



Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal CONI



Campionato Ginnastica Artistica Maschile 2022

cseN

Programma Tecnico





Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2022 1° Livello

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 05 gennaio 2022

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	2015- 2014	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino – Parallele Pari – Suolo
Allievi	2013 – 2012- 2011-	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino – Parallele Pari – Suolo
Master	2010 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino – Parallele Pari – Suolo

1. Competizione individuale con un programma tecnico **essenziale** rivolto a ginnasti alle prime armi
2. Ai fini della classifica assoluta, l'unica valida per l'ammissione al Campionato Nazionale, verranno presi in considerazione i migliori 3 (tre) attrezzi sui quattro previsti dal programma
3. Il 1° livello prevede una classifica assoluta, determinata dalla somma dei migliori 3 (tre) punteggi ottenuti, ed una di specialità, se il numero dei partecipanti in ogni categoria lo consente.
4. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, è indicato nelle tabelle specifiche
5. Il punteggio di partenza per le Parallele Pari e per il Corpo Libero, per tutte le categorie, è di **p.13.00 più il valore dei 3 G.S. richiesti di 0.50 ciascuno (G.S.1- G.S.2- G.S.3)**
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.1.00**
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

- Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 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

Pari merito

In tutte le situazioni di Pari Merito, sarà considerato il ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti e Allievi; il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

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.

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

I ginnasti partecipanti al Campionato Nazionale GAM 1°Livello possono partecipare anche al Campionato 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 2022 e alle
Linee Guida Tecniche e di Giuria
2022

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.12.00	B p.12.50	C p.13.50	D p.13.50	E p.14.00	F p.14.50
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°livello Volteggio		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 1°livello 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.13.00
	Pennello 180° a/l	
	Capovolta saltata	
	Salto Carpio Divaricato	p.13.50
	Pennello 360°	
	Tuffo	p.14.50
	Flic avanti	

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

Copia segreteria GAM 1°livello Minitrampolino		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Parallele Pari

G.S.1	G.S.2	G.S.3	G.S.4	G.S.5 Uscita
Dal suolo, mani sugli staggi, con spinta a.i. uniti, salire all'app ○	Dall'app atteggiamento teso gb flesse 2" ○ squadra gb flesse 2"	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Dalla sedia esterna portarsi in posizione quadrupedica su 2 staggi (cambio di fronte)	Oscillazione dietro e uscita tra gli staggi ○
Dal suolo mani su 1 staggio, con spinta a.i. uniti, salire all'app ritto sullo stesso staggio ○	Sedia est e variabile a dx o sx ○ dx e sx	Oscillazione completa corpo teso altezza staggi	Seduta a gb divaricate	oscillazione dietro con spostament o laterale
		Oscillazione completa brachiale sotto gli staggi	Kippe brachiale	
Salita in appoggio brachiale ○ Kippe brachiale	Battuta a gb divaricate	Oscillazione con aggancio a dx o sx ○ dx e sx (in presa poplitea)	Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind	

Scegliere 6 elementi presenti in griglia.

Sono richiesti i **GS1/GS2/GS3 per aggiungere p.1.50 al valore di partenza dell'esercizio di p.13.00 (Valore max p.14.50)**

Copia società GAM 1° livello Parallele Pari		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 1° livello Parallele Pari		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Corpo Libero

Categorie Esordienti: 6 elementi (G.S.1 / G.S.2 / G.S.3 obbligatori del valore di 0.50 ognuno),

Categorie Allievi/Master: 7 elementi (G.S.1 / G.S.2 / G.S.3 obbligatori del valore di 0.50 ognuno),

Punteggio max di partenza p.13.00+p.1.50 (3 G.S.) = p.14.50

G.S.1 Elementi di mobilità articolare	G.S.2 Elementi di equilibrio	G.S.3 Acro		G.S.4 Salti Artistici	G.S.5 Collegamenti
Da seduti: flessione del busto avanti a gambe unite o divaricate	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate	Capovolta avanti partenza ed arrivo liberi	Ruota	Pennello anche con 180°	(da terra) Corpo proteso dietro
Ponte (2")	Candela (anche con aiuti delle mani 2")	Capovolta indietro partenza ed arrivo liberi	Ribaltata a 2	Raccolto	(da terra) Corpo proteso avanti bacino sollevato
Staccata sagittale sx o dx	Orizzontale prona (2")	Capovolta saltata ○ Tuffo	Rondata	Sforbiciata a gambe tese	(da ritti) Cadere in avanti sulle mani arrivo a corpo teso dietro
Staccata Frontale	Verticale di passaggio ○ tenuta 2"	Kippe di testa	Flic avanti ○ Flic dietro	Cervo	(da ritti) Cadere indietro con mezzo giro sulle mani (arrivo corpo proteso dietro)

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

Copia segreteria GAM 1°livello Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2022 2° Livello

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 05 gennaio 2022

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	2015 – 2014	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Allievi A	2013 – 2012	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Allievi B	2011 – 2010	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Junior	2009 – 2008	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Senior	2007 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Minimaster	2011- 2010-2009- 2008	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo
Master	2007 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Sbarra- Suolo

1. Competizione individuale con una classifica assoluta ed una di specialità
2. Le categorie **MASTER** e **MINIMASTER**, sono aperte anche ai ginnasti che gareggiano nel circuito **EGL SILVER LD**
3. Ai fini della classifica assoluta, l'unica valida per l'ammissione alla finale nazionale, saranno considerati:
 - i migliori **3** attrezzi sui **5** previsti dal programma, per le categorie:
 - Esordienti, Allievi A, Allievi B, Junior e Senior
 - i migliori 4 attrezzi sui 5 previsti dal programma per le categorie Minimaster e 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. **1.00**
6. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino vanno dichiarati sulle apposite schede
7. Non è consentito ripetere gli elementi
Il punteggio di partenza per la Sbarra e il Corpo Libero, per tutte le categorie, è di **p.13.00** più l'aggiunta di max 1.50 per i **G.S.1/G.S.2/G.S.3**, obbligatori da 0.50 ciascuno (max 14.50p).
L'uso dei paracalli è obbligatorio per le categorie Master e Minimaster.
8. Il punteggio di partenza per le Parallele Pari per tutte le categorie, è di **p.13.00** più l'aggiunta di max 1.50 per i **G.S.2/G.S.3/G.S.4** obbligatori, da 0.50 ciascuno (max 14.50p).
9. L'altezza della Sbarra è per Esordienti, Allievi A, Allievi B, Junior e Senior di cm 165. Per i Master è di cm 260

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

**ESORDIENTI: (C0.30) / ALLIEVI A: (D 0.40) / ALLIEVI B: (E 0.50) / JUNIOR/SENIOR: tutta la griglia
MASTER E MINIMASTER: tutta la griglia**

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 Campionato Nazionale Acrobat di 2° o 3° Livello.

Le categorie Master e Minimaster, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di 3°livello.

Ammissione al Campionato 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

- Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate

Le Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere al Campionato massimo **3** ginnasti per ogni categoria

Pari Merito

- In tutte le situazioni di Pari Merito, sarà considerato il ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti, Allievi A e B, Junior, Senior e Minimaster. Il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

Premiazioni

Nel Campionato 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.

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 2022 e
Alle Linee Guida Tecniche e di Giuria
2022

VOLTEGGIO sui Tappetoni

ESORDIENTI

Tappetoni 60 cm

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

A	B	C
15.00	15.50	16.00
Verticale senza spinta arrivo supini	Verticale con spinta arrivo supino	Ribaltata
	RUOTA	RUOTA arrivo a 20 cm
Capovolta saltata	Tuffo	Rondata

Copia società GAM 2°livello Volteggio		Valore 1° Salto	Valore 2° Salto
Società	
Ginnasta		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
	
Categoria		Totale	Totale
	

Copia segreteria GAM 2°livello Volteggio		Valore 1° Salto	Valore 2° Salto
Società	
Ginnasta		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
	
Categoria		Totale	Totale
	

VOLTEGGIO su Cubone

ALLIEVI A e B, JUNIOR e SENIOR

Allievi A cubone a 80 cm - Allievi B scelta cubone a 80 cm o 100 cm, Junior, Senior scelta a 100 cm o 120 cm

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

A 16.00	B Tetto max <i>Allievi A</i> 16.50	C 17.00	D Tetto max <i>Allievi B</i> 17.50	E 17.80	F Tetto max <i>Junior / Senior</i> 18.10
	Ribaltata a 80 cm		Ribaltata a 100 cm	Ribaltata 180°a/l a 100 cm	Ribaltata 180° a/l a 120 cm
Staccata a 80 cm		Yamashita a 80 cm	Yamashita a 100m		Yamashita a 120 cm
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180° a/l a 80 cm	Rondata a 80 cm		Rondata 180° a/l a 100 cm	Rondata 180° a/l a 120 cm	Rondata 360° a/l a 120 cm
	Ruota a 80 cm		Ruota a 100 cm		
				Rondata in pedana + Flic a 100 cm	Rondata in pedana + Flic a 120 cm

Copia società GAM 2°livello Volteggio		Valore 1° Salto	Valore 2° Salto
Società		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
Ginnasta	
Categoria		Totale	Totale

Copia segreteria GAM 2°livello Volteggio		Valore 1° Salto	Valore 2° Salto
Società		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
Ginnasta	
Categoria		Totale	Totale

VOLTEGGIO su Cubone **MASTER E MINIMASTER**

Minimaster scelta a 100 cm o 120 cm

Master: cubone 120 cm

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

A	B	C	D	E	F
16.20	16.50	17.70	18.20	18.60	19.30
		Ribaltata a 100 cm	Ribaltata 180° a/l 100 cm	Ribaltata 180° a/l a 120 cm	Ribaltata 360° a 120 cm
Staccata a 100 cm	Staccata a 120 cm	Yamashita a 100 cm	Yamashita a 120 cm	Yamashita 180° a 100 cm	Yamashita 180° a 120 cm
	Rondata a 100 cm	Rondata a 120 cm	Rondata 180° a/l a 100 cm	Rondata 180° a/l a 120 cm	
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180° a/l a 100 cm	Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180° a/l a 120 cm	Ruota a 100 cm	Ruota a 120 cm		
				Rodata in pedana + Flic a 100 cm	Rodata in pedana + Flic a 120 cm

Copia società GAM 2°livello Volteggio		Valore 1° Salto	Valore 2° Salto
Società	
Ginnasta		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
Categoria	
		Totale	Totale
	

Copia segreteria GAM 2°livello Volteggio		Valore 1° Salto	Valore 2° Salto
Società	
Ginnasta		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
Categoria	
		Totale	Totale
	

Minitrampolino con Rincorsa Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior

Esordienti e Allievi A: rincorsa consentita anche su piano rialzato

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

Limiti di scelta salti: Esordienti: da 1 a 5 / Allievi A: da 1 a 7 / Allievi B: da 1 a 10 / Junior/Senior: scelta da 1 a 13

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	PENNELLO 180° A/L	15.00
2	CARPIO DIVARICATO	15.30
3	TUFFO	15.50
4	PENNELLO 360° A/L	15.70
5	FLIC AV	(tetto max Esordienti) 16.00
6	RIBALTATA	16.30
7	SALTO GIRO AV. RACCOLTO	(tetto max Allievi A) 16.50
8	SALTO GIRO AV. CARPIATO	16.80
9	SALTO GIRO AV. TESO	17.20
10	SALTO GIRO AV. RACCOLTO CON 180° A/L	(tetto max Allievi B) 17.50
11	SALTO GIRO AV TESO CON 180° A/L	17.70
12	SALTO GIRO AV. RACCOLTO CON 360° A/L	17.90
13	SALTO GIRO AV TESO CON 360° A/L	tetto max Junior Senior p.18.10

Copia società GAM 2°livello Minitrampolino		Valore 1° Salto	Valore 2° Salto
Categoria.....	
Società		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
Categoria			
Ginnasta		Totale	Totale
	

Copia segreteria GAM 2°livello Minitrampolino		Valore 1° Salto	Valore 2° Salto
Categoria.....	
Società		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
Categoria			
Ginnasta		Totale	Totale
	

Minitrampolino con Rincorsa Master e Minimaster

Scelta su tutta la griglia

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

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	PENNELLO 360° A/L	16.00
2	FLIC AV	16.40
3	RIBALTATA	16.70
4	SALTO GIRO AV. RACCOLTO	17.00
5	SALTO GIRO AV. CARPIATO	17.40
6	SALTO GIRO AV. TESO	17.70
7	SALTO GIRO AV. RACCOLTO CON 180° A/L	18.00
8	SALTO GIRO AV TESO CON 180° A/L	18.40
9	SALTO GIRO AV. RACCOLTO CON 360° A/L	18.70
10	SALTO GIRO AV TESO CON 360° A/L	19.00
11	SALTO GIRO AV TESO CON 540° A/L	19.30

Copia società GAM 2°livello Minitrampolino		Valore 1°Salto	Valore 2°Salto
Categoria.....	
Società		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
Categoria			
Ginnasta		Totale	Totale
	

Copia segreteria GAM 2°livello Minitrampolino		Valore 1° Salto	Valore 2°Salto
Categoria.....	
Società		Penalità 1° Salto	Penalità 2° Salto
Categoria			
Ginnasta		Totale	Totale
	

Parallele Pari Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta Allievi B – Junior – Senior: 6 elementi a scelta diversi

Gruppi strutturali obbligatori **G.S.2 / G.S.3 / G.S.4**

	A 0.10	B 0.20	C Tetto max Eso 0.30	D Tetto max Allievi A 0.40	E Tetto max Allievi B 0.50	F Tetto max Junior- Senior 0.60
GS 1	Dal suolo, mani sugli staggi, con spinta a.i. uniti, salire all'app	Oscillazione avanti con sedia esterna	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica) ○ Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind		Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
	Oscillazione corpo sotto gli staggi	Oscillazione corpo sopra staggi	Oscillazione corpo all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale		Oscillazione in sospensione con ritorno in brachiale
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"	Verticale d'impostazione part gb unite o div mani interne)
						Cambio in Verticale 180°
GS 3 Lavoro in Brachiale		Verticale sugli omeri gb div 2"	Verticale sugli omeri gb unite 2"	Dalla squadra gb div salire in vert sugli omeri	Verticale 2"	Dalla vert 2" discesa lenta sugli omeri 2"
		Kippe gb div	Kippe gb div e oscillazione	Kippe		
			Slanciappoggio avanti gb div	Slanciappoggio avanti gb div e oscillazione	Slanciappoggio avanti	
		Slanciappoggio dietro		Slanciappoggio dietro all'orizzontale		Slanciappoggio dietro corpo sopra l'orizz
GS 3	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Oscillazione completa corpo teso altezza staggi	Oscillazione completa corpo teso sopra gli staggi		Cap ind (rouleau) arrivo libero	
GS 4			Kippe lunga anche all'app bg div	Kippe lunga squadra	Kippe lunga squadra 2"	Kippe lunga verticale
		Kippe breve all'app gb div	Kippe breve	Kippe breve squadra	Kippe breve squadra 2"	Kippe breve verticale
	Da app su 1 staggio portarsi in posizione quadrupedica su 2 staggi corpo proteso dietro (Cambio di fronte)	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare all' app			
GS 5	Oscillare ind e spost lat	Oscillare ind e spost lat con ½ giro est		Oscillare ind e spost lat con ½ giro int		Perno (dall'oscill o dalla Vert)
	Oscillazione ind e Uscita tra gli staggi				Oscillare ind alla verticale e spost lat	Salto giro Racc ava/ ind

Copia società GAM 2°livello Parallele Pari		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 2°livello Parallele Pari		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Parallele Pari Master e Minimaster

Master e Minimaster: 8 elementi a scelta su tutta la griglia

Gruppi strutturali obbligatori **G.S.2 / G.S.3 / G.S.4**

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
GS 1	Oscillazione avanti con sedia esterna	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica) O Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind		Oscillazione in verticale	*Oscillazione in verticale 2"	Dietro front dorsale all'app
	Oscillazione corpo sopra staggi	Oscillazione corpo all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale		Oscillazione in sospensione con ritorno in brachiale	**2 Oscillazioni consecutive in Vert 2"
GS 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"	Verticale d'impostazione part gb unite o div mani interne)	Staccata dorsale all'app O Staccata frontale all'app
					Cambio in Verticale 180°	Cambio in Verticale 360°o più
GS 3 Lavoro in Brachiale	Verticale sugli omeri gb div 2"	Verticale sugli omeri gb unite 2"	Dalla squadra gb div salire in vert sugli omeri	Verticale 2"	Dalla vert 2" discesa lenta sugli omeri 2"	
	Kippe gb div	Kippe gb div e oscillazione	Kippe			
		Slanciappoggio avanti gb div	Slanciappoggio avanti gb div e oscillazione	Slanciappoggio avanti		
		Slanciappoggio dietro		Slanciappoggio dietro all'orizzontale		Slanciappoggio dietro corpo sopra l'orizz
GS 3	Oscillazione completa corpo teso altezza staggi	Oscillazione completa corpo teso sopra gli staggi		Cap ind (rouleau) arrivo libero		
GS 4		Kippe lunga anche all'app gb div	Kippe lunga squadra	Kippe lunga squadra 2"	Kippe lunga verticale	Kippe lunga verticale 2"
	Kippe breve all'app gb div	Kippe breve	Kippe breve squadra	Kippe breve squadra 2"	Kippe breve verticale	Impennata alla sospensione brachiale
	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare all' app				Controkippe alla sospensione (anche come entrata)
GS 5	Oscillare ind e spost lat con ½ giro est		Oscillare ind e spost lat con ½ giro int		Perno (dall'oscill o dalla Vert)	
				Oscillare ind alla verticale e spost lat	Salto giro Racc ava/ ind	Salto Giro Racc av/ind con 180°

*** VEDI SPECIFICHE SU LINEE GUIDA DI GIURIA 2022 PARALLELE PARI

Copia società GAM 2°livello Parallele Pari		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 2°livello Parallele Pari		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

SBARRA ESORDIENTI, ALLIEVI A e B, JUNIOR, SENIOR e MINIMASTER

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta– almeno tre gruppi strutturali diversi Allievi B – Junior– Senior 6 elementi – Minimaster 8 elementi almeno
 Gruppi strutturali obbligatori **G.S.1 / G.S.2 / G.S.3**

	A 0.10	B 0.20	C Tetto max Eso 0.30	D Tetto max Allievi A 0.40	E Tetto max Allievi B 0.50	F Tetto max Junior- Senior/Minimas- ter 0.60
GS 1 Entrate	Battuta in pedana arrivo in app frontale	Infilata a 1 presa poplitea con 1 oscillazione	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Infilata a 2
	Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb flesse	Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb tese	Capovolta indietro	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese	
GS 2	(Slancio) Oscillazione sotto (piccolo Stacco)		(Slancio) Oscillazione piedi altezza sbarra	(Slancio) *Oscillazione orizzontale	(Slanci) 2 **Oscillazioni all'orizzontale consecutive	(Slancio) Oscillazione oltre l'orizz
GS3	Cap av arrivo in sospensione	Giro div sag av	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese		Endo sotto orizz
		Giro div sag ind	Giro add	Tempo cap ind sotto	Tempo di cap all'orizz	Tempo di cap sopra all'orizz
			Giro pianta ind gb Flesse	Giro pianta av gb Flesse	Giro pianta av O ind gb Tese	Stalder sotto l'orizz
GS 4	Sottoentrata di 1 gb (div sag)	Dalla sottoentrata 1 gb riunire le gb all'app dorsale	Dall'app dorsale cambio di fronte			
		Cambio di fronte all'app frontale				
GS5 Lavoro in sosp	Sospensione dorsale salita gb flesse 2" (SOLO ESO)	Sospensione dorsale salita gb tese 2" (SOLO ESO)				
		Sfilata dalla sosp dors a gb flesse (SOLO ESO)	Sfilata dalla sosp dors a gb tese (SOLO ESO)			
			Fucs (SOLO ESO)	Fucs		
GS 6	Basculi in poplitea anche con 1 oscill	Basculi	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Kippe lunga slancio
				Kippe Breve	Kippe breve slancio	Infilata a 2
GS 7 Uscite	Dalla sosp abbandonare le impugnature	Slancio dietro altezza sbarra lasciare le impugnature	Guizzo	Fioretto Gb div	Fioretto Gb Unite O Infilata a 2	Fioretto 180°

** VEDI SPECIFICHE SU LINEE GUIDA TECNICHE DI GIURIA 2022 SBARRA

Copia società GAM 2°livello Sbarra		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 2°livello Sbarra		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

SBARRA MASTER

8 elementi a scelta - **Gruppi strutturali obbligatori G.S.1 / G.S.2 / G.S.3**

	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
GS 1 Entrate	Entrata in sospensione (aiuto del tecnico per la presa)		Battuta in pedana infilata a 1	Capovolta (presa addominale) all'appoggio	Dalla sospensione (salita con aiuto del tecnico) preslancio ***	Battuta in pedana Kippe lunga
GS 2	(Slancio) Oscillazione sotto (piccolo Stacco)	(Slancio) Oscillazione piedi altezza sbarra	(Slancio) *Oscillazione orizzontale	(Slanci) 2 **Oscillazioni all'orizzontale consecutive	(Slancio) Oscillazione oltre l'orizz	(Slancio) Oscillazione in verticale
GS 3 Lavoro in sosp	Sospensione dorsale salita gb tese 2"			Dall'Oscillazione cap ind all'app frontale	Mezzavolta	Granvolta avanti
	Sfilata dalla sosp dors a gb flesse	Sfilata dalla sosp dors a gb tese			Oscillazione avanti con mezzo giro (cambio fronte)	Slancio appoggio dietro
		Cap ava arrivo in sospensione	Fucs		1 Oscillazione completa	2 Oscillazioni complete
GS 4	Sottoentrata di 1 gb (div sag) anche con cambio di fronte	Dalla sottoentrata 1 gb riunire le gb all'app dorsale	Dall'app dorsale cambio di fronte			
GS 5	Giro div sag av	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese		Endo sotto orizz	Endo all'orizz
	Giro div sag ind	Giro add	Tempo cap ind sotto	Tempo di cap all'orizz	Tempo di cap sopra all'orizz	Cap vert
		Giro pianta ind gb Flesse	Giro pianta av gb Flesse	Giro pianta av O ind gb Tese	Stalder sotto l'orizz	Stalder all'orizz
GS 6	Bascule in poplitea anche con 1 oscill	Infilata a 1 presa poplitea	Infilata a 1	Kippe lunga	Kippe lunga slancio	Kippe dorsale
			Kippe Breve	Kippe breve slancio	Infilata a 2	
GS 7 Uscite	Dalla sosp abbandonare le impugnature	Dall'oscillazione abbandonare le impugnature indietro	Fioretto Gb div o Unite	Fioretto 180°	Fioretto 360°	Salto dietro Racc

//*** VEDI SPECIFICHE SULLE LINEE GUIDA DI GIURIA 2022 SBARRA

Copia società GAM 2° livello Sbarra		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 2° livello Sbarra		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Corpo Libero Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta – Gruppi strutturali obbligatori **G.S.1 / G.S.2 / G.S.3** – durata max esercizio 40”

Allievi B - Junior – Senior: 6 elementi a scelta - Gruppi strutturali obbligatori **G.S.1 / G.S.2 / G.S.3** - durata max 60

	A 0.10	B 0.20	C Tetto max Eso 0.30	D Tetto max Allievi A 0.40	E Tetto max Allievi B 0.50	F Tetto max Jr / Sr 0.60
GS 1	Seduti flessione del busto av gb div O Unite	Ponte 2”	Staccata sag	2 Staccate sag (sx e dx)	Staccata fr	
	Squadra equilibrata in app sul bacino O Candela	Orizzontale Prona 2”		Squadra a gb div* O a gb Unite	Vert di forza partenza in piedi gb divaricate	Vert di forza partenza in piedi gb divaricate tenuta 2”
GS 2	Cap av partenza e arrivo libero	Tuffo O Cap saltata	Cap av+Vert a gb flesse O Div	Cap av + Vert a gb tese	Cap av + Vert a gb tese con 180°	Cap av + Vert a gb tese con 360°
	Cap ind partenza e arrivo libero	Cap ind puntata a 45°	Cap ind alla Vert a braccia piegate	Cap ind alla Vert a braccia tese	Cap ind alla Vert 180°	Cap ind alla Vert 360° o più
GS 3	Vert di passaggio	Vert Cap	Vert 2”	Vert 180° (discesa libera)	Vert 360° (discesa libera)	Vert 540° o più (discesa libera)
GS 4			Kippe O Rib a 1	Rov Av		Salto giro av Teso
	Ruota anche spinta	Rondata (con Pennello)	Rib a 2 O Flic Av	Salto giro av Racc/Carp	Salto giro Av Racc 180° a/l	Twist
			Flic	Salto giro d Racc/Cap	Salto giro d Teso	Salto giro d Teso con 180° a/l
GS 5			Rondata+Flic	Rondata+Flic+ Flic O 2 Flic anche da fermi	Rond+ Salto ind Racc	Rond+ flic+ Salto giro ind Racc
			Rib a 2+Tuffo	Rib a 2+Flic av	Flic av+Flic av	Rib a 2+salto giro av Racc
GS 6	(da ritti) Cadere sulle mani eseguendo un piegamento arrivo a corpo proteso dietro	(da ritti) Cadere ind con mezzo giro sulle mani eseguendo un piegamento arrivo corpo proteso dietro				
	Pennello 180°	Raccolto	Sforbiciata gb tese	Pennello 360°	Racc 180°	Racc 360°
			Salto del Cervo ap 90°	Carpio Divaricato	Carpio Unito	Salto del Cervo ap 160°
GS 7		Premulinelli Dx- Sx	Mezzo mulinello			1 Mulinello

*Squadra: mani al centro

Copia società GAM 2°livello Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 2°livello Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Corpo Libero Master e Minimaster

Master e Minimaster: 8 elementi a scelta Gruppi strutturali obbligatori **G.S.1 / G.S.2 / G.S.3** - durata max esercizio 90"

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
GS1	Seduti flessione del busto av gb div O Unite	Staccata sag	2 Staccate sag (sx e dx)	Staccata fr		
	Squadra equilibrata in app sul bacino O Candela	Orizzontale Prona 2"	Squadra a gb div* O a gb Unite	Vert di forza partenza in piedi gb divaricate	Vert di forza partenza in piedi gb divaricate tenuta 2"	Squadra max 2"
GS2	Cap av partenza e arrivo libero O Tuffo O Cap saltata	Cap av+Vert a gb flesse O Div	Cap av + Vert a gb tese	Cap av + Vert a gb tese con 180°	Cap av + Vert a gb tese con 360°	Endo
	Cap ind partenza e arrivo libero O Cap ind puntata a 45°	Cap ind alla Vert a braccia piegate	Cap ind alla Vert a braccia tese	Cap ind alla Vert 180°	Cap ind alla Vert 360°	Cap ind alla Vert 540°
GS3	Vert di passaggio O Vert Cap	Vert 2"	Vert 180° (discesa libera)	Vert 360° (discesa libera)	Vert 540° (discesa libera)	Verticale 720°(discesa libera)
GS4			Kippe O Rib a 1	Rov Av	Salto giro av Teso	Salto giro av Teso con 180° o più a/l
		Rondata (con Pennello)	Rib a 2 O Flic Av	Salto giro av Racc/Carp	Salto giro Av Racc 180° a/l	Salto giro av Racc 360° a/l
	Ruota anche spinta		Flic	2 Flic anche da fermi	Twist	
			Salto giro d Racc/Cap	Salto giro d Teso	Salto giro d Teso con 180° a/l	Salto giro d Teso con 360° a/l o più
GS5		Rondata+Flic	Rondata+Flic+ Flic	Rond+ Salto ind Racc	Rond+ flic+ Salto giro ind Racc	Rondata +Flic+Salto d Teso
		Rib a 2+Tuffo	Rib a 2+Flic av	Flic av+Flic av	Rib a 2+salto giro av Racc	Salto Racc av + Salto av Racc
GS6	(da ritti) Cadere sulle mani eseguendo un piegamento arrivo a corpo proteso dietro	(da ritti) Cadere ind con mezzo giro sulle mani eseguendo un piegamento arrivo corpo proteso dietro				
	Pennello 180°	Sforbiciata gb tese	Pennello 360°	Racc 180°	Racc 360°	Pennello 540°
	Raccolto	Carpio divaricato	Salto del Cervo ap 90°	Carpio Unito		Salto del Cervo ap 160°
GS7	Premulinelli Dx- Sx	Mezzo mulinello			1 Mulinello	2 Mulinelli

*Squadra: mani al centro

Copia società GAM 2°livello Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 2°livello Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

