



# DIREZIONE TECNICA NAZIONALE MASCHILE

*Settore Giovanile*

## TEST NAZIONALE GAM 2025

### 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 ANNI

VERSIONE INTERATTIVA - Ottobre 2025



DTN GAM Giuseppe Cocciaro

A cura dello staff del settore giovanile:

Nicola Costa- Referente settore giovanile e responsabile squadra nazionale junior

Tiziana Di Pilato - Coreografa settore giovanile e squadre nazionali

Paolo Quarto- Collaboratore

Alessandro Zanardi- Responsabile selezione nazionale allievi

In rosso le modifiche rispetto all'edizione 2024

## Introduzione

Il test nazionale nasce dalla volontà di fornire ai giovani ginnasti un itinerario tecnico utile al raggiungimento della ginnastica d'élite e a supportare i loro allenatori in un percorso che esuli dalla costruzione degli esercizi di gara. La proposta nasce inoltre dalla necessità di poter valutare i migliori ginnasti sul territorio nazionale sulla base delle conoscenze tecniche di base acquisite e non solo sulla base dei risultati ottenuti in competizione, per poter formare gruppi nazionali giovanili competitivi che possano essere all'altezza del panorama internazionale.

## Fasce di età e struttura del test

Il test nazionale viene svolto nel mese di dicembre di ogni anno e prevede sei diversi livelli riferiti a sei diverse fasce d'età (fa fede l'età di riferimento dell'anno in corso):

- Livello 1 → 8\*/9 Anni (2017/2016)
- Livello 2 → 10 Anni (2015)
- Livello 3 → 11 Anni (2014)
- Livello 4 → 12 Anni (2013)
- Livello 5 → 13 Anni (2012)
- Livello 6 → 14 Anni (2011)

\*Al compimento dell'ottavo anno di età

Il test prevede prove ai sei attrezzi (CL-CM-AN-VO-PP-SB), ai cinghietti, al trampolino elastico e prove riguardanti la preparazione fisica generale e un esercizio coreografico mirato al miglioramento della preparazione artistica, della postura, della coordinazione e della flessibilità. Per ogni livello e attrezzo le richieste si sviluppano con elementi singoli, ripetuti o con combinazioni di elementi inquadrati in differenti matrici tecniche fondamentali.

## Ammissione al test nazionale

Potranno accedere alla prova Nazionale del test i ginnasti direttamente invitati dalla Direzione Tecnica Nazionale, i ginnasti inseriti nei gruppi nazionali giovanili nell'anno di riferimento (ad eccezione dei ginnasti nell'ottavo anno di nascita che non sono inseriti nei gruppi nazionali) e i ginnasti proposti dai Direttori Tecnici Regionali (compresi quelli nell'ottavo anno di nascita) sulla base della loro conoscenza del vivaio tecnico territoriale e delle loro valutazioni. Le proposte dei Direttori Tecnici Regionali devono includere quei ginnasti che sono ritenuti idonei allo svolgimento di un programma di alta specializzazione. L'effettuazione di una prova regionale del test, anche parziale rispetto ai contenuti didattici proposti è caldamente consigliata ma non obbligatoria.

## Regole generali e principi relativi alla valutazione

1. I valutatori sono scelti dalla Direzione Tecnica Nazionale tra lo staff tecnico e/o di giuria nazionale.
2. I ginnasti devono presentare esclusivamente le caselle che sono in grado di eseguire in completa sicurezza e che possono controllare dal punto di vista della tecnica e dell'estetica.
3. I ginnasti dovranno eseguire le diverse caselle seguendo l'ordine proposto (da sinistra a destra).
4. Ad ogni ginnasta è concesso un solo tentativo per ogni casella. Al termine della rotazione all'attrezzo, tuttavia, il ginnasta può ripetere una seconda volta una casella a sua scelta tra tutte quelle proposte. In caso di ripetizione, ai fini del punteggio, sarà presa in considerazione la seconda esecuzione.
5. Non è consentito svolgere le richieste tecniche dei livelli successivi. È invece consentito, salvo nei casi dove il bordo superiore della casella del livello di appartenenza sia tratteggiato o nei casi dove non sia presente la casella corrispondente nella riga superiore, presentare la casella del livello immediatamente precedente a quello di appartenenza con la decurtazione di 3 punti dal punteggio finale.
6. Ogni casella ha un punteggio di partenza di 10 p.ti e la valutazione dell'esecuzione avviene seguendo le regole del Codice dei Punteggi e le indicazioni complementari riportate nel presente programma tecnico. **L'esercizio relativo alla preparazione artistica, postura, coordinazione e flessibilità ha un punteggio massimo di 20 p.ti (vedi le regole specifiche per la valutazione al punto 23).**
7. Nel programma tecnico sono presenti alcune caselle con richieste tecniche suddivise in più "salite" (contrassegnate con "1)", "2)", ecc.). In questo caso, la penalità complessiva di questa tipologia di casella corrisponde alla somma delle penalità delle singole "salite". Nel caso venisse eseguita una sola delle due richieste il punteggio di partenza della cella sarà di 5 p.ti.
8. Il contenuto tecnico di ogni casella è da considerarsi un esercizio obbligatorio.
9. Nelle schede relative ai diversi attrezzi, alcune caselle sono colorate in grigio. Le caselle colorate in grigio prevedono che le penalità assegnate da parte del valutatore siano moltiplicate per il coefficiente 3.
10. Il punteggio finale (PF) attribuito ad ogni casella eseguita sarà quindi così composto:

Celle BIANCHE:  $PF = 10 - \text{Penalità}$

Celle GRIGIE:  $PF = 10 - (\text{Penalità} \times 3)$

Celle BIANCHE del livello precedente:  $PF = [10 - \text{Penalità}] - 3$

Celle GRIGIE del livello precedente:  $PF = [10 - (\text{Penalità} \times 3)] - 3$

11. Le penalità relative alla composizione dell'esercizio (solitamente applicate dalla giuria D) non sono tenute in considerazione.
12. Salvo dove specificato diversamente, in generale, ogni tentativo di esecuzione ha diritto all'assegnazione di un punteggio.
13. Non sono ammessi punteggi negativi, il punteggio minimo ottenibile è 0.
14. Le caselle non presentate riceveranno punteggio finale uguale a 0. Le caselle presentate volontariamente con esecuzioni parziali riceveranno punteggio finale uguale a 0 (tutto ciò che è presente nella casella presentata deve essere almeno tentato).

15. Nel caso in cui un elemento venga eseguito e non riconosciuto, verrà applicata una penalità aggiuntiva di 0,5 p.ti ogni volta (dal computo delle penalità, non dal punteggio di partenza). Inoltre, se tutti gli elementi richiesti in una casella non vengono riconosciuti dal valutatore, il PF sarà uguale a 0.
16. Salvo dove specificato diversamente, in caso di caduta, il ginnasta potrà continuare l'esercizio senza poter ripetere l'elemento sbagliato ed eventualmente non riconosciuto.
17. Una casella non può mai essere declassata (per errata esecuzione) alla casella corrispondente dei livelli precedenti. Il ginnasta che intenda presentare la casella del livello precedente (come da punto 5) dovrà dichiararlo al valutatore prima di iniziare l'esercizio.
18. Nella valutazione dell'esecuzione vengono tenute in considerazione anche le penalità di 0,1 – 0,3 – 0,5 p.ti per errore tecnico.
19. In generale, per gli elementi di slancio non richiesti in verticale si applicano le medesime tolleranze e penalità previste dal CdP per gli elementi di slancio richiesti alla verticale (dev. 0° - 15° nessuna penalità, dev. 15° - 30° 0.10 p.ti di penalità, dev. 30° - 45° 0.30 p.ti di penalità, dev. >45° 0.50 p.ti di penalità e non riconoscimento).
20. In generale, per quanto riguarda le penalità di tempo (diversamente da quanto previsto nel CdP), si applicherà la decurtazione di 0.30 p.ti per ogni secondo mancante rispetto a quelli richiesti. Se una posizione viene mantenuta meno di un secondo si applicherà una penalità complessiva di 0.50 p.ti più quella relativa al non riconoscimento dell'elemento (0.50 p.ti)
21. Per quanto riguarda la valutazione relativa al tempo (misurazione con cronometro) degli elementi presenti nelle colonne "VERTICALE 1" e "VERTICALE 2" della scheda "Preparazione fisica generale e mobilità articolare" sarà utilizzata la seguente tabella:

SEC. RICHIESTI	PENALITÀ IN BASE AI SECONDI EFFETTUATI						
	PF = 0	- 5 p.ti dal PF	- 4 p.ti dal PF	- 3 p.ti dal PF	- 2 p.ti dal PF	- 1 p.to dal PF	Nessuna pen.
10	< 5	da 5 a 6	da 6 a 7	da 7 a 8	da 8 a 9	da 9 a 10	> 10
15	< 7,5	da 7,5 a 9	da 9 a 10,5	da 10,5 a 12	da 12 a 13,5	da 13,5 a 15	> 15
20	< 10	da 10 a 12	da 12 a 14	da 14 a 16	da 16 a 18	da 18 a 20	> 20
30	< 15	da 15 a 18	da 18 a 21	da 21 a 24	da 24 a 27	da 27 a 30	> 30
40	< 20	da 20 a 24	da 24 a 28	da 28 a 32	da 32 a 36	da 36 a 40	> 40
50	< 25	da 25 a 30	da 30 a 35	da 35 a 40	da 40 a 45	da 45 a 50	> 50
60	< 30	da 30 a 36	da 36 a 42	da 42 a 48	da 48 a 54	da 54 a 60	> 60

22. Seguono nelle relative schede le regole specifiche per ogni attrezzo, per la PFG e per gli esercizi obbligatori relativi alla preparazione artistica, postura, coordinazione e flessibilità.
23. L'esercizio relativo alla preparazione artistica, postura, coordinazione e flessibilità sarà valutato in 4 voci:
  - a. Artisticità
  - b. Postura
  - c. Ritmo e coordinazione
  - d. Flessibilità

Ciascuna voce ha una valutazione in giudizi corrispondenti ad un punteggio da 0,5 a 5 secondo la tabella che segue. Il punteggio finale scaturisce dalla somma dei punteggi ottenuti nelle 4 voci.

Ottimo	4,5 – 5
Buono	3,5 – 4
Discreto	2,5 – 3
Sufficiente	1,5 – 2
Non sufficiente	0,5 – 1

### Abbreviazioni utilizzate (con declinazioni di numero e genere a seconda della dicitura)

app.	appoggio	front.	frontale	SDB	stocklii diretto B
av.	avanti	g.	gamba	sim.	simultaneo
avv.	avvitamento	imp.	impugnatura	slanciapp.	slanciappoggio
b.	braccio	ind.	Indietro	sosp.	sospensione
brach.	brachiale	int.	Interno	sq.	squadra
cap.	capovolta	long.	longitudinale	succ.	successivo
CCM	cavallo con maniglie	man.	maniglia	sx	sinistra
d.	dietro	mul.	mulinello	t.	teso
d'imp.	d'impostazione	orizz.	orizzontale	trasp.	traporto
dev.	deviazione	oscillaz.	oscillazione	trasv.	trasversale
div.	divaricato	PF	punteggio finale	brach.	brachiale
dors.	dorsale	posiz.	posizione	vert.	verticale
dx	destra	raggr.	raggruppato	SDB	stocklii diretto B
est.	esterno	SDA	stocklii diretto A	u.	unito

### Video

Al seguente link Google Drive <https://drive.google.com/drive/folders/1xjKD-XDI6lkveH6tdqOjkdsNKLrzuP3?usp=sharing> sono disponibili i video di tutte le richieste didattiche suddivisi per attrezzo. Inoltre, nelle tabelle delle richieste ai vari attrezzi, in ogni cella è stato inserito un link con collegamento diretto al video relativo.

## **FAQ (Frequently Asked Questions)**

Eventuali richieste di precisazioni o chiarimenti dovranno pervenire in forma scritta all'indirizzo e-mail [programmitecnicigamfgi@gmail.com](mailto:programmitecnicigamfgi@gmail.com)

Le FAQ saranno pubblicate sul documento "Google Doc" in continuo aggiornamento consultabile al link

[https://docs.google.com/document/d/1uTaJD2sqH8M9MaV3vSmZsk3pzwewX77S3MD2R4\\_4YOY/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1uTaJD2sqH8M9MaV3vSmZsk3pzwewX77S3MD2R4_4YOY/edit?usp=sharing)

## **Ringraziamenti**

Si ringraziano tutti i tecnici che hanno contribuito e collaborato alla stesura, alla revisione e al miglioramento di questo programma tecnico.

Si ringrazia Nicola Ceccarello e i ginnasti del CAT di Padova per la produzione video.



# CORPO LIBERO

	ACROBATICA DI BASE AVANTI	ACROBATICA DI BASE INDIETRO	COMBINAZIONI	ACROBATICA AVANTI	ACROBATICA INDIETRO
1	1) Kippe di testa + Kippe di testa 2) Partenza da un rialzo, pre-salto e ribaltata con arrivo su tappeto h 20 cm	1) Partenza da un rialzo, pre-salto e rondata con arrivo su tappeto h 20 cm e caduta di schiena 2) Partenza da un rialzo, pre-salto e rondata + flic flac con arrivo su tappeto h 20 cm e caduta di schiena	Capovolta av. + ovetto a corpo raggr. 1" + capovolta av. + vert. a g. div. + 1/4 di perno est. sul braccio dx e rientro + capovolta av. + vert. a g. unite + 1/4 di perno est. sul braccio sx e rientro + cap. av. con arrivo alla stazione eretta e consecutivamente pennello con 1/2 giro stoppato. Dalla posizione eretta cap. ind. passata a braccia tese con arrivo prono a terra (no airtrack)	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) ribaltata + verticale con le mani su un tappetone h 80 cm	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) rondata + flic flac indietro + flic flac indietro
2	Dal pre-salto, ribaltata a 1 + ribaltata a 2 e pennello	Dal pre-salto rondata + flic flac dietro con le mani su un tappeto h 40 cm (mattonella posizionata trasversalmente) e arrivo a terra + flic flac indietro	Cap. av. + vert. a g. unite + 1/4 di perno int. sul braccio dx e rientro + capovolta av. + vert. a g. unite + 1/4 di perno int. sul braccio sx e rientro + capovolta con arrivo alla stazione eretta a g. tese + cap. ind. alla vert. a b. t. + cap. ind. con 1/2 giro interno senza raggiungere la vert. e discesa in allineamento con arrivo prono a terra (no airtrack)	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) ribaltata + serie di 2 salti avanti raggruppati e pennello	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) rondata + flic flac indietro + flic flac indietro + salto indietro raggruppato
3	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) ribaltata a 1 + ribaltata a 2 + flic avanti e pennello	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) rondata + flic tempo + flic flac dietro + pennello	Cap. indietro senza raggiungere la vert. e rotolamento avanti alla posizione raccolta + cap. ind. alla vert. + cap. indietro alla vert. con 1/4 di giro interno e rientro + cap. indietro alla vert. con 1/2 giro int. + endo alla vert. 2" + capovolta con arrivo a g. t. alla stazione eretta (no airtrack)	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) ribaltata + salto av. teso e pennello	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) rondata + flic flac indietro + salto indietro teso
4	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) ribaltata + flic avanti + flic avanti + salto av. raggruppato	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) rondata + flic tempo + flic flac dietro con le mani su un tappeto h 40 cm (mattonella posizionata trasversalmente) e arrivo a terra + pennello	Dal pre-salto rondata + 3 flic flac dietro + salto dietro teso	Dalla rincorsa o dalla ribaltata serie di 3 salti avanti raggruppati	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa), rondata + flic flac + salto dietro teso con 1/1 avv.
5	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) ribaltata + salto av. teso + salto av. teso + pennello	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa) rondata + flic tempo + flic tempo + flic flac dietro + pennello	Salto dietro teso con 1/2 avv. + salto avanti teso	Dalla rincorsa o dalla ribaltata salto avanti teso con 1/1 avv + pennello	Dal pre-salto (anche con 2 o 3 passi di rincorsa), rondata + flic flac + salto dietro teso con 2/1 avv.
6	Dalla ribaltata o dalla rincorsa salto av. teso + salto av. teso + salto av. teso	Dalla verticale su una pedana courbette + 3 flic flac dietro + salto dietro teso	Salto dietro teso con 3/2 avv. + salto avanti teso	Dalla rincorsa o dalla ribaltata salto avanti teso con 3/2 avv.	Rondata + flic + salto dietro raggruppato libero e 1/4 con arrivo supino su tappeto h 100 cm o più

## REGOLE SPECIFICHE

Salvo dove diversamente specificato, le richieste tecniche possono essere eseguite anche con l'utilizzo dell'airtrack lunghezza 8 m h 10 cm. È possibile posizionare un tappeto h 10 cm all'arrivo.  
In tutte le combinazioni di salti, nei casi in cui da codice, per esecuzione non corretta, non sarebbe attribuibile un abbuono per collegamento, si detrairà una penalità ulteriore di 1 p.to





# CAVALLO CON MANIGLIE

	MULINELLI SULLA MANIGLIA	TRASPORTI	LAVORO PENDOLARE	COMBINAZIONI DI BASE 1	COMBINAZIONI DI BASE 2	COMBINAZIONI DI BASE 3
1		<i>Cavallo senza maniglie:</i> 10 mul. trasv. dorsali su un'estremità (il ginnasta dovrà mantenere gli appoggi davanti al tape posizionato a 20 cm dall'estremità del cavallo)		<i>Cavallo senza maniglie:</i> 5 mulinelli longitudinali su un'estremità (corpo del cavallo all'uscita del mulinello) + 1 mul. longitudinale con 1/4 di rotaz. in uscita + 5 mul. trasv. frontali su un'estremità (il ginnasta dovrà mantenere gli appoggi dietro al tape posizionato a 20 cm dall'estremità del cavallo) + saltare a terra al termine del quinto mulinello	<i>Fungo:</i> 1 mulinello + tedesco + 1 mulinello + stocklii diretto A + 1 mulinello + russo 360° + 1 mulinello e saltare a terra	<i>Calotta a terra:</i> 10 mulinelli
2		<i>Cavallo senza maniglie:</i> 3 mul. trasv. dorsali su un'estremità + 1/2 trasporto dietro (per arrivare al centro del cavallo) + 1/2 trasporto av. + 3 mul. trasv. dorsali + saltare a terra al termine del terzo mulinello superando il cavallo	<i>Cavallo con maniglie:</i> 2 oscillaz. frontali dx-sx + 1/2 oscillaz. a dx e al termine sotto-entrata gamba dx e sx + 2 oscillaz. dorsali dx-sx e saltare a terra con 1/4 di giro (l'esercizio può essere eseguito con inizio a sx in virtù della lateralità del ginnasta)	<i>Cavallo senza maniglie:</i> 5 mul. longitudinali con le mani al centro del cavallo (minimo 3)*	<i>Cavallo senza maniglie:</i> con partenza su un'estremità (corpo del cavallo all'uscita del mul.) 2 mul. longitudinali + perno frontale + 2 mul. longitudinali al centro	<i>Calotta a terra:</i> 2 X [mulinello + tedesco] + 2 X [mulinello + stocklii diretto A] + 1 mul. e saltare a terra
3	<i>Fungo con una maniglia:</i> 5 mulinelli sulla maniglia (minimo 3)*	<i>Cavallo senza maniglie:</i> trasporto trasversale 3/3 dietro. Il trasporto va eseguito con 3 mulinelli su ogni zona del cavallo (groppa, al centro, groppa)	<i>Cavallo con maniglie:</i> 1 oscillazione e 1/2 frontale dx-sx + al termine della 1/2 oscillaz. sotto-entrata della gamba dx + 1 oscillaz. completa + sotto-uscita gamba dx + 1 oscillaz. e 1/2 frontale sx-dx-sx + sotto-entrata della gamba sx + 1 oscillaz. completa + sotto-uscita gamba sx (l'esercizio può essere eseguito con inizio a sx in virtù della lateralità del ginnasta)	<i>Maniglie a terra:</i> 10 mulinelli sulle maniglie (minimo 6)*	<i>Cavallo senza maniglie:</i> con partenza su un'estremità (corpo del cavallo all'uscita del mul.) 2 mul. long. + perno + perno (senza mul. intermedi) + 2 mul. long. + 1 mul. con 1/4 di giro in uscita + 3 mul. trasv. frontali in punta + uscita in tedesco	<i>Calotta a terra:</i> 2 mulinelli + russo 360° + 2 mulinelli + russo 360° + 1 mulinello e saltare a terra
4	<i>Fungo con una maniglia:</i> 10 mulinelli sulla maniglia (minimo 6)*	<i>Cavallo senza maniglie:</i> 1 mulinello + 1 russo 360° + trasporto trasv. 3/3 avanti + trasporto trasv. 3/3 dietro con 3 mulinelli su ogni zona del cavallo (groppa, al centro, groppa)	<i>Cavallo con maniglie:</i> sotto-entrata a dx + oscillazione completa + 2 pre-forbici a sx + 1 oscillaz. dx-sx + al termine dell'oscillaz. sotto-entrata a sx + oscillazione completa + 2 pre-forbici a dx (l'esercizio può essere eseguito con inizio a sx in virtù della lateralità del ginnasta)	<i>Maniglie a terra:</i> 5 mulinelli sulle maniglie + pelle + 5 mulinelli sulle maniglie	<i>Cavallo con maniglie:</i> con partenza sulle maniglie eseguire un perno a scendere + perno a salire + perno a scendere + tedesco (massimo un mulinello tra un elemento e l'altro e all'inizio)	
5	<i>Fungo con una maniglia:</i> 2 X [1 mul. con la maniglia tra le mani + 1 mul. con la maniglia tra le mani con 1/4 di giro in uscita per salire sulla maniglia + 1 mul. in maniglia + 1 mul. in maniglia con 1/4 di giro in uscita per scendere dalla maniglia] + 1 mul. con la maniglia tra le mani e saltare a terra	<i>Cavallo senza maniglie:</i> trasporto trasv. 3/3 avanti + 1 mul. trasv. dorsale + 1 russo 360° + trasporto trasv. 3/3 dietro + 1 russo 360° + 1 mul. trasv. Frontale + tedesco	<i>Cavallo con maniglie:</i> sotto-entrata a dx + 1 pre-forbice a sx + sotto-entrata a dx + 1 forbice a sx + 1 oscillaz. completa e sotto-uscita a sx + 2 oscillaz. frontali dx-sx + al termine della seconda oscillaz. sotto-entrata a sx + pre-forbice a dx + sotto-entrata a sx + forbice a dx + rientro avanti in mulinello + 2 mulinelli long. sulle maniglie e saltare a terra (l'esercizio può essere eseguito con inizio a sx in virtù della lateralità del ginnasta)	<i>Cavallo con maniglie:</i> con partenza sulle maniglie eseguire 1 mul. long. + SDB (a scendere) + due mulinelli groppa/maniglia + perno a salire + 1/2 trasp. trasv. dietro diretto + 1/3 trasp. av. sulla maniglia con 1/4 di giro in uscita e tedesco o in verticale (val. C senza giri e trasporti)	<i>Cavallo con maniglie:</i> con partenza sulle maniglie eseguire un pelle con un mul. sulla maniglia intermedio + pelle + trasp. laterale + SDB (a salire) + mul. sulle maniglie e saltare a terra (massimo due mul. tra un elemento e l'altro)	
6	<i>Fungo con una maniglia:</i> mul. sulla maniglia + mul. sulla maniglia con 1/4 di giro in uscita + Stocklii + mul. sulla maniglia con 1/4 di giro in entrata + mul. sulla maniglia e saltare a terra	<i>Cavallo con maniglie:</i> trasporto 3/3 avanti di valore C o D + trasporto 3/3 dietro di valore D	<i>Cavallo con maniglie:</i> sotto-entrata a dx + 3 X [forbice frontale + oscillazione completa intermedia] + forbice frontale + rientro avanti in mulinello + 2 mulinelli long. sulle maniglie e saltare a terra (l'esercizio può essere eseguito con inizio a sx in virtù della lateralità del ginnasta)	<i>Cavallo con maniglie:</i> con partenza sulle maniglie eseguire 1 mul. long. + 2 X [SDB a scendere + SDB a salire CONSECUTIVI] + trasporto laterale + 2 mulinelli groppa/maniglia e uscita stocklii verticale (val. C senza giri e trasporti)	<i>Cavallo con maniglie:</i> con partenza sulle maniglie eseguire un pelle con un mulinello in maniglia intermedio + 1/2 trasporto trasv. dietro + 1/3 trasporto av. con 1/4 di giro per rientrare sulle maniglie + 1/3 trasporto av. + 3 mulinelli dorsali e saltare a terra (massimo due mulinelli tra un elemento e l'altro e all'inizio)	

## REGOLE SPECIFICHE

\*Se non si raggiunge il numero minimo di mulinelli richiesti il PF sarà uguale a 0, dopo la caduta non è possibile risalire sull'attrezzo.

Se non specificato, il numero di mulinelli tra un elemento e l'altro è libero. Dove specificato, ogni mulinello in più rispetto alle richieste specifiche comporta una penalità di 0.30 p.ti.





# ANELLI

	ELEMENTI DI SLANCIO AVANTI	ELEMENTI DI SLANCIO DIETRO	COMBINAZIONI DI FORZA	USCITE
1	<i>Con i cinghietti:</i> Dalla candela, presa di slancio + 4 oscillazioni dietro-avanti		Dalla sospensione eseguire una salita carpea + discesa lenta alla sospensione + salita carpea + posizione in appoggio a corpo teso 5" con le braccia tese e gli anelli paralleli	
2	<i>Con i cinghietti:</i> Dalla candela, presa di slancio + 8 oscillazioni dietro-avanti		Dalla sospensione eseguire una salita carpea + discesa lenta alla sospensione + salita carpea + squadra a gambe unite 5" + posizione in appoggio a corpo teso 5" con le braccia tese e gli anelli paralleli	Dalla candela, presa di slancio + 3 oscillazioni dietro-avanti + salto indietro teso al termine della terza oscillazione
3	<i>Con i cinghietti:</i> Dalla candela, presa di slancio + 3 voltabraccia avanti	<i>Con i cinghietti:</i> Dalla candela, 3 X [voltabraccia dietro carpiato con ritorno alla sospensione semi-rovesciata]	Dalla sospensione eseguire una salita carpea + discesa lenta alla sospensione + salita carpea + squadra a gambe unite 5" + discesa lenta avanti alla vert. in sospensione + orizzontale in sospensione dorsale 3"	Dalla candela, presa di slancio + 5 oscillazioni dietro-avanti + salto indietro teso al termine della quinta oscillazione
4	Dalla candela, presa di slancio + 3 oscillazioni dietro-avanti + 2 voltabraccia avanti con ampiezza crescente	Dalla candela, presa di slancio + 3 oscillazioni dietro-avanti + 1/2 oscillazione dietro + 2 voltabraccia dietro con ampiezza crescente	Dalla sospensione eseguire una salita carpea + capovolta avanti lenta in appoggio + squadra a gambe unite 3" + portarsi alla squadra a gambe divaricate 3" + sfilata e discesa dietro alla vert. in sospensione + orizzontale in sospensione dorsale 3"	Dalla candela, presa di slancio + 3 oscillazioni dietro-avanti + capovolta a braccia tese con corpo raggruppato passando per l'appoggio e salto dietro raggruppato
5	Dalla candela, presa di slancio + 3 X [voltabraccia avanti + oscillazioni dietro-avanti]	Dalla candela, 3 X [voltabraccia dietro + oscillazione avanti-dietro]	Dalla sospensione eseguire una salita carpea + squadra 3" + orizz. con corpo raggruppato (ovetto) 3" + mantenere la posizione in appoggio a braccia tese 3" con anelli paralleli + discesa dietro alla vert. in sospensione + orizzontale in sospensione dorsale 3"	Dalla candela, presa di slancio + 3 oscillazioni dietro-avanti + capovolta a braccia tese passando per l'appoggio e salto dietro teso
6	Dalla candela, presa di slancio + 3 voltabraccia avanti con ampiezza crescente + voltabraccia avanti passante per la verticale	Dalla candela, 3 voltabraccia dietro con ampiezza crescente + voltabraccia dietro passante per la verticale	Presa di slancio + slanciappoggio b. t. + squadra 2" + salita alla verticale a b. t. mantenuta 5" + discesa lenta corpo teso e gambe divaricate passando per l'orizzontale alla squadra a g. div. 3" + passare dalla posizione in appoggio a braccia tese mantenuta 3" con anelli paralleli e discesa dietro alla vert. in sosp. + orizz. in sospensione dorsale 3"	Dalla candela, presa di slancio + 3 oscillazioni dietro-avanti + doppio salto indietro raggruppato libero al termine della terza oscillazione

## REGOLE SPECIFICHE

Dove richiesto, per la mancanza di evidente ampiezza crescente tra un elemento e l'altro si applica una penalità di 0,3 p.ti ogni volta.



# VOLTEGGIO

	KASAMATSU	DIDATTICA/RIBALTATA	YURCHENKO
1	CORSIA DEL CORPO LIBERO E DOPPIA PEDANA (pedana in alto con applicato Cover ad aria) Piccola rincorsa, battuta a pieni pari e ruota con le mani sulla pedana. Arrivo laterale a gambe unite su materasso h 40 cm e di seguito 1/4 di giro av. e caduta avanti in decubito prono in appoggio sui gomiti	CORSIA DEL CORPO LIBERO E DOPPIA PEDANA (pedana in alto con applicato Cover ad aria) Piccola rincorsa, battuta a pieni pari e flic avanti con le mani sulla pedana. Arrivo su materasso da 40 cm e di seguito caduta avanti in decubito prono in appoggio sui gomiti	CORSIA DEL CORPO LIBERO Rincorsa (2 o 3 passi) + rondata + 1/2 flic con arrivo prono su un materasso h 40 cm (mani sul materasso)
2	CORSIA DEL CORPO LIBERO E DOPPIA PEDANA (pedana in alto con applicato Cover ad aria) Piccola rincorsa, battuta a pieni pari e rovesciamento laterale a g. unite con le mani sulla pedana. Arrivo laterale a gambe unite su materasso h 60 cm e di seguito 1/4 di giro av. e caduta in decubito prono in appoggio sui gomiti	CORSIA DEL CORPO LIBERO E DOPPIA PEDANA (pedana in alto con applicato Cover ad aria) Piccola rincorsa, battuta a pieni pari e flic avanti con le mani sulla pedana. Arrivo su materasso da 60 cm e di seguito caduta avanti in decubito prono in appoggio sui gomiti	CORSIA DEL CORPO LIBERO Rincorsa (2 o 3 passi) + rondata + 1/2 flic con arrivo prono su un materasso h 60 cm (mani sul materasso)
3	CORSIA DEL CORPO LIBERO E DOPPIA PEDANA (pedana in alto con applicato Cover ad aria) Piccola rincorsa, battuta a pieni pari e rovesciamento laterale a g. unite con le mani sulla pedana. Arrivo laterale a gambe unite su materasso h 80 cm e di seguito 1/4 di giro av. e caduta in decubito prono in appoggio sui gomiti	CORSIA DEL CORPO LIBERO E DOPPIA PEDANA (pedana in alto con applicato Cover ad aria) Piccola rincorsa, battuta a pieni pari e flic avanti con le mani sulla pedana. Arrivo su materasso da 80 cm e di seguito caduta avanti in decubito prono in appoggio sui gomiti	CORSIA DEL CORPO LIBERO Rincorsa (2 o 3 passi) + rondata + 1/2 flic con arrivo prono su un materasso h 80 cm (mani sul materasso)
4	TAVOLA H 130 CM (con con possibilità di utilizzo dell'air cover) Ribaltata con arrivo sulla pila di tappeti a livello della tavola e di seguito caduta av. in decubito prono in appoggio sui gomiti	CORSIA DEL CORPO LIBERO e pedana con aircover Piccola rincorsa e salto teso avanti con arrivo in piedi su materasso h 80 cm	CORSIA DEL CORPO LIBERO e pedana e tappetino per le mani (possibilità di utilizzo dell'air cover e tappetino per le mani rialzato) Rondata e salto dietro teso con arrivo su un materasso h 80 cm
5	TAVOLA H 135 CM Rovesciamento laterale a g. unite con arrivo laterale a gambe unite sulla pila di tappeti a livello della tavola e di seguito 1/4 di giro av. e caduta in decubito prono in appoggio sui gomiti	TAVOLA H 135 CM Ribaltata con arrivo sulla pila di tappeti a livello della tavola e di seguito caduta av. in decubito prono in appoggio sui gomiti	TAVOLA H 135 cm Rondata e Flic con arrivo in piedi su pila di tappeti a livello della tavola
6	TAVOLA H 135 CM Rovesciamento laterale a g. unite 1/4 di giro esterno e salto carpiato avanti con arrivo h 20cm (Kasamatsu carpiato)*	TAVOLA H 135 CM Ribaltata e salto raccolto avanti con arrivo h 20 cm*	TAVOLA H 135 CM Yurchenko raccolto con arrivo h 20cm*

REGOLE SPECIFICHE

\*Arrivo in buca con tappetatura a livello.



# PARALLELE

	COMBINAZIONI DI BASE / OSCILLAZIONI	ELEMENTI IN APPOGGIO	SOSPENSIONE SEMI ROVESCIAITA	CONTROKIPPE	GRANVOLTA	USCITE
1	Dalla sosp. brachiale, passando per la posizione di massima chiusura rovesciata (bacino oltre l'altezza degli staggi), eseguire 5 oscillazioni in sospensione brachiale dietro-avanti sopra l'altezza degli staggi	<i>Parallelo a terra:</i> con partenza in quadrupedia a gambe div. (piedi in appoggio sugli staggi vicini alle mani) eseguire una vert. d'impostazione mantenuta 2" + cambio avanti + discesa lenta alla squadra a g. div. 2"	<i>Parallele basse:</i> da terra, con piccola spinta degli A.I., raggiungere l'appoggio (senza fermata) per eseguire una kippe breve con di seguito 1/2 oscillazione dietro con il corpo all'orizzontale + una oscillaz. av.-d. a 45° + 2 oscillaz. av.-d. alla verticale 2" *		<i>Parallelo a terra:</i> 2 X [dal decubito supino su una pedana (bacino verso la parte alta della pedana) e con le mani sul parallelo, eseguire una cap. d. passata (senza cambio delle imp.) con arrivo a terra in posizione di massimo allineamento in app. sui piedi]	
2	Dalla sosp. brach., passando per la posiz. di massima chiusura rovesciata (bacino oltre l'altezza degli staggi), eseguire 1 oscillaz. brach. e 1/2 d.-av.-d. + kippe brach. all'app. a g. div. + passando dalla sq. massima non tenuta eseguire una 1/2 oscillaz. dietro a 45° + oscillazione av.-d. alla verticale 2" + cambio avanti + oscillazione av.-d. a 45° + oscillazione av.-d. a 45° con uscita dietro con spostamento laterale*	<i>Parallelo a terra:</i> con partenza in quadrupedia a gambe div. (piedi in appoggio sugli staggi vicini alle mani) eseguire una vert. d'impostazione mantenuta 2" + cambio interno + discesa lenta alla squadra a g. div. 2"	<i>Parallele basse:</i> da terra, con piccola spinta degli A.I., raggiungere l'appoggio (senza fermata) e rovesciarsi dietro alla sospensione semi-rovesciata per eseguire 2 oscillazioni dietro-avanti + risalire all'appoggio a braccia tese con tempo di kippe e di seguito 1/2 oscillazione dietro con il corpo all'orizzontale + 2 oscillazioni complete alla verticale 2" *		<i>Parallelo a terra:</i> 2 X [dal decubito supino su una pedana con le mani sul parallelo, eseguire una cap. d. passante per la vert. (senza cambio delle imp.) con arrivo a terra in posiz. di massimo allineamento in app. sui piedi]	<i>Parallele basse con pila di tappeti a livello degli staggi:</i> dall'oscillazione eseguire 3/4 di salto dietro teso con arrivo in decubito prono sui tappeti
3	Dalla sosp. brach., passando per la posizione di massima chiusura rovesciata (bacino oltre l'altezza degli staggi), eseguire 1 oscillaz. brach. e 1/2 d.-av.-d. + colpo di petto + 1/2 oscillaz. dietro a 45° + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. con cambio int. + 3 oscillaz. av.-d. alla vert. 2" + oscillazione av.-d. a 45° con uscita dietro con spostamento laterale*	<i>Parallele basse e tappetoni a livello:</i> dall'oscillazione eseguire un dietrofront frontale in uscita a 45°		<i>Parallele basse :</i> dall'appoggio, con piccola oscillazione, eseguire una controkippe in appoggio senza cambio delle impugnature e terminando la spinta delle braccia arrivare a terra	<i>Parallele regolamentari:</i> dalla sospensione, presa di slancio + 5 oscillazioni in sosp. all'orizzontale (gambe flesse nel passaggio al centro)	<i>Parallele basse:</i> dall'oscillazione eseguire un salto dietro teso con arrivo in piedi a terra
4	Dalla sosp. brach., passando per la posizione di massima chiusura rovesciata (bacino oltre l'altezza degli staggi) mantenuta 3", eseguire 1 oscillaz. brachiale e 1/2 d.-av.-d. + colpo di petto + 1/2 oscillaz. dietro alla vert. 2" + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. 2" + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. con cambio int. + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. con cambio av. + 1 oscillazione av.-d. a 45° + salto dietro teso*	<i>Parallele basse e tappetoni a livello:</i> dall'oscillazione eseguire un dietrofront frontale in uscita alla verticale		<i>Parallele basse:</i> con piccola oscillazione, eseguire una controkippe all'orizzontale senza cambio delle impugnature e terminando la spinta delle braccia arrivare a terra	<i>Parallele regolamentari:</i> dallo slancio a 45° eseguire una granvolta passata mantenendo le gambe flesse e senza cambio delle impugnature per saltare a terra terminando la spinta delle braccia	<i>Parallele basse con pila di tappeti a livello degli staggi:</i> dall'oscillazione eseguire un salto dietro raggruppato e 1/4 con arrivo di schiena sui tappeti
5	Dalla sosp. brach., passando per la posizione di massima chiusura rovesciata (bacino oltre l'altezza degli staggi) mantenuta 3", eseguire 1 oscillaz. brachiale e 1/2 d.-av.-d. + colpo di petto + 1/2 oscillaz. alla vert. 2" + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. 2" + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. con cambio int. + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. con cambio av. + 1 oscillaz. alla vert. con cambio av. + 1 oscillazione av.-d. a 45° + salto dietro teso*	<i>Parallele basse e tappetoni a livello:</i> dall'oscillazione eseguire un 1/2 diamidov		<i>Parallele basse:</i> dall'oscillazione eseguire una controkippe minimo a 45° senza cambio delle impugature e terminando la spinta delle braccia arrivare a terra	<i>Parallele regolamentari:</i> d'allo slancio minimo a 45° eseguire una granvolta	<i>Parallele regolamentari:</i> dall'oscillaz. eseguire un doppio salto dietro raggruppato
6	Partenza da terra: Impennata con arrivo alla squadra massima chiusura rovesciata in sospensione brachiale mantenuta 3" + 2 oscillaz. brachiali d.-av. + 1/2 oscillaz. brachiale dietro + colpo di petto + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. con cambio int. + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. con cambio int. + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. con cambio av. + 1 oscillaz. av.-d. alla vert. con cambio av. + 1/2 oscillaz. dietro a 45° + doppio salto d. raggruppato*	<i>Parallele basse e tappetoni a livello:</i> dall'oscillazione eseguire un 1/2 diamidov e rientro + 1 oscillazione intermedia alla verticale + 1 diamidov		<i>Parallele regolamentari:</i> dall'oscillazione eseguire una controkippe a 45°	<i>Parallele regolamentari:</i> dalla verticale eseguire una granvolta + una granvolta passata senza cambio delle impugnature per saltare a terra terminando la spinta delle braccia	<i>Parallele con pila di tappeti a livello degli staggi:</i> 1) salto dietro carpiato e 1/4 con arrivo di schiena sui tappeti  2) colpo di petto + salto av. carpiato con arrivo in piedi sulla pila

## REGOLE SPECIFICHE

\*Ogni oscillazione intermedia aggiuntiva (come da cdp): penalità di 0,5 p.ti



# SBARRA

	COMBINAZIONI DI BASE	TKATCHEV	AVVICINAMENTO/ADLER	USCITE
1	<p><i>Staggio a terra:</i></p> <p>1) 2x [da supino su una pedana (bacino verso la parte alta della pedana) e con le mani sullo staggio, eseguire una cap. d. a 45° con arrivo a terra in posizione prona di massimo allineamento in app. sui piedi]</p> <p>2) 2x [da supino su una pedana (bacino verso la parte alta della pedana) e con le mani sullo staggio, eseguire una cap. d. a 45° con 1/2 giro e arrivo a terra in posizione prona di massimo allineamento in app. sui piedi su un tappeto posto a fianco della pedana (stessa h)]</p>			Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire + 5 oscillazioni dietro-avanti + mezza oscillazione dietro e saltare a terra *
2	Dalla sosp. eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio + slancio a 45° + 5 granvolte dietro		Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire una mezza oscillaz. dietro + Kippe e slancio all'orizz. + capovolta all'orizzontale + capovolta consecutiva a 45° + 5 oscillazioni avanti-dietro sopra la sbarra e saltare a terra *	Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire 3 oscillazioni dietro-avanti + salto indietro teso (al termine della terza oscillazione) *
3	Dalla sosp. eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio + slancio alla verticale + 3 granvolte avanti + slancio dietro con cambio successivo delle impugnature palmare/dorsale + 3 granvolte dietro *		Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire una mezza oscillaz. dietro + Kippe e slancio + giro stalder all'orizzontale + kippe e slancio + capovolta alla verticale + cambio di fronte av. con cambio successivo delle imp. + 2 granvolte dietro + capovolta staccata + fucs + 1/2 oscillazione dietro e saltare a terra *	Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire uno slanciappoggio + capovolta alla verticale + 3 granvolte dietro + salto indietro teso *
4	Dalla sosp. con imp. palmare eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio + slancio alla verticale + 3 Granvolte av. + slancio dietro con cambio successivo delle imp. palmare/dorsale + slancio av. con cambio successivo delle imp. dorsale/palmare a 45° + slancio dietro con cambio succ. delle imp. palmare/dorsale + 2 X [granvolta d. + cambio di fronte av. con cambio succ. delle imp.] + salto dietro teso (diretto) *		Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire una mezza oscillaz. dietro + Kippe e slancio + stalder + stalder + 1 granvolta dietro + cambio successivo avanti delle impugnature da dorsale a palmare + 1 granvolta avanti + endo + endo + 1 granvolta avanti + cambio simultaneo dietro delle impugnatura da palmare a dorsale + 1 granvolta dietro + salto indietro teso *	Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire 3 oscillazioni dietro-avanti + salto dietro teso e 1/4 con arrivo in posizione supina (al termine della terza oscillazione) *
5	Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire uno slanciapp. d. a 45° + slancio av. con cambio sim. delle imp. dorsale/palmare alla vert. + slancio d. con cambio sim. delle imp. palmare/dorsale + cambio di fronte av. con cambio succ. delle imp. + cambio di fronte av. con cambio simultaneo delle imp. + cambio a petto + granvolta av. + granvolta av. con perno + salto dietro teso (diretto) *	<i>Sbarra in buca: Con assistenza indiretta (gommotto):</i> Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire uno slanciappoggio dietro sopra l'orizzontale e diretto tkatchev teso urtando la sbarra a livello delle caviglie	<i>Sbarra in buca:</i> Da seduto sulla sbarra, passando per il manna traslocare avanti ed eseguire 2 granvolte cubitali (grandorsale con polsi in appoggio) + granvolta cubitale (grandorsale con polsi in appoggio) scarsa (vicino alla verticale) e saltare a terra *	Dalla sosp. eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio + slancio alla verticale + 2 X [Granvolta + giro di pianta (da sotto) con apertura oltre la verticale + una granvolta con frustata modificata (caricamento russo) + granvolta] + granvolta + fucs + 1/2 oscillaz. dietro + salto dietro teso e 1/4 con arrivo in posizione supina
6	Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAI sul busto (Presa di Slancio) eseguire uno slanciapp. dietro a 45° + slancio av. con cambio sim. dorsale/palmare a 45° + cambio simultaneo palmare/dorsale a 45° + cambio di fronte av. con cambio simultaneo delle imp. + cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature + granvolta d. + cambio a petto + granvolta av. + 1/2 granvolta av. con perno scarso + perno diretto + granvolta d. *	<i>Sbarra in buca:</i> Con partenza libera e assistenza indiretta (gommotto): Tkatchev divaricato	Dalla sosp. con imp. palmare eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio + slancio alla verticale + 2 granvolte av. + infilata Adler in verticale + 2 granvolte cubitali (grandorsale con polsi in appoggio) + cambio di mani cubitale/palmare + granvolta avanti + perno + granvolta di petto + salto dietro teso *	<i>Sbarra in buca, con assistenza indiretta (gommotto):</i> Dalla sosp. eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio + slancio alla verticale + Granvolta + giro di pianta (da sotto) alla verticale + una granvolta (caricamento russo) + doppio salto teso *

## REGOLE SPECIFICHE

\* Per ogni granvolta o oscillazione aggiuntiva rispetto a quelle richieste si applica una penalità di 0,5 p.ti.

Dove non indicato le richieste tecniche possono essere eseguite anche in buca con i tappeti. Dove non indicata, la partenza per iniziare l'esercizio è libera. Dove non specificato le oscillaz. sono richieste sopra l'orizzontale.



# CINGHIETTI

	FRUSTATE	AVVICINAMENTO/ADLER	AVVICINAMENTO/ENDO-STALDER
1	IMPUGNATURA DORSALE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire una 1/2 oscillaz. dietro + 1 oscillazione avanti-dietro + 4 X [1 oscillazione avanti-dietro a 45° gradi + 1 granvolta dietro] + 2 granvolte dietro	IMPUGNATURA DORSALE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire 2 X [1/2 oscillaz. dietro + Kippe lunga slancio orizz. + kippe breve slancio orizz. + capovolta dietro all'orizz. + capovolta dietro all'orizz. + fucs]	IMPUGNATURA DORSALE Dall'appoggio kippe breve + slancio orizz. + 5 X [Oscillazioni in sospensione semi-rovesciata a g. div. av.-d. (dondolini stalder/endo con bacino all'altezza della sbarra)] + mezzo dondolino av. chiudendo le gambe al termine per portarsi all'atteggiamento lungo + mezza oscillazione dietro + kippe lunga all'appoggio
2	IMPUGNATURA PALMARE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire una oscillaz. dietro-avanti + 4 X [1 oscillazione dietro-avanti a 45° gradi + 1 granvolta avanti] + 2 granvolte avanti	IMPUGNATURA DORSALE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire 3 X [slanciappoggio dietro + capovolta alla verticale + 1/2 oscillaz. avanti]	IMPUGNATURA DORSALE Dall'appoggio kippe breve + slancio orizz. + 5 X [Oscillazioni in sospensione semi-rovesciata a g. div. av.-d. (dondolini stalder/endo) con bacino a 45° davanti e dietro]] + sfilata dietro + un'oscillazione av.- d. + kippe lunga all'appoggio
3	IMPUGNATURA DORSALE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire una 1/2 oscillaz. dietro + 1 oscillazione avanti-dietro + 3 frustate avanti e dietro a 45° gradi (richiesta visibile azione di frustata in entrambe le direzioni) + 3 granvolte dietro passate (45° oltre la verticale) + 3 granvolte dietro con allineamento sulla verticale + 1/2 oscillaz. av. + 3 granvolte av.	IMPUGNATURA DORSALE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire uno slanciappoggio dietro + 2 capovolte alla verticale consecutive + 1 granvolta dietro + 1 capovolta alla verticale + 1 granvolta dietro + 1 capovolta alla verticale	IMPUGNATURA DORSALE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire 2 X [slanciappoggio dietro + 1 oscillazione in sospensione semi-rovesciata a g. div. av.- d. + stalder unendo le gambe a 45° + 1/2 oscillaz. av.] + 2 X [ 1 oscillazione in sospensione semi-rovesciata a g. div. d.-av. + endo unendo le gambe dietro a 45° + 1/2 oscillaz. av.] + 1/2 oscillaz. d. + kippe lunga all'appoggio
4	IMPUGNATURA DORSALE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire una oscillaz. dietro-avanti + slanciappoggio a 45° gradi con tempo di yamawaki + 1/2 oscill avanti + 2 X [granvolta avanti con visibile tempo di frustata + 1 oscill dietro-avanti 45° con visibile tempo di frustata] + 2 granvolte avanti con visibile tempo di frustata + 3 granvolte avanti con discesa in linea e risalita in atteggiamento "tondo"	IMPUGNATURA PALMARE Da seduto sulla sbarra, 1/2 giro adler con apertura dietro a 45° prima della verticale + 4 X [oscillazione avanti-dietro in cubitale a 45°]	IMPUGNATURA DORSALE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire uno slanciappoggio + stalder alla verticale + 2 X [granvolta d. + stalder alla verticale] + 1/2 slancio avanti + endo + 2 X [granvolta av. + endo] + 1/2 slancio dietro + granvolta d. + 2 capovolte alla verticale consecutive
5		IMPUGNATURA PALMARE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire uno slanciappoggio a 45° gradi con tempo di yamawaki + 1/2 oscillazione avanti + 2 granvolte avanti + Adler a 45° (minimo) + 3 X [oscillazione dietro-avanti a 45° (poli in appoggio e corpo squadrato a 90° nella fase dietro) + granv. cubitale con i poli in appoggio (passaggio per l'atteggiamento del corpo squadrato a 90° prima dell'allineamento in verticale)]	IMPUGNATURA DORSALE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire uno slanciappoggio alla verticale + 3 endo consecutivi + 1/2 oscillazione dietro + granvolta dietro + 3 stalder consecutivi + 2 capovolte consecutive
6	IMPUGNATURA DORSALE Dall'appoggio slancio vert. + 4 X [granvolta d. + granvolta d. con frustata ritardata (caricamento russo per uscita) + 2 granvolte d.]	IMPUGNATURA PALMARE Dalla sosp. con azione di chiusura, apertura e chiusura con slancio avanti degli AAIL sul busto (Presa di Slancio) eseguire uno slanciappoggio alla verticale con tempo di yamawaki per continuare in granvolta av. + 2 endo consecutivi + granvolta avanti + Adler verticale + 3 granvolte cubitali con i poli in appoggio (passaggio per l'atteggiamento del corpo squadrato a 90° prima dell'allineamento in verticale)	

## REGOLE SPECIFICHE

È possibile nella stessa salita ripetere eventuali elementi non riconosciuti. Per ogni tentativo non riuscito si applica una penalità di 0,5 p.ti  
Per ogni granvolta o oscillazione aggiuntiva rispetto a quelle richieste si applica una penalità di 0,5 p.ti. Dove non specificato le oscillaz. sono richieste sopra l'orizzontale.

# TRAMPOLINO

	ACROBATICA AVANTI 1	ACROBATICA INDIETRO 1	ACROBATICA AVANTI 2	ACROBATICA INDIETRO 2	COMBINAZIONI
1	Al centro del trampolino: 5 X [pennello + salto av. raggruppato] (pen. - 0,5 p.ti per ogni pennello aggiunto)	Al centro del trampolino: 5 X [pennello + salto ind. raggruppato] (pen. - 0,5 p.ti per ogni pennello aggiunto)	Salto av. raggruppato + salto av. raggruppato in uscita	5 X [flic avanti + flic indietro consecutivi]	Salto tempo o salto ind. teso + pennello in uscita
2	Salto av. teso (in uscita o al centro)	1) Al centro del trampolino: Salto indietro teso 2) Salto ind. teso con 1/2 avv. (in uscita o al centro)	Salto av. raggruppato + salto av. teso in uscita	Al centro del trampolino: 3 X [pennello + salto ind. teso]	Salto tempo o salto ind. teso + salto ind. teso in uscita
3	1) Salto av. teso con 1/2 avv. (in uscita o al centro) 2) Salto av. teso con 1/1 avv. (in uscita o al centro)	1) Salto ind. teso con 1/1 avv. (in uscita o al centro) 2) Salto ind. teso con 3/2 avv. (in uscita o al centro)	Salto av. teso + salto av. teso in uscita	Al centro del trampolino: Salto dietro teso e 1/4 con arrivo di schiena sul telo (con assistenza indiretta con tappetino)	Salto ind. teso con 1/2 avv. + salto av. teso in uscita
4	1) Salto av. teso 3/2 avv. (in uscita o al centro) 2) Salto av. teso con 2/1 avv. (in uscita o al centro)	1) Salto ind. teso 2/1 avv. (in uscita o al centro) 2) Salto ind. teso 5/2 avv. (in uscita o al centro)	Doppio salto av. raggruppato (in uscita o al centro)	Doppio salto ind. raggruppato al centro	1) Salto av. teso con 1/1 avv. + salto av. teso 2) Salto d. teso con 3/2 avv. + salto av. teso in uscita
5	1) Salto av. teso con 2/1 avv. (in uscita o al centro) 2) Salto av. teso 5/2 avv. (in uscita o al centro)	1) Salto ind. teso 5/2 avv. (in uscita o al centro) 2) Salto ind. teso 3/1 avv. (in uscita o al centro)	1) Doppio salto av. raggruppato libero (in uscita o al centro) 2) Doppio salto av. raggruppato o carpiato con 1/2 avv. sul secondo salto (in uscita o al centro)	1) Doppio salto ind. raggruppato libero (in uscita da salto ind. o al centro) 2) Doppio salto ind. raggruppato libero con 1/2 avv. o Tabak (in uscita da salto ind.)	1) Salto av. teso 2/1 avv. sul telo + salto avanti teso in uscita 2) Salto ind. teso 5/2 avv. sul telo + salto avanti teso in uscita
6	1) Salto av. teso con 2/1 avv. (in uscita o al centro) 2) Salto av. teso 5/2 avv. (in uscita o al centro)	1) Salto ind. teso 5/2 avv. (in uscita o al centro) 2) Salto ind. teso 3/1 avv. (in uscita o al centro)	1) Doppio salto av. raggruppato o carpiato con 1/1 avv. (in uscita) 2) Doppio salto teso avanti in (in uscita)	1) Doppio salto ind. raggruppato con 1/1 (tsukahara raggruppato) (in uscita da salto ind.) 2) Doppio salto ind. teso (in uscita da salto ind.)	1) Salto av. teso + doppio salto av. raggr. In uscita 2) Salto ind. Teso con 1/2 avv. + doppio salto av. raggr. In uscita

REGOLE SPECIFICHE

In tutte le combinazioni di salti, nei casi in cui da codice, per esecuzione non corretta, non sarebbe attribuibile un abbuono per collegamento, si detrarrà una penalità ulteriore di 1 p.to

# PREPARAZIONE FISICA GENERALE

	VERTICALE 1	VERTICALE 2	SQUADRA / ORIZZONTALE	VERTICALE DI IMPOSTAZIONE
1	<i>Parallelo:</i> Verticale 10"		<i>A terra:</i> Squadra a gambe divaricate 10" con le ginocchia che non toccano i gomiti (almeno 1" per ottenere il punteggio)	<i>A terra:</i> 3 X [1/2 endo alla mezza verticale a g.div. + posa dei piedi a terra + verticale d'impostazione 2" (salita g. div.)]
2	<i>Parallelo:</i> Verticale 20"	<i>A terra:</i> Verticale 10"	<i>Parallelo:</i> Squadra massima 10" (almeno 1" per ottenere il punteggio)	<i>A terra:</i> 3 X [Sq a g. div. 2" + verticale d'impostazione 2" (salita g. div.)]
3	<i>Triangolo a terra:</i> Verticale 10"	<i>A terra:</i> Verticale 20"	<i>A terra:</i> Squadra massima 10" (almeno 1" per ottenere il punteggio)	<i>A terra:</i> 2 X [Sq a g. div. 2" + mezza verticale a g. div. 2" + verticale 2"] + sq. g.div. 2" + verticale d'impostazione (salita g.div.) 2"
4	<i>Anelli:</i> Verticale 10" con i piedi che toccano internamente le corde	<i>A terra:</i> Verticale 30"	<i>Parallelo:</i> Orizzontale a corpo raggruppato (ovetto) 5" (almeno 1" per ottenere il punteggio)	<i>A terra:</i> Sq. a g.div. 2" + mezza verticale a g.div. 2" + verticale 2" + 1/4 di cambio avanti + verticale 2" + 2 X [sq. g. div. 2" + verticale d'impostazione (salita g. div.) 2"]
5	<i>Anelli:</i> Verticale 10" (quando vengono toccate le corde con i piedi termina la prova)	1) <i>A terra:</i> Verticale 30" 2) <i>Su uno staggio:</i> Verticale imp. dorsale 10"	<i>Parallelo:</i> Orizzontale a gambe divaricate 5" (almeno 1" per ottenere il punteggio)	<i>A terra:</i> Sq. a g. div. 2" + mezza vert. a g. div. 2" + vert. 2" + 1/4 di cambio int. + vert. 2" + mezza verticale a g. div. 2" + sq. g. div. 2" + vert. d'impostazione (salita g. div.) 2" + 1/4 di cambio avanti + vert. 2"
6	<i>Anelli:</i> Verticale 15" (quando vengono toccate le corde con i piedi termina la prova)	1) <i>A terra:</i> Verticale 30" 2) <i>Su uno staggio:</i> Verticale imp. palmare 10"	<i>Anelli:</i> Orizzontale a corpo raggruppato (ovetto) 5" (almeno 1" per ottenere il punteggio)	<i>Parallelo:</i> Sq. a g. u. 2" + vert. d'imp. 2" (salita a g. u.) + mezza vert. a g. u. 2" + sq. g. div. 2" + mezza vert. a g. div. 2" + vert. 2" + mezza vert. a g. div. 2" + sq. g. u. 2" + vert. d'imp. 2" (salita g. div.)

## REGOLE SPECIFICHE

Nelle colonne "VERTICALE 1", "VERTICALE 2" e "SQUADRA/ORIZZONTALE" la caduta determina il termine della prova. Nelle colonne "VERTICALE 1" e "VERTICALE 2", per quanto riguarda la valutazione del tempo, si prenderà in considerazione la relativa tabella inserita nelle regole generali. I recuperi, gli spostamenti e le deviazioni rispetto al corretto allineamento sono penalizzati come da CdP.



# PREPARAZIONE ARTISTICA, POSTURA, COORDINAZIONE E FLESSIBILITÀ

Sono stati predisposti tre esercizi coreografici obbligatori con accompagnamento musicale a cura di Tiziana Di Pilato:

- Base per i livelli L1 e L2 con l'ausilio della sbarra e al corpo libero
- Intermedio per i livelli L3 e L4 con l'ausilio della sbarra e al corpo libero
- Avanzato per i livelli L5 e L6 con l'ausilio di un bastone e al corpo libero

**Gli obiettivi da perseguire sono:**

- 1) Ricercare postura corretta ed elegante di tutto il corpo
- 2) Migliorare la coordinazione e il senso del ritmo
- 3) Esercitare la flessibilità e la mobilità delle spalle, degli arti inferiori e del rachide

**Durante le esecuzioni è importante mantenere:**







- 1) Il collo in massimo allungamento
- 2) La posizione della testa da "alta" a "molto alta"
- 3) Le mani e le dita delle mani tese o chiuse a pugno dove richiesto
- 4) La posizione delle braccia curata e ben definita (alte, avanti, fuori, lungo il corpo o piegate ad angolo retto per la simulazione della corsa)
- 5) Il massimo allineamento del corpo
- 6) La massima ampiezza nei salti (altezza e apertura) e negli affondi
- 7) I piedi in estensione OGNI VOLTA che si staccano da terra

La ripetizione e la ricerca sistematica della precisione, dell'ampiezza e dell'eleganza nel gesto atletico e artistico produrrà un effetto positivo sulla qualità del movimento di tutto il corpo a tutti gli attrezzi. Il ginnasta si sentirà più adeguato e pronto a ricevere informazioni e schemi motori differenti. La conoscenza del movimento del corpo a 360 gradi gli permetterà di esprimersi al meglio e con più consapevolezza.

DRITTO ORGOGLIOSO E SORRIDENTE 😊 GAMBA! 🦵🦵

By Titti 😊

N. B. : I video sono solo a titolo dimostrativo e con vari errori. L'obiettivo è rendersi unici con virtuosismi e con la massima attenzione ai particolari!

		ESERCIZI OBBLIGATORI CON ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE			
1	2		Clicca sull'immagine per scaricare il video dimostrativo dell'esercizio L1/L2.		Clicca sull'icona per scaricare la musica dell'esercizio L1/L2.
3	4		Clicca sull'immagine per scaricare il video dimostrativo dell'esercizio L3/L4.		Clicca sull'icona per scaricare la musica dell'esercizio L3/L4.
5	6		Clicca sull'immagine per scaricare il video dimostrativo dell'esercizio L5/L6.		Clicca sull'icona per scaricare la musica dell'esercizio L5/L6.