Salto Nullo
Rimbalzare all'arrivo penalità 0.50 fisso
- Segnare un punto di riferimento per la battuta al trampolino: penalità 0.30