



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



Programmi tecnici Gold e Silver 2025

Ginnastica Artistica Maschile





FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



Programma tecnico GOLD e SILVER 2025 - Ginnastica artistica maschile

Versione 9.1 – Settembre 2025 (integrazioni in giallo)

A cura della direzione tecnica nazionale GAM

Hanno collaborato a questa edizione

Giuseppe Cocciaro DTN GAM

Nicola Costa

Marco Fortuna

Paolo Quarto

Massimiliano Villapiano

Alessandro Zanardi

VIDEO

I video degli esercizi obbligatori per la categoria A1 sono visionabili al link

<https://docs.google.com/presentation/d/1clWoelOdgAMBVI0UwJflRK-YForcoFlMefnYOgMFQu0/edit?usp=sharing>

FAQ (Frequently Asked Questions)

Eventuali richieste di precisazioni o chiarimenti dovranno pervenire in forma scritta all'indirizzo e-mail programmitecnicigamfgi@gmail.com

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

https://docs.google.com/document/d/120K3jTDtu5Aj-oTu-6WUdOuO_czr4bDNr5z3CcGzfuA/edit?usp=sharing

SCHEDE DI DICHIARAZIONE ESERCIZI

Le schede di dichiarazione degli esercizi sono scaricabili in formato Excel a questo link

<https://drive.google.com/drive/folders/1YtNqgpPoiglLH8GIMs3MJZM1P9UfQFT8?usp=sharing>

Si ringraziano:

I dirigenti federali. Tutti gli allenatori, gli ufficiali di gara, i DDTTRR e i RRRRGG che hanno fornito preziosi suggerimenti e osservazioni durante la stesura del programma. I ginnasti che si sono resi disponibili per la produzione dei video.



INDICE

(cliccando sulla sezione o sul capitolo del presente indice si accede alla pagina desiderata, per tornare a questa pagina occorre cliccare sul testo “Torna all’indice” posizionato in basso a destra su ogni pagina)

SEZIONE 1 GOLD - Programma tecnico obbligatorio per la categoria A1	pag.	3
SEZIONE 2 GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5/A6	pag.	14
Capitolo 1 – Norme di carattere generale	pag.	14
Capitolo 2 – Corpo Libero	pag.	20
Capitolo 3 – Cavallo con/senza maniglie	pag.	23
Capitolo 4 – Anelli	pag.	28
Capitolo 5 – Volteggio	pag.	31
Capitolo 6 – Parallele	pag.	33
Capitolo 7 – Sbarra	pag.	36
Tabella riassuntiva programma GOLD	pag.	39
SEZIONE 3 SILVER - Programma tecnico libero per i livelli LA/LB/LC	pag.	40
Capitolo 1 – Norme di carattere generale	pag.	40
Capitolo 2 – Corpo Libero	pag.	45
Capitolo 3 – Fungo	pag.	49
Capitolo 4 – Volteggio	pag.	52
Capitolo 5 – Parallele	pag.	54
Capitolo 6 – Sbarra	pag.	57
Capitolo 7 – Mini trampolino	pag.	60
SEZIONE 4 SILVER - Programma tecnico libero per il livello Eccellenza “CdP Silver”	pag.	62
Capitolo 1 – Norme di carattere generale	pag.	62
Capitolo 2 – Corpo Libero	pag.	65
Capitolo 3 – Cavallo con/senza maniglie	pag.	68
Capitolo 4 – Anelli	pag.	72
Capitolo 5 – Volteggio	pag.	74
Capitolo 6 – Parallele	pag.	75
Capitolo 7 – Sbarra	pag.	77
Tabella riassuntiva programma SILVER	pag.	79

SEZIONE 1 | GOLD - Programma tecnico obbligatorio per la categoria A1



1. Il presente programma tecnico è valido solo per i ginnasti della categoria Allievi A1 (8 anni compiuti, 9 anni) che partecipano al Campionato Individuale Gold e al Campionato di Squadra Allievi Gold 3.
2. Per ognuna delle specialità GAM è stato predisposto un esercizio obbligatorio del valore di partenza di punti 15.00.
3. L'esecuzione dell'esercizio obbligatorio dovrà essere fedele in tutto e per tutto al video allegato.
4. Il ginnasta potrà invertire parzialmente l'esecuzione dell'esercizio in relazione alla propria lateralità (ad esempio, al Corpo Libero, l'elemento ruota potrà essere eseguito indistintamente con l'appoggio della prima gamba dx o sx).
5. La nota finale dell'esercizio sarà calcolata sottraendo alla nota di partenza i falli di esecuzione, le eventuali penalità neutre e i falli di composizione e sommando gli eventuali bonus previsti.
6. Le penalità relative ai falli di esecuzione e/o di composizione sono normate da questo programma tecnico e dal Codice Internazionale dei Punteggi.
7. Per quanto riguarda il valore di partenza, eventuali parti di valore non riconosciute dalla giuria D saranno sottratte. Ad eccezione del volteggio, ogni esercizio obbligatorio è composto da 10 parti di valore (righe) ciascuna del valore di 0.5 punti.
8. Qualora una parte di valore presente negli esercizi obbligatori consti di più elementi, nel caso non sia riconosciuto anche un solo elemento, verrà sottratto il valore dell'intera parte.
9. I principi relativi al riconoscimento degli elementi sono quelli indicati nel CdP e in questo programma tecnico.
10. Nel caso in cui l'esecuzione dell'esercizio non corrisponda all'esecuzione presente nel video (elementi aggiunti, non eseguiti o composizione non conforme) verrà applicata una penalità neutra di p.ti 0.5 per "fiches errata" ogni volta. Questa penalità non viene applicata quando l'esecuzione dell'esercizio non corrisponde all'esecuzione presente nel video a causa di un elemento non riconosciuto dalla giuria D o a causa di un secondo tentativo di esecuzione di un elemento sbagliato. La penalità neutra per "esercizio corto" non viene applicata.

11. È previsto un bonus relativo alla composizione dell'esercizio di p.ti 0.50 da assegnare alla nota finale qualora il ginnasta esegua l'elemento bonus previsto per ogni esercizio obbligatorio.
12. Agli anelli e alla sbarra è suggerito l'utilizzo dei paracalli.

Regole ed indicazioni complementari

1. Contrariamente a quanto indicato nel CdP è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze e sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi, in particolare, i calzini sono obbligatori qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.
2. Un bonus potrà essere assegnato dalla giuria D se l'esecuzione dell'elemento rientra nei canoni per il riconoscimento. I bonus composti da più elementi saranno assegnati se e solo se tutti gli elementi che li compongono sono riconosciuti.
3. Le penalità per i falli di linea (al corpo libero e al volteggio) e i falli di tempo (al corpo libero) non vengono applicate.
4. In generale, per gli elementi di slancio richiesti all'orizzontale (eccezion fatta per le oscillazioni agli anelli dove sono previste particolari penalità in virtù di una precisa richiesta di esecuzione tecnica) 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. In particolare:
 - a. Per le oscillazioni in sospensione alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase dietro e la linea tracciata tra l'impugnatura e le ginocchia nella fase avanti
 - b. Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi
 - c. Per le oscillazioni in sospensione semirovesciata alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase avanti e la linea tracciata tra l'impugnatura e le spalle nella fase dietro
 - d. Per le oscillazioni in sospensione alla sbarra si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e i piedi.
5. Ad integrazione di quanto già riportato, la penalità per "fiches errata" potrà essere assegnata al massimo una volta per ogni riga (di conseguenza al massimo 10 penalità da 0.5 in tutto l'esercizio). Se quindi il ginnasta esegue due falli per cui è prevista l'assegnazione della penalità per "fiches errata" nella stessa riga dell'esercizio obbligatorio, la penalità verrà assegnata una sola volta.
 - a. La penalità viene assegnata nei seguenti casi:
 - i. L'ordine dei movimenti all'interno della stessa riga o tra una riga e l'altra non è conforme a quanto indicato nella tabella dell'esercizio obbligatorio o mostrato nel video

- ii. Un elemento o l'intera riga non viene eseguito. In questo caso oltre alla penalità per "fiches errata" la giuria D dovrà sottrarre il valore della riga (0.50) al valore dell'esercizio (unico caso in cui viene applicata sia la penalità di 0.50 per "fiches errata" sia la decurtazione di 0.5 per "parte di valore non riconosciuta")
 - iii. Viene presentato in aggiunta un elemento non indicato nella tabella dell'esercizio obbligatorio o mostrato nel video.
- b. La penalità NON viene assegnata nei seguenti casi:
- i. Un elemento non viene riconosciuto dalla Giuria D (in questo caso verrà sottratta solo la parte di valore di 0.5 corrispondente all'intera riga)
 - ii. Il ginnasta effettua un secondo tentativo di un elemento non riconosciuto o ripete un elemento dopo una caduta (in questo caso, se al secondo tentativo l'elemento può essere riconosciuto dalla giuria D non verrà sottratta nessuna parte di valore dal valore dell'esercizio).

ERRORE	NESSUNA PENALITÀ NEUTRA O DECURTAZIONI DI PARTI DI VALORE	PENALITÀ NEUTRA DI -0.50 PER "FICHES ERRATA"	DECURTAZIONE DI -0.50 DAL PUNTEGGIO DI PARTENZA
Non riconoscimento di uno o più elementi all'interno della stessa riga			X
Ordine dei movimenti nella stessa riga o tra una riga e l'altra non conforme a quanto indicato nella descrizione o nei video		X	
Aggiunta di movimenti non indicati nella descrizione o nel video		X	
Non esecuzione di uno o più elementi all'interno della stessa riga		X	X
Secondo tentativo di un elemento non riconosciuto o ripetizione di un elemento dopo la caduta	X		

6. Corpo Libero

- a. Si precisa che l'elemento "Candela" presente nella riga 8 dovrà essere eseguito con le braccia in alto allineate al busto poggiate a terra pena il non riconoscimento dell'elemento e quindi dell'intera riga.
- b. Nelle competizioni regionali ed eventualmente nelle competizioni nazionali di squadra, l'esercizio può essere eseguito su striscia di lunghezza variabile min 14 max 17 m. Per raggiungere la lunghezza di 17 m è possibile utilizzare massimo 3 m di tappeti rigidi a livello distribuiti su una o due estremità a discrezione della direzione di gara. Il posizionamento dei tappeti aggiuntivi di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione.

7. Fungo

- a. In deroga al CdP, il mulinello viene riconosciuto se viene eseguito il secondo appoggio prima che i piedi tocchino terra.
- b. L'esercizio deve iniziare a gambe unite, non è possibile (penalità di 0.30 p.ti) iniziare il mulinello con le gambe divaricate. In deroga al CdP non è ammesso neanche lo slancio di una gamba prima di unire gli AAll e saltare per iniziare l'esercizio. È concesso l'utilizzo di un rialzo per partire.
- c. Al fungo viene applicata una striscia di cerotto parallelamente al tavolo della giuria per la lunghezza del diametro della calotta. Il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate su tale striscia.

8. Anelli

- a. Le oscillazioni avanti devono essere eseguite a braccia tese (penalità come da CdP 0.1/0.3/0.5 p.ti). In generale, l'atteggiamento del corpo richiesto è "rotondo" nello slancio avanti e leggermente ad "arco" nello slancio dietro (altrimenti penalità fissa di 0.30). E' necessario che i piedi superino la linea orizzontale degli anelli (orizzontale tracciata dall'impugnatura) sia avanti che dietro (altrimenti penalità fissa 0.10). Nell'oscillazione avanti l'angolo busto-gambe non deve essere superiore ai 30° rispetto all'atteggiamento perfettamente teso; l'eccessivo atteggiamento squadrato sarà suscettibile di penalità (fissa di 0.10). Nella fase posteriore dovrà essere visibile l'azione in intrarotazione e apertura verso fuori delle braccia (altrimenti penalità fissa di 0.10). Nella fase "anteriore" delle oscillazioni, inoltre, l'eventuale raggiungimento della posizione di "candela" con le braccia addotte al corpo verrà penalizzata di 0.50.

9. Volteggio

- a. Possono essere eseguiti 1 o 2 salti, il salto n° 1 è obbligatorio per tutti e va eseguito per primo (il numero dei salti contraddistingue l'ordine di esecuzione). Se il primo salto (n°1) riceve valore diverso da 0.0 il ginnasta potrà eseguire il secondo salto (n°2) che, se riconosciuto dalla giuria D, assegnerà alla nota finale del primo salto (n°1) un bonus di 0.5 p.ti.
- b. Il salto “flic avanti con azione di courbette avanti” va eseguito con la tecnica del flic avanti: primo volo e attacco sul cubone con atteggiamento “rotondo” e secondo volo con atteggiamento ad “arco”.
- c. Il bonus NON viene assegnato nel caso il “salto teso avanti sopra il cubone” non venga riconosciuto dalla giuria D. Il salto non viene riconosciuto:
 - i. nel caso non rispecchi i canoni previsti al volteggio dal CdP per il riconoscimento del salto
 - ii. nel caso il salto non possa essere riconosciuto come salto teso (penalità previste per l’atteggiamento del corpo)
 - iii. se il ginnasta incorre in una caduta per sbilanciamento indietro (arrivo “scarso”), la caduta per sbilanciamento avanti non preclude il riconoscimento del salto.

10. Parallele

- a. L’altezza delle parallele pari è variabile fino ad un massimo di 180 cm dal bordo superiore dei tappeti.
- b. Per richiesta tecnica, il ginnasta deve eseguire le oscillazioni in sospensione flettendo le gambe nella fase di passaggio al centro mantenendole flesse nello slancio avanti e nell’oscillazione di ritorno per poi distenderle nella fase dietro dell’oscillazione. Nel caso il ginnasta non esegua la tecnica richiesta, incorrerà in una penalità di p.ti 0.30 per ogni oscillazione completa.

11. Sbarra

- a. Al fine del riconoscimento del bonus l’elemento “presa di slancio” dovrà essere eseguito come nel video allegato.

Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD		CORPO LIBERO
	ELEMENTO	VALORE
1	Con una piccola rincorsa e battuta a piedi pari eseguire un tuffo e dopo la fase di arrivo, con continuità, un salto pennello con 1/1 avvitamento AL	0.5
2	Portando le braccia in alto eseguire una ruota con arrivo laterale a braccia in alto e con 1/4 di giro avanti portarsi a piedi pari con le braccia fuori	0.5
3	Slancio della gamba sx o dx e passo per eseguire un'orizzontale in equilibrio su una gamba mantenuta 2" <i>(durante l'orizzontale la posizione delle braccia non è vincolata a quella proposta nei video)</i>	0.5
4	Riunire le gambe per tornare alla stazione eretta e portando le braccia in alto eseguire una verticale mantenuta 2"	0.5
5	Dalla verticale, eseguire una capovolta avanti per portarsi direttamente alla staccata sx o dx, ruotando a sx o a dx eseguire una staccata frontale <i>(durante i due elementi staccata sagittale dx o sx e staccata frontale, la posizione delle braccia non è vincolata a quella proposta nei video)</i>	0.5
6	Dalla staccata frontale portare il busto avanti a terra e unire le gambe dietro per eseguire un mezzo giro intorno all'asse longitudinale per portarsi al decubito supino	0.5
7	Eseguire un ponte mantenuto 2" per poi riscendere in decubito supino	0.5
8	Con rotolamento dietro portarsi alla posizione di candela e, di seguito, rotolare avanti per raggiungere una squadra a gambe unite mantenuta 2"	0.5
9	Portarsi alla posizione seduta con braccia in alto con tronco e AASS in massimo allineamento di passaggio e di seguito flettendo il busto avanti con movimento lento e continuo portarsi alla posizione di massima chiusura per tornare lentamente alla posizione seduta e, senza slancio avanti del tronco, eseguire una capovolta indietro a braccia ritte e gambe tese per arrivare alla stazione eretta	0.5
10	Dal presalto eseguire una rondata seguita da un pennello	0.5
	Presentazione dell'esercizio	10.00
	Valore degli elementi	5.00
	Punteggio di partenza	15.00
	BONUS: Eseguire un flic-flac e pennello dopo la rondata della riga 10	0.5



Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD		FUNGHETTO
	ELEMENTO	VALORE
1	Con partenza dalla stazione eretta a piedi uniti, spinta dei piedi e eseguire un mulinello	0.5
2	Mulinello	0.5
3	Mulinello	0.5
4	Mulinello	0.5
5	Mulinello	0.5
6	Mulinello	0.5
7	Mulinello	0.5
8	Mulinello	0.5
9	Mulinello	0.5
10	Mulinello e, al termine, spingere dietro per saltare a terra a piedi uniti	0.5
	Presentazione dell'esercizio	10.00
	Valore degli elementi	5.00
	Punteggio di partenza	15.00
	BONUS: Sostituire la riga 4 con: russo 360°	0.5

Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD		ANELLI	
		Arrivo con materassi H 60 cm da terra E' suggerito l'utilizzo dei paracalli	
	ELEMENTO	VALORE	
1	Dalla sospensione salire con corpo squadrato e braccia tese alla squadra rovesciata mantenuta 2"	0.5	
2	Distendere il corpo per arrivare alla verticale in sospensione mantenuta 2"	0.5	
3	Flettendo gli arti inferiori sul busto e passando per la posizione di massima chiusura, scendere lentamente dietro per distendere il corpo alla sospensione dorsale e mantenere la posizione tesa in massimo allineamento per 2"	0.5	
4	Risalire lentamente alla verticale in sospensione passando per la posizione di massima chiusura	0.5	
5	Con azione di anteropulsione delle braccia e chiusura-apertura degli AAll sul busto (presa di slancio) spingere il corpo avanti ed eseguire un'oscillazione completa dietro-avanti	0.5	
6	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5	
7	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5	
8	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5	
9	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5	
10	Eseguire una mezza oscillazione dietro e con abbandono delle impugnature saltare a terra	0.5	
		Presentazione dell'esercizio	10.00
		Valore degli elementi	5.00
		Punteggio di partenza	15.00
	BONUS: (Eseguire al posto della riga 1) Dalla sospensione entrata carpea all'appoggio e capovolgimento lento avanti per arrivare alla squadra rovesciata mantenuta 2"		0.5



Salto obbligatorio per la categoria A1 GOLD

VOLTEGGIO

Cubone H 80 cm e arrivo con materassi H 40 cm da terra (lunghezza min 5mt)
 1 o 2 salti, il salto n° 1 è obbligatorio per tutti e va eseguito per primo (il numero dei salti contraddistingue l'ordine di esecuzione)

	ELEMENTO	P.P.	NOTE PER LA GIURIA
1	Flic avanti con azione di courbette avanti	15	Gli sbilanciamenti <u>avanti</u> durante l'arrivo al suolo non saranno penalizzati
2	Salto teso avanti superando il cubone	15	Gli sbilanciamenti <u>avanti</u> durante l'arrivo al suolo non saranno penalizzati
	BONUS	0.5	Se il primo salto (n°1) riceve valore diverso da 0.0 il ginnasta potrà eseguire il secondo salto (n°2) che, se riconosciuto dalla giuria D, assegnerà alla nota finale del primo salto (n°1) un bonus di 0.5 p.ti

Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD
PARALLELE PARI

All'arrivo può essere posizionato un tappeto da 10 cm aggiuntivo alla tappetatura regolamentare

	ELEMENTO	VALORE
1	Dall'appoggio (è permessa la salita con l'aiuto dell'allenatore) con tempo di kippe breve eseguire un rovesciamento per portarsi alla sospensione semirovesciata ed eseguire un'oscillazione completa avanti-dietro in sospensione semirovesciata	0.5
2	Eseguire una seconda oscillazione completa avanti-dietro in sospensione semirovesciata	0.5
3	Eseguire una mezza oscillazione avanti in sospensione semirovesciata e al termine distendere il corpo avanti per portarsi alla sospensione in atteggiamento lungo a gambe flesse. Eseguire un'oscillazione completa dietro-avanti in sospensione flettendo le gambe dal centro e per tutta la fase avanti dell'oscillazione e distendendole nella fase dietro	0.5
4	Eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale per eseguire un'oscillazione completa avanti-dietro	0.5
5	Eseguire una mezza oscillazione avanti e con azione di kippe portarsi in appoggio a gambe divaricate	0.5
6	Eseguire una squadra a gambe divaricate mantenuta 2"	0.5
7	Dalla squadra a gambe divaricate riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale	0.5
8	Eseguire un'oscillazione completa in appoggio avanti-dietro	0.5
9	Eseguire una seconda oscillazione completa in appoggio avanti-dietro	0.5
10	Eseguire una terza oscillazione e nella fase dietro con spostamento laterale saltare a terra	0.5
	Presentazione dell'esercizio	10.00
	Valore degli elementi	5.00
	Punteggio di partenza	15.00
	BONUS: Eseguire al posto della riga 8 o della riga 9 un'oscillazione alla verticale mantenuta 2"	0.5



Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD		SBARRA
Arrivo con materassi H 60 cm da terra E' suggerito l'utilizzo dei paracalli		
	ELEMENTO	VALORE
1	Dalla sospensione con azione di trazione delle braccia eseguire una capovolta lenta in appoggio a gambe tese	0.5
2	Con continuità eseguire uno slancio dietro all'orizzontale	0.5
3	Eseguire un giro addominale	0.5
4	Continuando la rotazione dietro eseguire un mezzo giro addominale e allineando avanti gli AASS al tronco portarsi in atteggiamento lungo	0.5
5	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
6	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
7	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
8	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
9	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
10	Eseguire una mezza oscillazione dietro e con abbandono delle impugnature saltare a terra	0.5
	Presentazione dell'esercizio	10.00
	Valore degli elementi	5.00
	Punteggio di partenza	15.00
BONUS: (Eseguire al posto della riga 1) Dalla presa di slancio (COME DA VIDEO) eseguire una kippe lunga continuando con la riga 2 senza soluzione di continuità		0.5

SEZIONE 2 | GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5/A6

Capitolo 1 - Norme di carattere generale



1. Il presente programma tecnico è valido per i ginnasti delle categorie A2/A3/A4/A5/A6 che partecipano al Campionato Individuale Gold.
2. Il presente programma tecnico (con le relative modifiche) è altresì valido per tutti i ginnasti che prendono parte al Campionato di Squadra Allievi Gold 1 (programma tecnico A3) e al Campionato di Squadra Allievi Gold 2 (programma tecnico A2 – su 4 Attrezzi: CL, VT/CB, PP, SB).
3. Le categorie Allievi nelle competizioni GOLD sono così suddivise:
 - A2: ginnasti che nell'anno in corso compiono 10 anni
 - A3: ginnasti che nell'anno in corso compiono 11 anni
 - A4: ginnasti che nell'anno in corso compiono 12 anni
 - A5: ginnasti che nell'anno in corso compiono 13 anni
 - A6: ginnasti che nell'anno in corso compiono 14 anni
4. Il presente programma libero si basa sul CdP Junior 2025-2028 GAM modificato con l'aggiunta di elementi preparatori e con l'inserimento di alcuni elementi suggeriti che, se eseguiti, danno diritto a bonus per incrementare la nota finale dell'esercizio.
5. Gli elementi preparatori P, inseriti nell'apposita griglia, hanno valori da p.ti 0.00 a 0.30 e possono essere utilizzati dalle categorie A2/A3/A4/A5 per la composizione dell'esercizio. Ai fini della costruzione dell'esercizio, la categoria A6 non potrà utilizzare gli elementi preparatori ad eccezione di quelli che costituiscono bonus. Questi elementi, se il bonus è riconosciuto, possono essere conteggiati nel "valore dell'esercizio".
6. Gli elementi preparatori di valore 0.00 potranno essere utilizzati e considerati dalla giuria D ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto", ma non aumenteranno in alcun modo il "Valore dell'esercizio".

Esempio categorie A2/A3/A4/A5:

A	A	B	P	P	A	B	B	VALORE DELL'ESERCIZIO
0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.9 (7 elementi + uscita)

7. Per la categoria allievi non potrà essere presentato nessun nuovo elemento.
8. Per ogni categoria è indicato il valore massimo di difficoltà consentito. Gli elementi che superano il valore massimo previsto per ogni categoria non potranno essere presentati e non verranno riconosciuti dalla giuria D.

CATEGORIA	A2	A3	A4	A5	A6
DIFF. MAX	B	C	D	E	F

9. Per ogni attrezzo/categoria sono stati indicati alcuni elementi “Bonus” che se eseguiti e riconosciuti danno diritto ad un incremento della nota finale di p.ti 0.50 ciascuno.
10. Per il Campionato Individuale Gold Allievi, ad ogni attrezzo, potranno essere assegnati un massimo di 4 elementi bonus (valore totale massimo bonus = p.ti 2.00), al massimo uno per ogni “Gruppo Bonus” (denominati GB1, GB2, GB3, ecc.). Per i Campionati di squadra Gold Allievi 1 e 2 ad ogni attrezzo, eccezion fatta per il volteggio, potranno essere assegnati un massimo di 2 elementi bonus (valore totale massimo bonus = p.ti 1.00), al massimo uno per ogni “Gruppo Bonus”. Per il Campionato di squadra Gold Allievi 1, inoltre, potranno essere eseguiti e assegnati anche tutti i bonus delle categorie A4, A5 e A6 purchè di valore massimo C. Ai fini dell’assegnazione di un BONUS non occorre che l’elemento bonus (o gli elementi che lo compongono) rientri nei 7 elementi di maggior valore considerati dalla giuria D. Se l’elemento bonus è un’uscita, chiaramente, verrà preso in considerazione per il calcolo del “Valore dell’esercizio”.
11. Un bonus potrà essere assegnato dalla giuria D se l’esecuzione dell’elemento rientra nei canoni per il riconoscimento. I bonus composti da più elementi saranno assegnati se e solo se tutti gli elementi che li compongono sono riconosciuti.
12. Uno stesso elemento eseguito una sola volta non potrà soddisfare contemporaneamente più bonus. Es. Se in una diagonale al corpo libero un ginnasta della cat. A5 esegue “Ribaltata + salto av. teso + salto av. teso” gli verrà riconosciuto solo il bonus relativo al gruppo GB2 “Ribaltata + salto av. teso” e non anche il bonus relativo al gruppo GB5 “Salto av. teso + salto av. teso”.

13. Qualora i bonus fossero composti da elementi ripetuti (ripetizioni semplici) o da elementi che rientrino nelle regole delle ripetizioni speciali, in caso di corretta esecuzione, la giuria D assegnerà il bonus ma, al fine del valore dell'esercizio, non conterà gli elementi ripetuti.
14. È data possibilità ai ginnasti della categoria A5 di presentare l'esercizio al cavallo senza maniglie in alternativa a quello presentato al cavallo con maniglie. Nel caso un ginnasta della categoria A5 presenti l'esercizio al cavallo senza maniglie la giuria D non potrà riconoscere nessun bonus elemento e applicherà, inoltre, una penalità neutra di p.ti 2.00 alla nota finale dell'esercizio. I ginnasti della categoria A6 dovranno obbligatoriamente presentare l'esercizio al cavallo con maniglie.
15. Dove previsto, potranno essere eseguiti bonus dei livelli successivi. Nelle tabelle bonus, per ogni elemento, sono indicate le categorie che possono eseguirlo.
16. Non potranno essere riconosciuti bonus relativi a categorie inferiori rispetto a quella di appartenenza. Ovviamente, gli elementi Bonus presenti nelle caselle delle categorie inferiori, salvo diverse limitazioni, possono essere eseguiti al fine di incrementare il "Valore dell'esercizio" o per raggiungere il numero minimo di elementi richiesti.
17. Al fine del calcolo della nota D non saranno prese in considerazione le E.G.E., ciò nonostante, come da CdP, potranno essere eseguiti un massimo di 4 elementi per ogni gruppo strutturale. Per questo motivo, il termine "Nota D" è sostituito con il termine "Valore dell'esercizio" (VE).
18. Il "valore dell'esercizio" (VE) sarà calcolato sommando i 7 elementi di maggior valore eseguiti e riconosciuti, più il valore dell'uscita e, a Corpo Libero e alla Sbarra, la somma degli eventuali collegamenti come normato dal CdP.

Esempio categoria A4 Parallele:

Bonus GB2		(BONUS = colpo di petto + oscillazione alla verticale)						Uscita	1 Bonus assegnato (0.50)
A	A	B	B	B	C	B	B	B	VE (7 elementi più uscita)
0.10	0.10	0.20	0.20	0.20	0.30	0.20	0.20	0.20	VE = 1.60
I	II	II	II	III	III	II	II	IV	

19. La NE varrà p.ti 10.00.

20. In generale il punteggio finale scaturirà dalla somma algebrica dei seguenti fattori:

- Valore dell'esercizio (VE)
- Nota E (NE): p.ti 10,00 decurtati dei falli d'esecuzione
- Bonus elementi (vedi sopra le regole relative ai BONUS)
- Sottrazione di eventuali penalità neutre

Esempio categoria A4 Parallele (ND e Bonus come da esempio precedente)

VE	1.60	+
Nota E	8.40	+
Bonus elementi	0.50	-
Penalità neutre	/	=
PUNTEGGIO FINALE	10.50	

21. In merito ad esercizi liberi composti con un numero di elementi inferiori a 6, saranno applicate le seguenti penalità neutre:

Elementi	Penalità neutra
7-6	0.00 p.ti
5	3.00 p.ti
4	4.00 p.ti
3	5.00 p.ti
2	6.00 p.ti
1	7.00 p.ti
0	10.00 p.ti

22. Le note emesse da ogni Giudice dell'esecuzione, esclusa la più alta e la più bassa nel caso di 4 giudici, o tutte le note emesse per le giurie composte da 3 o 2 giudici, dovranno rispettare le seguenti tolleranze:

Penalità massima del Ginnasta	Note	Differenza massima del giudice
>0,00 – 0,40	9,60 – 10,00	0,10
>0,40 – 0,60	9,40 – <9,60	0,20
>0,60 – 1,00	9,00 – <9,40	0,30
>1,00 – 1,50	8,50 – <9,00	0,40
>1,50 – 2,00	8,00 – <8,50	0,50
>2,00 – 2,50	7,50 – <8,00	0,60
>2,50	<7,50	0,70

23. Le detrazioni di penalità dalla NE, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.

24. In generale, per gli elementi di slancio richiesti all'orizzontale (eccezion fatta per le oscillazioni agli anelli dove sono previste particolari penalità in virtù di una precisa richiesta di esecuzione tecnica) o a 45° 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. In particolare:

- a. Per le oscillazioni in sospensione alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase dietro e la linea tracciata tra l'impugnatura e le ginocchia nella fase avanti
- b. Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi
- c. Per le oscillazioni in sospensione semirovesciata alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase avanti e la linea tracciata tra l'impugnatura e le spalle nella fase dietro
- d. Per le oscillazioni in sospensione alla sbarra si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e i piedi.

25. Le aperture delle gambe, il contatto degli arti con gli attrezzi, la posa dei piedi sugli attrezzi, o la spinta dei piedi sull'attrezzo nelle uscite sono permessi solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.

26. Le oscillazioni semplici complete o gli slanci intermedi sono concessi se previsto dagli elementi preparatori indicati nelle tavole. Gli altri saranno penalizzati come da codice. Gli abbassamenti sono concessi a tutti gli attrezzi (eccezion fatta per la categoria A6).
27. Le detrazioni di penalità neutre, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.
28. Come previsto dall'art. 7.2.9 l'arrivo al suolo "stoppato" dopo l'uscita di valore minimo C, (anche i volteggi con salto) sarà premiato con un bonus di 0,10 p. dalla giuria D, con esclusione del cavallo con maniglie.
29. Contrariamente a quanto indicato nel CdP è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze e sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi, in particolare, i calzini sono obbligatori qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.
30. Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI e nelle relative appendici e/o integrazioni, si farà riferimento al CdP.
31. Sarà obbligatorio presentare le apposite schede di dichiarazione dell'esercizio.



SEZIONE 2 | GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5/A6

Capitolo 2 - Corpo Libero

- a. Nel caso un elemento bonus che prevede più elementi in serie (p.e. Categoria A2 GOLD: Rondata+flic+flic) venga eseguito come uscita:
 - i. La giuria D assegnerà il bonus elemento di 0.5
 - ii. La giuria non potrà considerare il valore dell'elemento uscita (flic=0.1) poiché si tratta di una ripetizione. Di conseguenza, al ginnasta, potranno essere riconosciuti e conteggiati solo i 7 elementi di maggior valore presentati ma non il valore dell'uscita.
 - iii. Si consiglia pertanto di non eseguire gli elementi bonus che prevedono serie come uscita.
- b. Gli elementi ribaltata, i flic avanti o dietro, rondata e salto tempo, eseguiti nell'esercizio o per uscita, DEVONO (pen. 0.30 p.ti) essere seguiti da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento.
- c. Come previsto dal CdP, l'esercizio potrà concludersi con qualsiasi elemento dei gruppi 2, 3 o 4 che termini in posizione eretta con i piedi uniti (sono esclusi pertanto anche i movimenti in rotolamento).
- d. Come previsto dall'art. 10.2.1.2c del CdP non è possibile utilizzare la stessa diagonale più di 2 volte di seguito (pen. 0.30 p.ti applicata una sola volta nell'esercizio). Questa regola viene derogata nelle competizioni dove sia presente la striscia al posto del quadrato.
- e. Nelle competizioni regionali ed eventualmente nelle competizioni nazionali di squadra, l'esercizio può essere eseguito avanti e indietro su striscia di lunghezza variabile min 14 max 17 m. Per raggiungere la lunghezza di 17 m è possibile utilizzare massimo 3 m di tappeti rigidi a livello distribuiti su una o due estremità a discrezione della direzione di gara. Il posizionamento dei tappeti aggiuntivi di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione.
- f. In deroga all'art. 10.2.2.3 non è necessario l'inserimento di un salto multiplo (doppia rotazione sull'asse trasversale) nell'esercizio.
- g. Come previsto dall'art. 10.2.2.6.m del CdP il ginnasta deve presentare nell'esercizio un elemento di equilibrio su una gamba o un salto con o senza giro, fra quelli elencati nel Codice dei Punteggi (elementi 1.61 o 1.62) e nell'appendice alla newsletter 1 di agosto e 2 di settembre 2025, questo elemento può essere al di fuori degli 8 elementi che contano.

- h. Come previsto dall'art. 10.2.2.7.a/b del CdP un solo elemento di forza (elementi del gruppo I da 1 a 48 esclusa la verticale di slancio 2 secondi e il ½ giro o 1 giro in verticale) e un solo elemento circolare possono contribuire al valore della difficoltà.
- i. Si tengano inoltre presenti le seguenti indicazioni:

ERRORE	CAMPIONATI INDIVIDUALI GOLD A2-A3-A4-A5-A6 E CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVI GOLD 1 E 2	
	COMPETIZIONI REGIONALI	COMPETIZIONI DI ZONA TECNICA E NAZIONALI
Penalità per esercizio svolto avanti e indietro su striscia (non toccare i quattro angoli e utilizzo della stessa diagonale per più di due volte di seguito)	APPLICATA nelle competizioni svolte con l'utilizzo del quadrato NON APPLICATA nelle competizioni svolte con l'utilizzo della striscia per il CL	APPLICATA nelle competizioni svolte con l'utilizzo del quadrato NON APPLICATA nelle competizioni svolte con l'utilizzo della striscia per il CL
Falli di linea	NON APPLICATI	APPLICATI nelle competizioni svolte con l'utilizzo del quadrato NON APPLICATI nelle competizioni svolte con l'utilizzo della striscia per il CL
Falli di tempo	NON APPLICATI	NON APPLICATI



CORPO LIBERO

VALORE MAX ELEMENTI	GOLD A2	P	A	B			
	GOLD A3	P	A	B	C		
	GOLD A4	P	A	B	C	D	
	GOLD A5	P	A	B	C	D	E
	GOLD A6		A	B	C	D	E

Elementi preparatori GOLD A2|A3|A4|A5

GR	P = 0.0	P = 0.1	P = 0.2
1	Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2"		
	Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2"		
	Sforbiciata		
	Salto pennello con giro 360° A/L		
2		Kippe di testa <i>Non valido come elemento uscita</i>	
		Ribaltata a 1 gamba <i>Non valido come elemento uscita</i>	
3	Ruota <i>Non valido come elemento uscita</i>	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese <i>Non valido come elemento uscita</i>	Salto tempo
	Rondata		Salto dietro tesoro



Elementi BONUS GOLD A2 A3 A4 A5 A6										CORPO LIBERO									
GB	Elemento	Val	A2	Elemento	Val	A2	A3	Elemento	Val.	A3	A4	Elemento	Val.	A4	A5	Elemento	Val.	A5	A6
GB1				1 mulinello o 1 mulinello thomas	A		A3	2 mulinelli o 2 mulinelli thomas	A	A3	A4					Elemento circolare min B	B/C/D		A6
								Russo 360° o 540°	A	A3	A4					Manna	C		A6
																Dal Manna salire alla verticale 2"	D		A6
	Staccata sagittale dx/sx o frontale + verticale di impostazione 2"	A+B	A2	Staccata sagittale dx/sx o frontale + verticale di impostazione 2" + endo a gambe divaricate alla verticale 2"	A+B	A2	A3									Endo a gambe unite alla verticale 2"	C		A6
																Dalla squadra massima 2" salire alla verticale 2"	C		A6
GB2	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	0.1+A	A2	Ribaltata + Flic flac avanti	A	A2	A3	Ribaltata + Flic flac avanti + Salto avanti raccolto	A+A	A3	A4	Ribaltata + salto avanti teso	A+B	A4	A5				
GB3	Rondata + Flic flac dietro + Flic flac dietro	0.0+A	A2	Rondata + Salto tempo + Flic flac dietro	0.0+0.2 +A		A3	Rondata + Flic flac dietro + Salto tempo + Flic flac dietro	0.0+A +0.2		A4	Rondata + Flic flac dietro + Salto tempo + Salto dietro teso	0.0+ A+ 0.2+ 0.2	A4	A5	Rondata + Flic flac dietro + Doppio salto dietro raccolto	A+C		A6
GB4								Salto avanti teso 180° o 360°	B/C		A4	Salto avanti teso 540°	C	A4	A5	Salto avanti teso min 720°	D/E	A5	A6
				Rondata + Flic flac dietro + salto dietro teso	0.0+A +0.2		A3	Salto dietro teso 360° o 540°	B/C		A4	Salto dietro teso 720°	C	A4	A5	Salto dietro teso min 900°	D/E	A5	A6
GB5	Salto avanti raccolto	A	A2									Salto dietro teso 180° + Salto avanti teso	B+B		A5	Salto dietro teso 540° o 900° + Salto avanti teso	C/D+B	A5	A6
												Salto avanti teso + Salto avanti teso	B		A5	Salto avanti teso con avv. min C + Salto avanti teso <i>o viceversa</i>	C/D+B o B+C/D	A5	A6



SEZIONE 2 | GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5/A6

Capitolo 3 - Cavallo con/senza maniglie

- a. Sia al cavallo senza maniglie che al cavallo con maniglie (per la categoria A5 e A6) è consentito l'utilizzo di una pedana e/o rialzo per salire all'attrezzo. Il cavallo senza maniglie ha un'altezza di cm 105 dal bordo superiore dei tappeti.
- b. Al cavallo senza maniglie gli elementi eseguiti in Thomas (stessa casella nel CdP) sono considerati elementi diversi e con lo stesso valore di quelli eseguiti in mulinello semplice. Gli elementi A: mul. longitudinale, mul. trasv. dors., mul. trasv. front., mul. Thomas trasv., mul. Thomas long., possono essere ripetuti 2 volte (queste ripetizioni sono elementi preparatori di valore 0,00 e possono essere prese in considerazione per il computo del valore dell'esercizio nonostante rappresentino il quinto, sesto o settimo elemento dello stesso gruppo strutturale).
- c. Sia al cavallo senza maniglie che al cavallo con maniglie (per la categoria A5 e A6) le uscite che non passano dalla verticale hanno penalità di 0.1 sotto i 30° e di 0.3 sotto l'orizzontale.
- d. Al cavallo senza maniglie saranno applicate due strisce di cerotto per simulare la posizione delle maniglie.
- e. Al cavallo senza maniglie, per ciò che concerne la realizzazione dei trasporti Magyar o Sivado o trasporti 3/3 in appoggio longitudinale (richiesti con un numero indefinito di mulinelli), gli elementi si ritengono realizzati quando con le 2 mani in appoggio frontale-trasversale o frontale-longitudinale il ginnasta ha raggiunto la punta finale dei 3/3 del trasporto (oltre il secondo cerotto).
- f. Al cavallo senza maniglie, in deroga a quanto previsto dal CdP i trasporti avanti o indietro, ai fini del riconoscimento, possono iniziare direttamente con lo spostamento (non occorrono quindi due appoggi nella zona iniziale); inoltre, gli stessi, si considerano terminati con l'esecuzione di 2 appoggi nella zona finale di riferimento. Esempio: la combinazione Mezzo trasporto av. con arrivo tra i nastri + 3 mulinelli tra i nastri + mezzo trasporto dietro con arrivo su un'estremità si considera riconosciuta con almeno 8 appoggi tra i nastri.
- g. Al cavallo senza maniglie, i trasporti avanti o dietro in appoggio trasversale o laterali in appoggio longitudinale, devono essere eseguiti senza interruzione negli avanzamenti (seppur lievi), si deve chiaramente percepire dove inizia e termina ciascun trasporto; un mulinello senza avanzamento (avanti, dietro o laterale) interrompe il trasporto.

- h. Al cavallo senza maniglie, per quanto riguarda l'esecuzione dei vari trasporti 3/3 Roth, Moguilny, Belenky ecc. è necessario ai fini del riconoscimento che il ginnasta termini l'elemento con almeno 1 appoggio nella zona terminale del cavallo altrimenti l'elemento non sarà nemmeno parzialmente riconosciuto.
- i. Al cavallo senza maniglie, in riferimento agli elementi inseriti nei bonus delle categorie A3/A4 – GB4 “Perno frontale”, “Perno dorsale” e “Perno di petto dal mulinello in appoggio longitudinale” si precisa che ai fini del riconoscimento dell'elemento (e quindi dell'assegnazione del bonus) tali elementi devono essere eseguiti con una rotazione delle spalle di 180°.
- j. Come previsto dal CdP, gli elementi Moguilny e Belenki possono essere eseguiti e riconosciuti con 90° di rotazione in meno all'inizio e alla fine. Allo stesso tempo, per deroga, non saranno prese in considerazione ai fini del riconoscimento le zone del cavallo senza maniglie toccate.
- k. Al cavallo con maniglie, in riferimento all'elemento bonus della categoria A5 – GB1 “Pre-forbice + forbice senza oscillazioni intermedie (frontale o dorsale)” si precisa di seguito la descrizione completa:
 - i. ESECUZIONE FRONTALE – Dall'appoggio frontale eseguire una sotto-entrata con la gamba dx (o sx), eseguire di seguito una pre-forbice frontale a sx (o a dx), sotto-entrare nuovamente con la gamba dx (o sx) ed eseguire una forbice frontale a sx (o a dx)
 - ii. ESECUZIONE DORSALE – Dall'appoggio dorsale (gambe avanti al corpo del cavallo) eseguire una sotto-uscita con la gamba dx (o sx), eseguire di seguito una pre-forbice dorsale a sx (o a dx), sotto-uscire nuovamente con la gamba dx (o sx) ed eseguire una forbice dorsale a sx (o a dx)
- l. Al cavallo con maniglie, in riferimento agli elementi bonus della categoria A5 – GB6 “Perno/Stockli inverso + superare il cavallo (Uscita)” e “Perno/Stockli inverso + verticale” si precisa che entrambi gli elementi (siano essi terminati con il tedesco o con la verticale) possono essere eseguiti:
 - i. Dai mulinelli sulle maniglie eseguendo un perno inverso
 - ii. Dai mulinelli groppa-maniglia eseguendo uno Stockli diretto A
 - iii. Dall'appoggio sulla maniglia (con o senza mulinelli intermedi) eseguendo un quarto di rotazione, cioè mezzo Stockli diretto A per arrivare in appoggio maniglia – groppa
- m. Al cavallo senza maniglie a parziale deroga all'art. 11.2.2 paragrafo 3 lettera b del CdP potranno essere eseguiti ai fini dell'assegnazione del valore un massimo di 2 elementi russi compresa l'uscita; i due elementi russi ammessi (purchè non eseguiti in diretta successione ma intervallati almeno da un mulinello) potranno essere eseguiti anche sulla stessa zona del cavallo senza maniglie.
- n. Come previsto dall'art. 11.2.2.3.h In un esercizio sono permessi per essere valutati nella nota D, un massimo di 4 elementi a gambe divaricate (Thomas), (esclusa la finale).

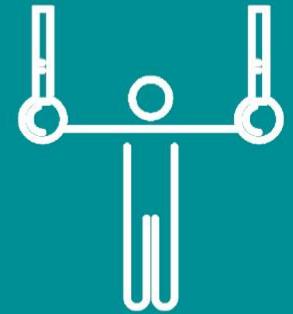
CAVALLO CON/SENZA MANIGLIE

VALORE MAX ELEMENTI	Cavallo Senza Maniglie	GOLD A2	P	A	B				
	Cavallo Senza Maniglie	GOLD A3	P	A	B	C			
	Cavallo Senza Maniglie	GOLD A4	P	A	B	C	D		
	Cav. Senza Maniglie -2.0 p.ti Pen. Neutra / No Bonus	GOLD A5	P	A	B	C	D	E	
	Cavallo Con Maniglie	GOLD A5	P*	A	B	C	D	E	
	Cavallo Con Maniglie	GOLD A6		A	B	C	D	E	F

Elementi preparatori GOLD A2|A3|A4|A5

GR	P = 0.0	P = 0.1	P = 0.2	P = 0.3
1	Pre-Forbice frontale o dorsale <i>Valido SOLO per A5 al Cavallo CON Maniglie</i>			
2	Secondo mulinello in appoggio longitudinale	1/2 Pivot	1 Pivot	
	Secondo mulinello in app. trasversale frontale	In un numero indefinito di mulinelli	In un numero indefinito di mulinelli	
	Secondo mulinello in app. trasversale dorsale		Mulinello in appoggio trasversale al centro tra i nastri	
	Secondo mulinello Thomas longitudinale			
	Secondo mulinello Thomas trasversale			
	Terzo mulinello in appoggio longitudinale			
	Terzo mulinello in app. trasversale frontale			
	Terzo mulinello in app. trasversale dorsale			
	Terzo mulinello Thomas longitudinale			
	Terzo mulinello Thomas trasversale			
	Mulinello con 1/4 di rotazione in entrata			
Mulinello con 1/4 di rotazione in uscita				
3				Trasporto trasversale 3/3 AVANTI Trasporto trasversale 3/3 DIETRO
4	Dal mulinello in appoggio longitudinale superare il cavallo con 1/4 di giro e saltare a terra	Perno/Stockli inverso + superare il cavallo (Uscita)		
	Mulinello in appoggio trasversale dorsale e al termine, superando il cavallo, spingere dietro per saltare a terra	<i>Valido SOLO per A5 al Cav. CON Man.</i>		
	Mulinello in appoggio trasversale frontale e al termine spingere dietro per saltare a terra			

Elementi BONUS GOLD A2 A3 A4 A5 A6							Cavallo CON/SENZA Maniglie											
Cavallo SENZA Maniglie							Cavallo CON Maniglie											
Le maniglie dovranno essere simulate con un nastro adesivo di tela bianco																		
GB	Elemento	Val	A2	Elemento	Val	A2	A3	Elemento	Val.	A3	A4	Elemento	Val.	A5	Elemento	Val.	A5	A6
GB1												Pre-forbice + forbice senza oscillazioni intermedie (frontale o dorsale)	0.0+A	A5	Forbice + forbice senza oscillazioni intermedie (frontale o dorsale)	A		A6
GB2	1 mulinello in appoggio TRASVERSALE DORSALE su un estremità	A	A2	5 mulinelli in appoggio TRASVERSALE DORSALE su un estremità	A		A3	3 mulinelli in appoggio TRASVERSALE CENTRALE (appoggi delle mani tra i 2 nastri)	0.2	A3	A4							
GB3	1 mulinello in appoggio TRASVERSALE FRONTALE su un estremità	A	A2	1/2 o 2/3 trasporto TRASVERSALE avanti o indietro (anche in thomas)	B	A2	A3	3/3 trasporto TRASVERSALE AVANTI (anche in thomas)	0.3	A3	A4	1 mulinello su una maniglia	B	A5	1 mulinello su una maniglia + 1/3 di trasporto dietro	B+A	A5	A6
	1 mulinello in appoggio LONGITUDINALE su un estremità	A	A2	1/2 trasporto LONGITUDINALE (anche in thomas)	A		A3	3/3 trasporto TRASVERSALE DIETRO (anche in thomas)	0.3	A3	A4	Stockli diretto B	B	A5	Dalla punta salita in maniglia in mulinello con 1/4 di giro + 1/2 o 2/3 trasp. dietro trasversale (anche con mulinelli intermedi)	B+B	A5	A6
GB4	1/2 pivot In numero indefinito di mulinelli	0.1	A2	Perno frontale	A	A2	A3	3/3 trasporto LONGITUDINALE (anche in thomas)	C	A3	A4	Perno a scendere + Perno a salire	A					
				Perno dorsale	A	A2	A3	Perno frontale + Perno frontale	A		A4	Stockli diretto A	B	A5	Trasporto laterale + Perno a salire (anche con mulinelli intermedi)	A+A	A5	A6
				Pelle (è richiesto il passaggio in appoggio trasversale dorsale, quindi con il cavallo alle spalle)	B		A3	Perno dorsale + Perno dorsale	A		A4	Pelle	B	A5	Trasporto laterale + Stockli a salire (anche con mulinelli intermedi)	A+B	A5	A6
								Perno di petto dal mulinello in appoggio LONGITUDINALE	A	A3	A4			A5	Pelle + Perno a scendere (anche con mulinelli intermedi)	B+A	A5	A6
														A5	Pelle + Stockli a scendere (anche con mulinelli intermedi)	B+B	A5	A6
GB5	Russo 180° in appoggio TRASVERSALE <i>NON valido come uscita</i>	A	A2	Russo 360° o 540° in appoggio TRASVERSALE <i>NON valido come uscita</i>	A	A2	A3	Russo 360° + mulinello + russo 360° in appoggio TRASVERSALE (eventualmente + tedesco come uscita)	A+A (+A)		A4							
GB6												Perno/Stockli inverso + superare il cavallo (Uscita)	0.1	A5	Perno/Stockli inverso + Verticale (Uscita)	C/D/E	A5	A6



SEZIONE 2 | GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5/A6

Capitolo 4 - Anelli

- a. La penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2” non viene applicata.
- b. La serie di massimo 3 elementi dei gruppi 2 e 3 in diretta successione potrà essere interrotta anche con un elemento del gruppo 1 di valore A.
- c. Non è prevista la penalità di 0.30 p.ti se dagli elementi Kip, Colpo di petto o Honma all'appoggio il ginnasta prosegue alla squadra.
- d. Le oscillazioni avanti devono essere eseguite a braccia tese (penalità come da CdP 0.1/0.3/0.5 p.ti). In generale, l'atteggiamento del corpo richiesto è “rotondo” nello slancio avanti e leggermente ad “arco” nello slancio dietro (altrimenti penalità fissa di 0.30). E' necessario che i piedi superino la linea orizzontale degli anelli (orizzontale tracciata dall'impugnatura) sia avanti che dietro (altrimenti penalità fissa 0.10). Nell'oscillazione avanti l'angolo busto-gambe non deve essere superiore ai 30° rispetto all'atteggiamento perfettamente teso; l'eccessivo atteggiamento squadrato sarà suscettibile di penalità (fissa di 0.10). Nella fase posteriore dovrà essere visibile l'azione in intrarotazione e apertura verso fuori delle braccia (altrimenti penalità fissa di 0.10). Nella fase “anteriore” delle oscillazioni, inoltre, l'eventuale raggiungimento della posizione di “candela” con le braccia addotte al corpo verrà penalizzata di 0.50.
- e. L'elemento bonus GB2/A4 e A5 “Verticale d'impostazione a braccia tese” di valore B fa riferimento all'elemento II.26 del CDP ma la dicitura indica che può essere eseguita solo la variante a corpo squadrato e braccia tese ai fini dell'assegnazione del bonus.

		ANELLI					
VALORE MAX ELEMENTI	GOLD A2	P	A	B			
	GOLD A3	P	A	B	C		
	GOLD A4	P	A	B	C	D	
	GOLD A5	P	A	B	C	D	E
	GOLD A6		A	B	C	D	E

Elementi preparatori GOLD A2|A3|A4|A5

GR	P = 0.0	P = 0.1	P = 0.2
1	Oscillazione completa avanti-indietro all'orizzontale o indietro-avanti all'orizzontale	Honma a gambe flesse	
	3 oscillazioni complete av/d o d/av (conteggio 3 elementi)		
	Dalla squadra in appoggio capovolgersi in avanti alla verticale in sospensione		
	Salire con corpo squadrato o teso alla verticale in sospensione (a braccia tese)		
	Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale		
	Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione		
2	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea)		
	Orizzontale in sospensione dorsale a gambe divaricate 2"		
	Dalla verticale tesa scendere lentamente, piegando le braccia, alla verticale in sospensione		
4	Al termine dell'oscillazione dietro, abbandono delle impugnature e saltare a terra		Doppio salto dietro raccolto libero

Elementi BONUS GOLD A2 A3 A4 A5 A6											ANELLI					
GB	Elemento	Val	A2	Elemento	Val	A3	Elemento	Val.	A4	Elemento	Val.	A5	Elemento	Val.	A5	A6
GB1	VOLTABRACCIA DIETRO a corpo squadrato o teso	A	A2	2 VOLTABRACCIA DIETRO consecutivi a corpo squadrato o teso	A	A3	Dalla oscillazione VOLTABRACCIA DIETRO (a corpo squadrato o teso) + mezza oscillazione + VOLTABRACCIA AVANTI a corpo teso	A+A	A4	2 VOLTABRACCIA DIETRO consecutivi con le spalle che superano l'impugnatura	A	A5	Granvolta / capovolta DIETRO di passaggio alla verticale	B	A5	A6
													Granvolta DIETRO alla verticale 2"	C		A6
	VOLTABRACCIA AVANTI a corpo teso	A	A2	2 VOLTABRACCIA AVANTI consecutivi a corpo teso	A	A3	Dalla oscillazione o dalla presa di slancio VOLTABRACCIA AVANTI a corpo teso + mezza oscillazione + VOLTABRACCIA DIETRO (a corpo squadrato o teso)	A+A	A4	2 VOLTABRACCIA AVANTI consecutivi con le spalle che superano l'impugnatura	A	A5	Granvolta AVANTI / slanciappoggio di passaggio alla verticale	B	A5	A6
														Granvolta AVANTI alla verticale 2"	C	
GB2	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea)	0.0	A2				Verticale d'impostazione a braccia tese	B	A4	Verticale d'impostazione a braccia tese	B	A5				
GB3	3 oscillazioni complete av/d o d'av (conteggio 3 elementi)	0.0	A2	Slanciappoggio dietro a braccia tese	A	A3	Slanciappoggio dietro a braccia tese	A	A4	Honma (no penalità se si prosegue in squadra gambe unite)	B	A5	Yamawaki	B		A6
							Dalla sospensione, capovolta dietro di slancio all'appoggio a braccia tese	A	A4							
GB4	Squadra a gambe unite 2"	A	A2	Orizzontale prona in sospensione 2"	A	A3							Un elemento del gruppo 3 valore min B	B o sup		A6
GB5				Dal'oscillazione completa o dalla 1/2 oscillazione, Salto dietro teso	A	A3	Doppio salto dietro raccolto	B	A4	Doppio salto dietro raccolto libero	0.2	A5	Tsukahara raccolto	C		A6



SEZIONE 2 | GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5/A6

Capitolo 5 - Volteggio

- a. I salti possibili ed il proprio valore di partenza, per ogni categoria, sono definiti nell'apposita tabella. Possono essere presentati ed eseguiti esclusivamente i salti elencati nelle colonne relative alle rispettive categorie della tabella di riferimento.
- b. È possibile applicare alla pedana l'apposito rimbalzino gonfiabile (air cover).
- c. È possibile applicare all'arrivo un tappeto aggiuntivo alto 10 cm.
- d. Nel Campionato individuale Gold per le categorie A2/A3/A4 e nei Campionati di squadra allievi 1 e 2, al volteggio, occorrerà presentare un solo salto.
- e. Nel Campionato individuale Gold per la categoria A5 e A6 potrà essere eseguito un secondo salto utile esclusivamente all'ottenimento del bonus (vedi scheda volteggio).
- f. Nei campionati di squadra allievi 1 e 2, al volteggio, non sono previsti bonus. Di conseguenza a nessun salto sarà attribuito il bonus.
- g. Per tutte le categorie, nelle competizioni regionali, i falli di linea non saranno penalizzati. Nelle competizioni nazionali i falli di linea saranno normati come da Codice dei Punteggi.

Salta possibili e Bonus GOLD A2|A3|A4|A5|A6
VOLTEGGIO

All'arrivo può essere posizionato un tappeto da 10 cm aggiuntivo alla tappetatura regolamentare.

Per tutte le categorie è possibile utilizzare il cover ad aria gonfiabile da applicare alla pedana.

Per i salti del gruppo 4 è possibile utilizzare un tappetino per la posa delle mani nella rondata più alto di quello regolamentare (altezza max = 5cm)

		V A L O R E	A2	A3	A4	A5	A6
			TV	TV	TV	TV	TV
			H 115 cm	H 120 cm	H 125 cm	H 135 cm	H 135 cm
1/3	Ribaltata	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
	Ribaltata salto avanti Raccolto	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Ribaltata salto avanti Raccolto con 1/2 avv.	2,4			2,4	2,4	2,4
	Ribaltata salto avanti Carpiato	2,4			2,4	2,4	2,4
	Ribaltata salto avanti Carpiato con 1/2 avv.	2,8				2,8	2,8
	Tsukahara raccolto	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
	Tsukahara carpiato	2,0		2,0	2,0	2,0	2,0
	Tsukahara tesò	2,8			2,8	2,8	2,8
	Ruota 1/4 di giro e salto avanti Raccolto	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Ruota 1/4 di giro e salto avanti Carpiato	2,4			2,4	2,4	2,4
	Ruota 1/4 di giro e salto avanti Raccolto con 1/2 avv. (Kasamatsu)	2,4		2,4	2,4	2,4	2,4
	Ruota 1/4 di giro e salto avanti Tesò	3,2				3,2	3,2
Kasamatsu tesò	3,6				3,6	3,6	
4	Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto av. Raccolto con 1/2 avv.	2,6				2,6	2,6
	Yurchenko tesò con 1/1 avv.	3,6				3,6	3,6
5	Rondata Flic	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
	Yurchenko Raccolto	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
	Yurchenko Carpiato	2,0		2,0	2,0	2,0	2,0
	Yurchenko Tesò	2,8			2,8	2,8	2,8
	Rondata 1/2 giro e ribaltata	1,4			1,4	1,4	1,4
	Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto avanti Raccolto	2,2				2,2	2,2

Campionato Individuale Gold - CATEGORIE A2-A3-A4

Occorre presentare un solo salto, i salti evidenziati in ogni categoria riceveranno un bonus di 0.50 p.ti.

Campionato Individuale Gold - CATEGORIA A5 - A6

Possano essere presentati uno o due salti.

Il secondo salto non sarà valutato dalla giuria E e se riconosciuto, sarà utile solo all'ottenimento di un bonus di 0.50 p.ti.

Se il primo salto ha una Nota D di almeno 1,8 p.ti e riceve una Nota Finale diversa da 0.0 p.ti, il ginnasta potrà eseguire il secondo salto tra quelli indicati nella tabella relativa alla propria categoria. Il secondo salto presentato, se appartenente al gruppo strutturale differente, se di Nota D di almeno 1,8 p.ti e se riconosciuto dalla giuria D, assegnerà alla nota finale del primo salto un bonus di 0.5 p.ti

Campionati di squadra Allievi Gold 1 e 2

Occorre presentare un solo salto. Non verrà assegnato alcun bonus.

SEZIONE 2 | GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5/A6

Capitolo 6 - Parallele



- a. L'altezza delle parallele pari è variabile fino ad un massimo di cm 180 dalla superficie dei tappeti. All'arrivo può essere posizionato un tappeto supplementare h 10 cm in aggiunta alla tappeatura standard internazionale.
- b. Per richiesta tecnica, il ginnasta deve eseguire le oscillazioni in sospensione flettendo le gambe nella fase di passaggio al centro e mantenerle flesse nello slancio avanti e nell'oscillazione di ritorno per poi distenderle nella fase dietro dell'oscillazione. Nel caso il ginnasta non esegua la tecnica richiesta, incorrerà in una penalità di p.ti 0.30 per ogni oscillazione completa.
- c. Per quanto riguarda il bonus GB1/A4-A5 "1/2 Diamidov e rientrare". Ai fini dell'assegnazione dei p.ti 0.5 di bonus l'elemento potrà essere eseguito sia "rientrando" sui due staggi continuando la rotazione (quindi facendo perno sullo stesso braccio del Diamidov) sia rientrando sul braccio opposto.
- d. L'elemento del codice dei punteggi **II.91** "Tutte le verticali con ½ giro (anche con arresto di 2s.) viene suddiviso in due elementi preparatori distinti entrambi del valore di 0,1 p.ti e precisamente "Cambio esterno (anche dalla verticale 2)" e "Cambio interno (anche dalla verticale 2)".
- e. Si precisa che l'elemento del CdP II.1 "Qualsiasi oscillazione alla verticale" potrà essere riconosciuto sia se la verticale finale viene mantenuta sia in caso contrario, inoltre, in deroga al CdP, l'elemento potrà essere assegnato anche se seguito da un cambio esterno o interno (anch'esso riconosciuto). I bonus nei quali è specificata la richiesta di mantenere la verticale 2" al termine dell'oscillazione potranno essere assegnati solo se la verticale è mantenuta almeno 1 secondo.
- f. Per gli elementi Granvolta (C), Controkippe all'appoggio (B), controkippe a 45° (P=0,2) e controkippe alla vert. si applica una penalità fissa di 0.30 per fallo tecnico se gli stessi vengono eseguiti con evidente spostamento in avanti dell'impugnatura dalla fase di sospensione a quella di appoggio.
- g. Come indicato nelle tabelle, l'elemento preparatorio "Dietro-front all'orizzontale" (anche bonus A4 GB2), non può essere riconosciuto se eseguito al di sotto dell'orizzontale (considerando la linea spalle-talloni). Rimangono comunque applicate dalla giuria E le penalità previste dal punto 23 del presente programma.

		PARALLELE PARI							
VALORE MAX ELEMENTI		GOLD A2	P	A	B				
		GOLD A3	P	A	B	C			
		GOLD A4	P	A	B	C	D		
		GOLD A5	P	A	B	C	D	E	
		GOLD A6		A	B	C	D	E	F

Elementi preparatori GOLD A2|A3|A4|A5

GR	P = 0.0	P = 0.1	P = 0.2
1	Kip brachiale con arrivo a gambe divaricate o Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate	Kip brachiale a gambe unite Slanciappoggio dietro all'orizzontale	
	Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi av./d. o d./av.		
	Oscillazione completa brachiale a 45° av./d. o d./av.		
2	Oscillazione completa in appoggio con il corpo all'orizzontale	Cambio Esterno (Anche dalla verticale 2") Cambio Interno (Anche dalla verticale 2")	1/2 diamidov e rientrare (1/4 di cambio interno o esterno)
	Dalla squadra 2" (a gambe unite o divaricate) salire in verticale sugli omeri 2"	Dietro-front all'orizzontale Non riconosciuto sotto l'orizzontale	Dietro-front a 45°
3	Kip breve con arrivo a gambe divaricate	Kip breve	Controkip a 45°
	Kip lunga con arrivo a gambe divaricate Oscillazione completa in sospensione	Dall'appoggio, oscillazione in sospensione semirovesciata av./d. + Kip breve con arrivo a gambe divaricate	Dall'appoggio, oscillazione in sospensione semirovesciata av./d. + Kip breve
	Dall'appoggio con tempo di kippe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale		
4	Dall'oscillazione dietro alla verticale (anche di passaggio), spostamento laterale	Salto avanti raccolto Salto dietro raccolto	
	Dall'oscillazione dietro all'orizzontale, spostamento laterale		
	Dall'oscillazione avanti, uscire con 1/2 giro esterno		

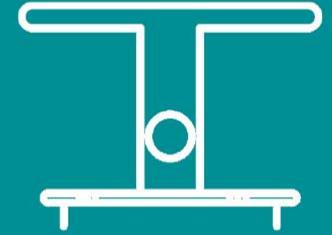
Elementi BONUS GOLD A2|A3|A4|A5|A6
PARALLELE PARI

All'arrivo può essere posizionato un tappeto da 10 cm aggiuntivo alla tappetatura regolamentare

GB	Elemento	Val	A2	Elemento	Val	A2	A3	Elemento	Val.	A3	A4	Elemento	Val.	A4	A5	Elemento	Val.	A5	A6				
GB1	Elemento preparatorio (val.0.0 - Gr 3) n.4 Dall'appoggio con temp di kip breve [...] + 2 oscillazioni complete brachiali av./d.	0.0+0.0	A2	Impennata + 2 oscillazioni complete brachiali sopra l'altezza degli staggi d./av.	A+0.0	A3	Impennata + 2 oscillazioni complete brachiali a 45° d./av. + 1/2 oscill brachiale dietro + colpo di petto e oscill alla vert 2"	A+0.0 +A+A	A4	Colpo di petto + Oscill o oscill vert 2" e cambio ESTERNO o INTERNO	A+(A) +0.1	A5											
GB2	2 oscillazioni consecutive alla verticale 2"	A	A2	Oscill verticale 2" + Oscill o oscill vert 2" e cambio ESTERNO (consecutivi)	A+0.1	A3	Oscill o oscill vert 2" e cambio ESTERNO + Oscill o oscill vert 2" e cambio INTERNO (consecutivi) O VICEVERSA	(A)+ 0.1+0.1	A4	Slancio dietro con 1/2 giro saltato alla verticale	C	A5											
				Oscill verticale 2" + Oscill o oscill vert 2" e cambio INTERNO (consecutivi)			A+0.1			A3			Dietro-front all'orizzontale Non riconosciuto sotto l'orizzontale	0.1	A4	Dietro-front a 45°	0.2	A4	A5	Dietro-front	C	A5	A6
													1/2 Diamidov e rientrare (1/4 di cambio interno o esterno)			0.2				A4			
GB3	Kip lunga + squadra 2" (consecutivi)	0.1+A	A2					Granvolta	C	A4	Granvolta	C	A5	Granvolta	C	A6							
								Moy			C			A4									
GB4	Dall'appoggio, oscillazione in sospensione semirovesciata av./d. + Kip breve con arrivo a gambe divaricate	0.1	A2	Dall'appoggio, oscillazione in sospensione semirovesciata av./d. + Kip breve + squadra 2" + verticale d'impostazione (consecutivi)	0.2+A+ B	A2	A3	Dall'appoggio, oscillazione in sospensione semirovesciata av./d. + Kip breve e oscillazione alla verticale 2" (consecutivi)	0.2+A	A3	A4	Controkup all'appoggio	B	A5	Controkup a 45°	0.2	A6						
												Controkup verticale			D			A6					
GB5				Salto dietro teso	A	A3							Doppio salto dietro raccolto	C	A6								
				Salto avanti carpiato	A	A3							Salto av. carpiato con 180°	A	A6								
										Obbligatoriamente dal colpo di petto													

SEZIONE 2 | GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5/A6

Capitolo 7 - Sbarra



- a. Ai fini del riconoscimento dell'elemento "Capovolta indietro all'orizzontale" (e dell'assegnazione del relativo bonus ove previsto) è necessario che al termine dell'elemento il corpo del ginnasta raggiunga almeno la posizione di orizzontale (linea delle spalle). In caso di non riconoscimento l'elemento può essere declassato a "Giro addominale dietro staccato". Non sono previste particolari prescrizioni delle posizioni dei polsi ai fini del riconoscimento dell'elemento; nel caso in cui l'elemento in questione sia eseguito con tardiva o incompleta flessione dorsale del polso, si applica una penalità fissa di 0.1 p.ti.
- b. Si precisa che dopo l'esecuzione dell'elemento Kippe non è possibile eseguire l'elemento "sottentrata ad una gamba" poiché non presente negli elementi preparatori. In tale caso la giuria D riconoscerà l'elemento Kippe all'appoggio e la giuria E assegnerà una penalità di 0.5 p.ti per fermata. Di conseguenza, gli elementi preparatori "Giro avanti o indietro con le gambe divaricate sagittalmente" e "Cambio di fronte in appoggio con sottoscita della gamba" possono essere eseguiti solo dopo l'elemento preparatorio "Infilata a una gamba".
- c. Si precisa che l'elemento preparatorio del gruppo 4 "Al termine della oscillazione indietro in sospensione all'orizzontale, saltare a terra in stazione eretta" non deve includere lo slancio da avanti a dietro prima dell'abbandono delle impugnature.
- d. Per le categorie A2, A3, A4 e A5, in deroga all'articolo 15.2.1 punto 1 del CdP la penalità di 0.3 p.ti per i preslanci addizionali ai tre concessi all'inizio dell'esercizio non viene applicata
- e. All'arrivo possono essere utilizzati tappeti supplementari h 20 cm in sostituzione a quelli da 10 cm già previsti dallo standard internazionale.
- f. Si precisa che gli elementi preparatori con cambi di impugnatura e/o cambi di fronte, ai fini del riconoscimento, devono essere seguiti da almeno una mezza oscillazione (avanti o dietro) o da un elemento (anche preparatorio).

SBARRA

VALORE MAX ELEMENTI	GOLD A2	P	A	B			
	GOLD A3	P	A	B	C		
	GOLD A4	P	A	B	C	D	
	GOLD A5	P	A	B	C	D	E
	GOLD A6		A	B	C	D	E

Elementi preparatori GOLD A2|A3|A4|A5

GR	P = 0.0	P = 0.1	P = 0.2
1	3 oscillazioni complete (av/d) all'orizzontale (conteggio 3 elementi)	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature a 45°	Granvolta con un giro (cambio a petto/perno)
	Slanciappoggio / Presa di slancio		
	Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)		
	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature con il corpo all'altezza della sbarra		
2	Cambio di fronte avanti, slancio avanti con impugnatura mista dorsale-palmare e cambio dell'impugnatura nell'oscillazione di ritorno	Dalla granvolta avanti (impugnatura palmare) 1/2 giro senza passare per la verticale rimpugnando in presa palmare (perno scarso)	
	Slancio indietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale all'orizzontale	Slancio dietro con cambio simultaneo o successivo delle impugnature da palmare a dorsale a 45°	
	Slancio avanti con cambio simultaneo o successivo delle impugnature da dorsale a palmare all'orizzontale	Slancio avanti con cambio simultaneo o successivo delle impugnature da dorsale a palmare a 45°	
3	Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature all'orizzontale	Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature a 45°	
	Dalla sospensione ferma capovolta indietro in appoggio	Kip lunga	
	Dall'appoggio scendere in sospensione con capovolta avanti lenta	Dall'appoggio frontale o dorsale, kip breve	
	Con impugnatura palmare capovolta in appoggio e slancio diretto alla verticale	Kip dorsale	
	Giro addominale	Infilata a gambe unite	
	Capovolta dietro all'orizzontale	Giro stalder	
	Infilata a una gamba		
	Cambio di fronte in appoggio con sottoscita della gamba		
Giro addominale avanti (Ochetta)			
4	Giro di pianta indietro a gambe unite		
	Giro avanti o indietro con le gambe divaricate sagittalmente		
	Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro	Salto dietro raggruppato o carpiato	
	Al termine della oscillazione indietro in sospensione all'orizzontale saltare a terra in stazione eretta		

Elementi BONUS GOLD A2|A3|A4|A5|A6
SBARRA

All'arrivo possono essere utilizzati tappeti supplementari da 20 cm (in sostituzione a quelli da 10 cm già previsti da standard internazionale)

GB	Elemento	Val	A2	Elemento	Val	A2	A3	Elemento	Val.	A3	A4	Elemento	Val.	A4	A5	Elemento	Val.	A5	A6
GB1	Granvolta petto	A	A2	Granvolta dorso + cambio successivo delle impugnature a 45° + granvolta petto	A+ 0.1+ A	A2	A3	Slancio avanti con cambio successivo dorsale/palmare a 45°+ Slancio dietro con cambio simultaneo palmare/dorsale a 45°	0.1+ 0.1	A3	A4	Slancio avanti con cambio simultaneo dorsale/palmare a 45° + Slancio dietro con cambio simultaneo palmare/dorsale a 45° + Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature a 45°	0.1+ 0.1+ 0.1	A4	A5	Slancio avanti con cambio simultaneo dorsale/palmare a 45° + Slancio dietro con cambio simultaneo palmare/dorsale a 45° + Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature a 45°	0.1+ 0.1+ 0.1	A5	A6
	Granvolta dorso	A	A2																
GB2	Kip lunga e slancio all'orizzontale + kip breve (consecutive)	0.1+0 .1	A2	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature a 45°	0.1	A2	A3	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature a 45° + Cambio a petto	0.1+A		A4	Slanciappoggio verticale (consigliata la frustata di dorso) + granvolta avanti (impugnatura palmare) + slancio dietro con 1/2 giro senza passare per la verticale rimpugnando in presa palmare (perno scarso)	A+ A+ 0.1	A4	A5	Tkatchev carpiato/divaricato	C		A6
																Kovacs	D		A6
GB3	Capovolta all'orizzontale	0.0	A2	Capovolta alla verticale	A	A2	A3	Endo o Stalder anche dall'appoggio	B		A4	Endo e Stalder all'interno dell'esercizio	B e B		A5	Adler	C		A6
GB4	3 oscillazioni complete (av/d) all'orizzontale (conteggio 3 elementi)	0.0	A2	Salto dietro teso	A	A2	A3	Salto dietro teso (dalla granvolta)	A	A3	A4	Doppio salto dietro raccolto	B	A4	A5	Doppio salto dietro teso	C	A5	A6

TABELLA RIASSUNTIVA | CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD A1|A2|A3|A4|A5|A6

GARA	GINNASTI INTERESSATI	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA	BONUS POSSIBILI	ELEMENTI PREPARATORI	ELEMENTI CdP	EGE	ATTREZZI					
								CL	CM	AN	VT	PP	SB
Individuale A1	AdN 2016/2017* *8 anni compiuti	Esercizi Obbligatori	All Around <u>6 attrezzi su 6</u>	Max 1				Quadrato o Striscia CL 17mt	Funghetto	Castello Anelli + tap 60cm da terra	Cubone h80cm + tap 40cm da terra <u>1 salto + 1 opz</u>	Parallele Pari H max 180 cm	Sarra Alta + tap 60cm da terra
Individuale A2	AdN 2015	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita CL = 8 elementi	All Around <u>6 attrezzi su 6</u>	Max 4	SI	max B	NO	Quadrato o Striscia CL 17mt	Cavallo <u>SENZA</u> Maniglie	Castello Anelli	Tavola h115cm <u>1 salto</u>	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Alta
Individuale A3	AdN 2014	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around <u>6 attrezzi su 6</u>	Max 4	SI	max C	NO	Quadrato o Striscia CL 17mt	Cavallo <u>SENZA</u> Maniglie	Castello Anelli	Tavola h120cm <u>1 salto</u>	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Alta
Individuale A4	Adn 2013	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around <u>6 attrezzi su 6</u>	Max 4	SI	max D	NO	Quadrato o Striscia CL 17mt	Cavallo <u>SENZA</u> Maniglie	Castello Anelli	Tavola h125cm <u>1 salto</u>	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Alta
Individuale A5	AdN 2012	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around <u>6 attrezzi su 6</u>	Max 4	SI	max E	NO	Quadrato o Striscia CL 17mt	Cav CON Man opzionale Cav <u>SENZA</u> Man	Castello Anelli	Tavola h135cm <u>1 salto + 1 opz</u>	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Alta
Individuale A6	AdN 2011	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around <u>6 attrezzi su 6</u>	Max 4	NO	max F	NO	Quadrato o Striscia CL 17mt	Cav CON Man	Castello Anelli	Tavola h135cm <u>1 salto + 1 opz</u>	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Alta

TABELLA RIASSUNTIVA | CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVI 1|2|3

GARA	GINNASTI INTERESSATI	PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA	BONUS POSSIBILI	ELEMENTI PREPARATORI	ELEMENTI CdP	EGE	ATTREZZI					
								CL	CM	AN	VT	PP	SB
Camp. di Squadra Allievi 3	AdN 2016/2017* *8 anni compiuti	Esercizi Obbligatori Prog. Tec. A1	6/2/2 <u>5 attrezzi su 6</u>	Max 1				Quadrato o Striscia CL 17mt	Funghetto	Castello Anelli + tap 60cm da terra	Cubone h80cm + tap 40cm da terra <u>1 salto + 1 opz</u>	Parallele Pari H max 180 cm	Sarra Alta + tap 60cm da terra
Camp. di Squadra Allievi 2	AdN 2011/2017* *8 anni compiuti	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita Prog. Tec. A2	6/3/3 <u>4 attrezzi su 4</u>	Max 2	SI	max B	NO	Quadrato o Striscia CL 17mt			Tavola h115cm <u>1 salto</u>	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Alta
Camp. di Squadra Allievi 1	AdN 2011/2017* *8 anni compiuti	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita Prog. Tec. A3	6/3/3 <u>6 attrezzi su 6</u>	Max 2	SI	max C	NO	Quadrato o Striscia CL 17mt	Cavallo <u>SENZA</u> Maniglie	Castello Anelli	Tavola h125cm <u>1 salto</u>	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Alta

Composizione squadra ALLIEVI GOLD 3 = max 6 atleti / salgono in 2 sull'attrezzo / Classifica = somma di 2 punteggi per attrezzo prendendo in considerazione i 5 migliori attrezzi sui 6 previsti.

Composizione squadra ALLIEVI GOLD 2 = max 6 atleti / salgono in 3 sull'attrezzo / Classifica = somma di 3 punteggi per attrezzo prendendo in considerazione 6 attrezzi su 6.

Composizione squadra ALLIEVI GOLD 1 = max 6 atleti / salgono in 3 sull'attrezzo / Classifica = somma di 3 punteggi per attrezzo prendendo in considerazione 6 attrezzi su 6.



SEZIONE 3 | SILVER - Programma tecnico libero per i livelli LA/LB/LC

Capitolo 1 - Norme di carattere generale

1. Il presente **programma tecnico** vale per l'intero impianto **SILVER GAM** ad esclusione delle competizioni Individuali e di squadra Silver Eccellenza che sono disciplinate dal “**CdP Silver**” e riguardano esclusivamente le categorie Allievi A3, Junior e Senior.
2. L'età anagrafica non rappresenta vincolo di livello, ciò significa che ciascun ginnasta potrà scegliere il livello in cui gareggiare.

LA	LB	LC
A1-A2-A3-J-S	A1-A2-A3-J-S	A1-A2-A3-J-S

3. Le categorie nelle competizioni SILVER LA/LB/LC sono così suddivise:

ALLIEVI A1: ginnasti che hanno compiuto 8 anni e che nell'anno in corso compiono 9 e 10 anni

ALLIEVI A2: ginnasti che nell'anno in corso compiono 11 e 12 anni

ALLIEVI A3: ginnasti che nell'anno in corso compiono 13 e 14 anni

JUNIOR J1: ginnasti che nell'anno in corso compiono 15 e 16 anni

JUNIOR J2: ginnasti che nell'anno in corso compiono 17 e 18 anni

SENIOR: ginnasti che nell'anno in corso compiono 19 o più anni

4. Il presente programma libero si basa sul CdP Junior 2025-2028 modificato con l'aggiunta di elementi preparatori e con l'inserimento di alcuni elementi suggeriti che danno diritto a bonus per incrementare la nota finale dell'esercizio.
5. Gli elementi preparatori P, inseriti nell'apposita griglia, hanno valori da p.ti 0.00 a 0.20.
6. Gli elementi preparatori di valore 0.00 potranno essere utilizzati e considerati dalla giuria D ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti per non incorrere nella penalità neutra per “esercizio corto”, ma non aumenteranno in alcun modo il “Valore dell'esercizio” (VE).

Esempio LC:

A	A	B	P	P	A	B	B	VALORE DELL'ESERCIZIO
0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.9 (7 elementi + uscita)

7. Non potrà essere presentato nessun nuovo elemento.
8. Per ogni livello è indicato il valore massimo di difficoltà consentito. Gli elementi che superano il valore massimo previsto per ogni livello non potranno essere presentati e non verranno riconosciuti dalla giuria D.

LIVELLO	LA	LB	LC
DIFF. MAX	EP e A indicati nelle tabelle di questo PT	A	B

9. Per ogni attrezzo/livello sono stati indicati alcuni elementi “Bonus” che se eseguiti e riconosciuti danno diritto ad un incremento della nota finale di p.ti 0.50 ciascuno.
10. Ad ogni attrezzo potranno essere eseguiti un massimo di 4 elementi bonus (valore totale massimo bonus = p.ti 2.00), al massimo uno per ogni “Gruppo Bonus” (denominati GB1, GB2, GB3, ecc.). Ai fini dell’assegnazione di un BONUS non occorre che l’elemento bonus (o gli elementi che lo compongono) rientri nei 7 elementi di maggior valore considerati dalla giuria D. Se l’elemento bonus è un’uscita, chiaramente, verrà preso per forza in considerazione per il calcolo del “Valore dell’esercizio”.
11. Un bonus potrà essere assegnato dalla giuria D se l’esecuzione dell’elemento rientra nei canoni per il riconoscimento. I bonus composti da più elementi saranno assegnati se e solo se tutti gli elementi che li compongono sono riconosciuti.
12. Uno stesso elemento eseguito una sola volta non potrà soddisfare contemporaneamente più bonus. Es. Se al fungo, un ginnasta della categoria LB esegue 3 mulinelli, non potranno essere riconosciuti contemporaneamente i bonus GB2 “N. 3 Mulinelli consecutivi” e GB1 “N. 2 Mulinelli consecutivi”.
13. Qualora i bonus fossero composti da elementi ripetuti (ripetizioni semplici), in caso di corretta esecuzione, la giuria D assegnerà il bonus ma, al fine del valore dell’esercizio, non conterà gli elementi ripetuti.
14. Dove previsto, potranno essere eseguiti bonus dei livelli successivi. Nelle tabelle bonus, per ogni elemento sono indicate i livelli che possono eseguirlo.
15. Non potranno essere riconosciuti Bonus relativi a livelli inferiori rispetto a quella di appartenenza. Ovviamente, gli elementi Bonus presenti nelle caselle dei livelli inferiori, salvo diverse limitazioni, possono essere eseguiti al fine di incrementare il “Valore dell’esercizio” o per raggiungere il numero minimo di elementi richiesti.

16. Al fine del calcolo della nota D non saranno presi in considerazione i bonus relativi alle E.G.E., ciò nonostante, come da CdP, potranno essere eseguiti un massimo di 4 elementi per ogni gruppo strutturale. Per questo motivo, il termine “Nota D” è sostituito con il termine “Valore dell’esercizio” (VE).
17. Il “Valore dell’esercizio” (VE) sarà calcolato sommando il valore dei 7 elementi di maggior valore eseguiti e riconosciuti più il valore dell’uscita e **non saranno presi in considerazione eventuali bonus per i collegamenti.**

Esempio livello LC Corpo Libero:

Bonus GB1	Bonus GB4		(2 BONUS = staccata sagittale e ribaltata a 1 + ruota)						Uscita	2 Bonus assegnati (1.0)
A	A	P	B	B	B	B	B	B	B	VE (7 elementi più uscita)
0.1	0.1	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	VE = 1.5
I	II	III	II	III	I	I	I	II	III	

18. La NE varrà p.ti 10.00.
19. In generale il punteggio finale scaturirà dalla somma algebrica dei seguenti fattori:
- Valore dell’esercizio (VE)
 - Nota E (NE): p.ti 10,00 decurtati dei falli d’esecuzione
 - Bonus elementi (vedi regolamento BONUS)
 - Sottrazione di eventuali penalità neutre

Esempio livello LC Corpo Libero (VE e Bonus come da esempio precedente)

VE	1.50	+
Nota E	8.40	+
Bonus elementi	1.00	-
Penalità neutre	/	=
PUNTEGGIO FINALE	10.90	

20. In merito ad esercizi liberi composti con un numero di elementi inferiore a quello richiesto saranno applicate le seguenti penalità neutre:

Elementi	Penalità neutra
7-6	0.00 p.ti
5	3.00 p.ti
4	4.00 p.ti
3	5.00 p.ti
2	6.00 p.ti
1	7.00 p.ti
0	10.00 p.ti

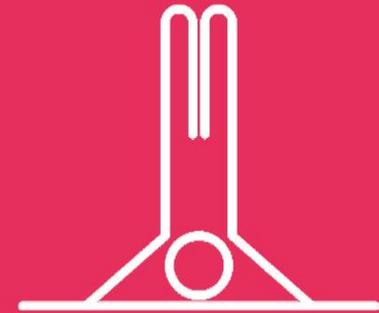
21. Le note emesse da ogni Giudice dell'esecuzione, esclusa la più alta e la più bassa nel caso di 4 giudici, o tutte le note emesse per le giurie composte da 3 o 2 giudici, dovranno rispettare le seguenti tolleranze:

Penalità massima del Ginnasta	Note	Differenza massima del giudice
>0,00 – 0,40	9,60 – 10,00	0,10
>0,40 – 0,60	9,40 – <9,60	0,20
>0,60 – 1,00	9,00 – <9,40	0,30
>1,00 – 1,50	8,50 – <9,00	0,40
>1,50 – 2,00	8,00 – <8,50	0,50
>2,00 – 2,50	7,50 – <8,00	0,60
>2,50	<7,50	0,70

22. Le detrazioni di penalità dalla NE, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.
23. In generale, per gli elementi di slancio richiesti all'orizzontale (eccezion fatta per le oscillazioni agli anelli dove sono previste particolari penalità in virtù di una precisa richiesta di esecuzione tecnica) o a 45° 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. In particolare:
- Per le oscillazioni in sospensione alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase dietro e la linea tracciata tra l'impugnatura e le ginocchia nella fase avanti
 - Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi
 - Per le oscillazioni in sospensione alla sbarra si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e i piedi.
24. Le aperture delle gambe, il contatto degli arti con gli attrezzi, la posa dei piedi sugli attrezzi, o la spinta dei piedi sull'attrezzo nelle uscite sono permessi solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.
25. Le oscillazioni semplici complete o gli slanci intermedi sono concessi se previsto dagli elementi preparatori indicati nelle tavole. Gli altri saranno penalizzati come da codice. Gli abbassamenti sono concessi a tutti gli attrezzi.
26. Le detrazioni di penalità neutre dalla ND, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.
27. Contrariamente a quanto indicato nel CdP è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze e sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi, in particolare, i calzini sono obbligatori qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.
28. Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI e nelle relative appendici e/o integrazioni, farà riferimento il CdP-FIG GAM.
29. Sarà obbligatorio presentare le apposite schede di dichiarazione dell'esercizio.

SEZIONE 3 | SILVER - Programma tecnico libero per i livelli LA/LB/LC

Capitolo 2 - Corpo Libero



- a. Gli elementi ribaltata, flic avanti o dietro, rondata e salto tempo, eseguiti nell'esercizio o per uscita, DEVONO (pen. 0.30 p.ti) essere seguiti da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento.
- b. Come previsto dal CdP, l'esercizio potrà concludersi con qualsiasi elemento dei gruppi 2, 3 o 4 che termini in posizione eretta con i piedi uniti (ad eccezione del livello LA sono esclusi pertanto anche i movimenti in rotolamento). Gli elementi preparatori che non possono essere eseguiti come uscita, o che possono essere eseguiti esclusivamente dal livello LA sono indicati nella tabella degli elementi.
- c. In deroga all'art. 10.2.1.2.c del codice internazionale dei punteggi, è possibile utilizzare la stessa diagonale più di 2 volte di seguito, senza incorrere in alcuna penalità. L'esercizio può essere eseguito avanti e indietro su striscia di lunghezza variabile min 14 max 17 m. Per raggiungere la lunghezza di 17 m è possibile utilizzare massimo 3 m di tappeti rigidi a livello distribuiti su una o due estremità a discrezione della direzione di gara. Il posizionamento dei tappeti aggiuntivi di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione.
- d. In deroga all'art. 10.2.1.2.b l'esercizio non ha limite di tempo.
- e. In deroga all'art. 10.2.2.3 non è necessario l'inserimento di un salto multiplo (doppia rotazione sull'asse trasversale) nell'esercizio.
- f. In deroga all'art. 10.2.2.6.m non è necessario l'inserimento di un elemento di equilibrio su una gamba **o un salto con o senza giro**.
- g. Come previsto dall'art. 10.2.2.7.a/b del CdP un solo elemento di forza (elemento preparatorio Silver "Squadra unita o divaricata 2 secondi" e gli elementi del gruppo I da 1 a 48 del CdP esclusa la verticale di slancio 2 secondi e il ½ giro o 1 giro in verticale) e un solo elemento circolare possono contribuire al valore della difficoltà.

h. Si tengano inoltre presenti le seguenti indicazioni:

ERRORE	COMPETIZIONI REGIONALI	COMPETIZIONI NAZIONALI
Penalità per esercizio svolto avanti e indietro su striscia (non toccare i quattro angoli)	NON APPLICATA	NON APPLICATA
Falli di linea	NON APPLICATI	APPLICATI nelle competizioni svolte con l'utilizzo del quadrato NON APPLICATI nelle competizioni svolte con l'utilizzo della striscia per il CL Nelle competizioni nazionali il ruolo del giudice di linea potrà essere assolto dalla giuria D
Falli di tempo	NON APPLICATI	NON APPLICATI

i. In deroga all'articolo 7.2.9 del CdP il bonus per arrivo stoppato non viene applicato.

CORPO LIBERO

	Silver LA	Solo gli elementi nella tabella sottostante			
	Silver LB	P	A		
	Silver LC	P	A	B	

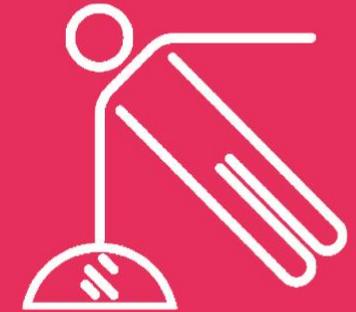
Elementi preparatori SILVER LA|LB|LC

GS	P = 0.0			P/A = 0.1	
1	Candela 2"	Salto pennello	Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2"	Staccata sagittale dx/sx 2" o Staccata frontale 2"	CdP A
	Premulinello a sx o a dx	Salto in alto carpiato o carpiato divaricato	Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2"	Da posizione eretta verticale d'impostazione 2"	CdP A
	Squadra unita o divaricata 2"	Salto pennello con giro 180°	Dalla posizione di massima flessione del busto avanti divaricata, sfilare le gambe per fuori dietro con arrivo in posizione prona	Mulinello a gambe unite o divaricate	CdP A
	Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o divaricate sagittalmente per arrivare a terra in posizione prona sulle mani a braccia piegate	Salto pennello con giro 360°		Verticale di slancio mantenuta 2"	CdP A
		Sforbiciata	Ponte 2"		
	Tutti i salti semplici con arrivo prono a terra	Salto del cervo	Da posizione supina a terra 1/2 giro e arrivo in posizione prona		
2	Verticale di passaggio e capovolta avanti con arrivo alla stazione eretta a gambe unite <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>	Dalla posizione eretta capovolta avanti a gambe flesse con partenza e arrivo libero <i>(non valido come uscita)</i>		Ribaltata a 1 gamba <i>(non valido come uscita)</i>	P = 0.1
	Capovolta avanti saltata <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>	Vert. di passaggio e capovolta av. con arrivo libero <i>(non valido come uscita)</i>		Kip di testa <i>(non valido come uscita)</i>	P = 0.1
3	Capovolta indietro a gambe flesse con partenza e arrivo in appoggio sui piedi <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>	Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso dietro <i>(non valido come uscita)</i>	Ruota <i>(non valido come uscita)</i>	Capovolta indietro alla verticale a br. tese <i>(non valido come uscita)</i>	P = 0.1
			Rondata		

Come previsto dal CdP, l'esercizio potrà concludersi con qualsiasi elemento dei gruppi 2, 3 o 4 che termini in posizione eretta con i piedi uniti (ad eccezione del livello LA sono esclusi pertanto anche i movimenti in rotolamento).

Gli elementi preparatori che non possono essere eseguiti come uscita, o che possono essere eseguiti esclusivamente dal livello LA sono indicati nella tabella degli elementi.

Elementi BONUS SILVER LA LB LC						CORPO LIBERO					
GB	Elemento	Val	LA	Elemento	Val	LA	LB	Elemento	Val.	LB	LC
GB1	Staccata sagittale dx/sx 2" o Staccata frontale 2"	A	LA	Staccata sagittale dx/sx 2" o Staccata frontale 2"	A		LB	Staccata sagittale dx/sx 2" o Staccata frontale 2"	A		LC
	Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2"	0.0	LA	Squadra unita 2" o Squadra divaricata 2"	0.0	LA	LB	Verticale di slancio mantenuta 2"	A	X	LC
	Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2"	0.0	LA	Ponte 2"	0.0	LA	LB	Da posizione eretta verticale d'impostazione 2"	A		LC
								Mulinello con gambe unite o divaricate	A		LC
GB2	Verticale di passaggio e capovolta avanti con arrivo alla stazione eretta a gambe unite	0.0	LA	Verticale di passaggio e capovolta avanti con arrivo alla stazione eretta a gambe unite <i>(non valido come uscita)</i>	0.0		LB	Ribaltata a 2 o Flic Avanti Kip di testa <i>(non valido come uscita)</i>	A	LB	LC
				Verticale di slancio mantenuta 2"	A	LA	LB	Salto avanti raccolto	A		LC
								Salto avanti teso	B		LC
GB3	Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso dietro <i>(non valido come uscita)</i>	0.0	LA	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese <i>(non valido come uscita)</i> Rondata	0.1		LB	Flic indietro	A		LC
					0.0		LB	Salto dietro raccolto	A		LC
								Salto dietro teso	B		LC
GB4	Ruota <i>(non valido come uscita)</i>	0.0	LA	Ruota + Ruota <i>(non valido come uscita)</i>	0.0		LB	Ribaltata a 1 + Ruota <i>(non valido come uscita)</i>	0.1+0.0	LB	LC
								Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	0.1+A		LC

SEZIONE 3 | SILVER - Programma tecnico libero per i livelli LA/LB/LC*Capitolo 3 - Fungo*

- a. Al fungo viene applicata una striscia di cerotto parallelamente al tavolo della giuria per la lunghezza del diametro della calotta. Il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate su tale striscia.
- b. Al fungo si può comporre l'esercizio libero utilizzando solamente la griglia specifica. Ai fini del calcolo del valore dell'esercizio e del raggiungimento del numero di elementi minimi richiesti ogni elemento potrà essere ripetuto. L'elemento "Mulinello" potrà inoltre essere ripetuto 6 volte (I mulinelli dal 2° al 7° sono elementi preparatori da p.ti 0.0 come indicato nell'apposita tavola). I movimenti di tipo "Russo" o "Pivots" non potranno essere eseguiti in successione diretta ma dovranno essere intervallati da almeno 1 mulinello. L'esercizio al fungo deve iniziare a gambe unite, non è possibile (penalità di 0.30 p.ti) iniziare il mulinello con le gambe divaricate. In deroga al CdP non è ammesso neanche lo slancio di una gamba prima di unire gli AAll e saltare per iniziare l'esercizio. È concesso l'utilizzo di un rialzo per partire.



FUNGHETTO

Silver LB Solo gli elementi nella tabella sottostante - NO Elementi Preparatori valore 0.2

Silver LC Solo gli elementi nella tabella sottostante

Al fungo viene applicato un tape parallelo al tavolo della giuria per la lunghezza del diametro della calotta.
Il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate sul tape.

Elementi preparatori SILVER LB|LC

GS	P = 0.0	P = 0.1	P = 0.2 - NO SILVER LB
2	Mulinelli dal 2° al 7° (questo elemento potrà essere ripetuto fino a 6 volte: per il computo del valore degli elementi, il valore di 0.1 sarà assegnato solo al primo mulinello)	Mulinello thomas	Russo 360°
		Mulinello	1 pivot (numero indefinito di mulinelli)
		Stockli d A	
		Tedesco (Pelle)	
		Russo 180°	
		1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli)	
4	Mulinello e al termine spingere dietro per saltare a terra	Mulinello con un quarto di giro e scavalcare il fungo compiendo con cambio di fronte 3/4 di rotazione (Tedesco)	

Elementi BONUS SILVER LB LC				FUNGHETTO			
GB	Elemento	Val	LB	Elemento	Val	LB	LC
GB1	N.2 Mulinelli consecutivi	A	LB	1/2 pivot <i>In numero indefinito di mulinelli</i>	0.1	X	LC
				1 pivot <i>In numero indefinito di mulinelli</i>	0.2		LC
GB2	N.3 Mulinelli consecutivi	A	LB	N.3 Mulinelli consecutivi	A		LC
				Russo 180°	A	LB	LC
				Russo 360°	B		LC
GB3	1/2 pivot <i>In numero indefinito di mulinelli</i>	0.1	LB	Tedesco (Pelle)	0.1	LB	LC
				Stockli d A	0.1	LB	LC
GB4	Mulinello e al termine spingere dietro per saltare a terra	0.0	LB	Mulinello e al termine spingere dietro per saltare a terra	0.0		LC
				Mulinello con un quarto di giro e scavalcare il fungo compiendo con cambio di fronte 3/4 di rotazione (<i>Tedesco</i>)	0.1		LC
				Russo 180° + Tedesco <i>(Uscita)</i>	A		LC

Al funghetto viene applicato un tape parallelo al tavolo della giuria per la lunghezza del diametro della calotta.
Il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate sul tape.



SEZIONE 3 | SILVER - Programma tecnico libero per i livelli LA/LB/LC

Capitolo 4 - Volteggio

- a. I salti possibili ed il proprio valore di partenza, per ogni livello, sono definiti nell'apposita tabella. Possono essere presentati ed eseguiti esclusivamente i salti elencati nelle colonne relative ai rispettivi livelli della tabella di riferimento.
- b. È possibile applicare alla pedana l'apposito rimbalzino gonfiabile (air cover).
- c. È possibile applicare all'arrivo un tappeto aggiuntivo alto 10 cm.
- d. Per tutte le categorie, nelle competizioni regionali, i falli di linea non saranno penalizzati. Nelle competizioni nazionali i falli di linea saranno normati come da Codice dei Punteggi. Nelle competizioni nazionali il ruolo del giudice di linea potrà essere assolto dalla giuria D.
- e. L'elemento ruota con arrivo laterale (LA) dovrà terminare con gambe divaricate. Al termine dell'elemento il ginnasta dovrà unire i piedi e salutare la giuria. L'unione dei piedi potrà avvenire mantenendo la posizione laterale del corpo, oppure con $\frac{1}{4}$ di rotazione esterna per arrivare con il dorso alla pedana. In nessuno dei due casi sarà applicata una penalità da parte della giuria.
- f. Indicazioni tecniche e di giuria relative al salto "Rovesciamento lat. con $\frac{1}{4}$ di avv. a sn. o a ds." (Ruota con $\frac{1}{4}$ di giro esterno): il passaggio in verticale dovrà essere laterale con le eventuali penalità previste dal CdP per "non passare dalla verticale nella posizione di appoggio rovesciato". Il salto dovrà essere eseguito con le mani quanto più possibili allineate su una stessa ipotetica linea longitudinale centrale rispetto alla tavola. Una deviazione rispetto all'esecuzione perfettamente allineata (ammessa una deviazione massima di 15°) verrà penalizzata dalla giuria E come errore di esecuzione, (0.10 da 16° a 30° - 0.30 da 31° a 45°). Nel caso in cui la posa delle mani superi l'allineamento perfetto di oltre 45° , il salto sarà riconosciuto dalla giuria D come "Ribaltata" ed eventualmente penalizzata per deviazione nell'appoggio delle mani rispetto al perfetto allineamento trasversale.

Salta possibili e Bonus per i livelli SILVER LA|LB|LC
VOLTEGGIO

All'arrivo può essere posizionato un tappeto da 10 cm aggiuntivo alla tappetatura regolamentare.

Per i livelli LA, LB, LC è possibile utilizzare il cover ad aria gonfiabile da applicare alla pedana.

Per i salti del gruppo 4 è possibile utilizzare un tappetino per la posa delle mani nella rondata più alto di quello regolamentare (altezza max = 5cm).

I salti evidenziati in ogni livello riceveranno un bonus di 0.50 p.ti		V A L L O R E	LA	LB	LC
			Tappetoni H 60 cm	Cubone H 100 cm	Tavola Allievi = 115cm J/S = H135cm
Occorre eseguire 1 solo salto					
P	Pennello	0,4	0,4		
	Capovolta saltata	0,6	0,6		
	Tuffo	0,8	0,8		
	Verticale e cado di schiena	1,2	1,2		
	Ruota con arrivo laterale	1,2	1,2		
	Flic Avanti	1,6	1,6		
1/3	Ribaltata	1,2		1,2	1,2
	Rovesciamento laterale con 1/4 di avv. a dx o sx	1,2		1,2	1,2
	Tsukahara raccolto	1,8			1,8
	Tsukahara carpiato	2,0			2,0
	Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto	2,0			2,0
5	Rondata Flic	1,2			1,2
	Yurchenko raccolto	1,8			1,8
	Yurchenko carpiato	2,0			2,0

SEZIONE 3 | SILVER - Programma tecnico libero per i livelli LA/LB/LC

Capitolo 5 - Parallele



- a. L'altezza delle parallele è variabile fino ad un massimo di cm 180 dal bordo superiore dei tappeti. All'arrivo può essere posizionato un tappeto supplementare h 10 cm in aggiunta alla tappetatura standard internazionale.
- b. Per richiesta tecnica, il ginnasta deve eseguire le oscillazioni in sospensione flettendo le gambe nella fase di passaggio al centro e mantenerle flesse nello slancio avanti e nell'oscillazione di ritorno per poi distenderle nella fase dietro dell'oscillazione. Nel caso il ginnasta non esegua la tecnica richiesta, incorrerà in una penalità di p.ti 0.30 per ogni oscillazione completa.
- c. L'elemento del codice dei punteggi **II.91** "Tutte le verticali con $\frac{1}{2}$ giro (anche con arresto di 2s.) viene suddiviso in due elementi preparatori distinti entrambi del valore di 0,1 p.ti e precisamente "Cambio esterno (anche dalla verticale 2)" e "Cambio interno (anche dalla verticale 2)".
- d. Si precisa che l'elemento del CdP II.1 "Qualsiasi oscillazione alla verticale" potrà essere riconosciuto sia se la verticale finale viene mantenuta sia in caso contrario, inoltre, in deroga al CdP, l'elemento potrà essere assegnato anche se seguito da un cambio esterno o interno (anch'esso riconosciuto).

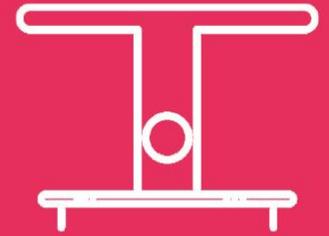
PARALLELE PARI			
		Silver LB	P A
		Silver LC	P A B

Elementi preparatori SILVER LB LC			
GS	P = 0.0		P = 0.1
1	Oscillazione completa brachiale av./d. o d./av.	Kip brachiale con arrivo a gambe divaricate o Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate	Kip brachiale a gambe unite
	Capovolta indietro dalla sospensione brachiale (rouleau)	Slanciappoggio dietro	Slanciappoggio dietro all'orizzontale
2	Da terra salire in appoggio a braccia tese	Oscillazione completa in appoggio con il corpo all'orizzontale	Cambio Esterno (Anche dalla verticale 2")
	Squadra a gambe unite e flesse 2"	X	Cambio Interno (Anche dalla verticale 2")
	Capovolta avanti a gambe divaricate	Verticale sugli omeri 2"	Dalla squadra 2" (gambe unite o divaricate) salire in verticale sugli omeri 2"
	Dalla squadra a g.u. 2" o dall'oscillazione avanti, battuta gambe divaricate e tese sugli staggi, riunire le gambe e proseguire in oscillazione dietro	Oscillazione avanti con sedia esterna Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro	
	Dalla squadra a gambe divaricate 2" riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione avanti	Dalla sedia esterna cambio di fronte	
3	Kip lunga con arrivo a gambe divaricate	Dall'appoggio con tempo di kippe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale	Dall'appoggio con tempo di kippe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi all'appoggio a braccia tese
	Kip breve con arrivo a gambe divaricate		
			Kip breve
4	Dall'oscillazione dietro all'orizzontale, spostamento laterale	Dall'oscillazione dietro alla verticale (anche mantenuta 2"), spostamento laterale	Salto avanti raccolto
	Dall'oscillazione avanti, uscire con 1/2 giro esterno		Salto dietro raccolto

Elementi BONUS SILVER LB LC				PARALLELE PARI			
GB	Elemento	Val	LB	Elemento	Val	LB	LC
GB1	Oscillazione completa brachiale av./d. o d./av.	0.0	LB	Kip brachiale con arrivo a gambe divaricate	0.0	LB	LC
				Colpo di petto	A		LC
GB2	Oscillazione completa in appoggio con il corpo all'orizzontale	0.0	LB	Oscillazione alla verticale (anche mantenuta 2")	A	LB	LC
				Verticale d'impostazione (dalla squadra a gambe unite o divaricate)	B		LC
GB3	Kip breve con arrivo a gambe divaricate	0.0	LB	Kip breve + squadra gambe unite 2"	0.1+A	LB	LC
	Kip lunga con arrivo a gambe divaricate	0.0	LB	Kip lunga + squadra gambe unite 2"	A+A	LB	LC
	Dall'appoggio con tempo di kipe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale	0.0	LB	Kip breve + 1/2 oscillazione dietro con il corpo all'orizzontale	0.1		LC
				Kip lunga + 1/2 oscillazione dietro con il corpo all'orizzontale	A		LC
			Impennata	A		LC	
GB4	Dall'oscillazione dietro all'orizzontale, spostamento laterale	0.0	LB	Dall'oscillazione dietro alla verticale (anche mantenuta 2"), spostamento laterale	0.0	LB	LC
				Dall'oscillazione avanti, uscire con 1/2 giro esterno	0.0		LC
				Salto dietro raccolto o carpiato	0.1/A		LC
				Salto avanti raccolto	0.1		LC
				Salto dietro tesò	A		LC

SEZIONE 3 | SILVER - Programma tecnico libero per i livelli LA/LB/LC

Capitolo 6 - Sbarra



- a. È possibile ripetere un elemento ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti (l'elemento ripetuto ha valore p.ti 0.0 e può essere preso in considerazione per il computo del valore dell'esercizio nonostante rappresenti il quinto elemento dello stesso gruppo strutturale).
- b. Alla sbarra bassa, gli elementi di slancio alla sospensione in atteggiamento lungo non possono essere eseguiti (non riconoscimento e penalità di 0.30 p.ti per fallo tecnico).
- c. Ai fini del riconoscimento dell'elemento "Capovolta indietro all'orizzontale" (e dell'assegnazione del relativo bonus ove previsto) è necessario che al termine dell'elemento il corpo del ginnasta raggiunga almeno la posizione di orizzontale (linea delle spalle). In caso di non riconoscimento l'elemento può essere declassato a "Giro addominale dietro staccato". Non sono previste particolari prescrizioni delle posizioni dei polsi ai fini del riconoscimento dell'elemento; nel caso in cui l'elemento in questione sia eseguito con tardiva o incompleta flessione dorsale del polso, si applica una penalità fissa di 0.1 p.ti.
- d. Si precisa che l'elemento preparatorio del gruppo 4 "Al termine della oscillazione indietro in sospensione all'orizzontale, saltare a terra in stazione eretta" non deve includere lo slancio da avanti a dietro prima dell'abbandono delle impugnature.
- e. In deroga all'articolo 15.2.1 punto 1 del CdP la penalità di 0.3 p.ti per i preslanci addizionali ai tre concessi all'inizio dell'esercizio non viene applicata.
- f. All'arrivo possono essere utilizzati tappeti supplementari h 20 cm in sostituzione a quelli da 10 cm già previsti dallo standard internazionale.

				SBARRA		
Sbarra BASSA = 165 cm dai tappeti		Silver LB	P	A		
		Silver LC	P	A	B	

Elementi preparatori SILVER LB LC						
GS	P = 0.0			P = 0.1		
1	Dalla sospensione (anche a gambe flesse) infilare le gambe tese tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale (anche a gambe flesse)	Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)				
	Dalla sospensione dorsale (anche a gambe flesse) risalire passando le gambe tese tra le braccia per arrivare alla squadra in sospensione 2"					
2				Da terra, dalla fucs o dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione		
3	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nell'oscillazione successiva tornare in appoggio (bascule)	Da terra, con partenza a gambe unite, capovolta indietro per salire in appoggio (anche con spinta dei piedi)		Kip lunga		
	Infilata di una gamba in presa poplitea e nell'oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	Giro addominale indietro		Dall'appoggio frontale o dorsale, kip breve		
	Infilata ad una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	Giro addominale indietro senza contatto con la sbarra durante la rotazione (giro addominale staccato)		Kip dorsale		
	Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente	Capovolta all'orizzontale		Infilata a gambe unite		
	Giro dietro con le gambe divaricate sagittalmente	Giro di pianta indietro a gambe divaricate o unite		Giro stalder		
	Sottoentrare/sottouscire una gamba	Giro addominale avanti (ochetta)				
	Cambio di fronte con sottuscita di una gamba	Giro addominale avanti a gambe flesse				
4	Dall'appoggio: slancio indietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta	Dall'appoggio, cadere indietro slanciando il corpo in avanti con arrivo in stazione eretta anche con 1/2 giro (guizzo o guizzo con 1/2 giro)		Dall'appoggio: fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro		
				Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta		

Elementi BONUS SILVER LB LC				SBARRA			
GB	Elemento	Val	LB	Elemento	Val	LB	LC
GB1	Infilata di una gamba in presa poplitea e nell'oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	0.0	LB	Infilata ad una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	0.0	LB	LC
	Da terra, con partenza a gambe unite, capovolta indietro per salire in all'appoggio (senza spinta dei piedi)	0.0	LB				
GB2	Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente	0.0	LB	Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)	0.0	LB	LC
GB3	Giro addominale indietro	0.0	LB	Capovolta all'orizzontale	0.0		LC
				Kip breve	0.1		LC
				Kip lunga	0.1		LC
				Giro dietro con le gambe divaricate sagittalmente	0.0	LB	LC
GB4	Dall'appoggio: slancio indietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta	0.0	LB	Dall'appoggio: fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro	0.1	LB	LC
				Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta	0.1		LC

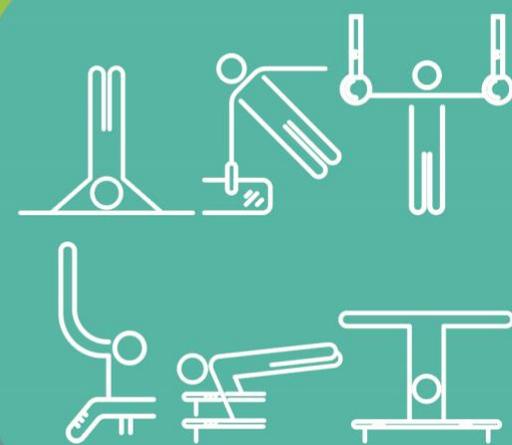
SEZIONE 3 | SILVER - Programma tecnico libero per i livelli LA/LB/LC

Capitolo 7 - Mini trampolino



- a. Il mini trampolino va posizionato "piatto" (è consentita una minima inclinazione in base al modello del MT) con tappetoni all'altezza del mini trampolino (h 40 cm ca.) e un tappetino supplementare di h 5/10 cm.
- b. Il ginnasta dovrà presentare 2 salti di matrice diversa. Il punteggio finale scaturirà dalla media dei 2 salti presentati.
- c. I salti evidenziati, se presentati nella propria categoria, riceveranno un bonus di 0.50 p.ti. Nel caso venissero presentati entrambi i salti aventi diritti al bonus, il bonus andrà assegnato solamente al 1° dei 2 salti presentati.
- d. Tutti i salti che prevedono la rondata che termina sul mini trampolino dovranno essere eseguiti con la panca.
- e. Tutti i salti che non prevedono la rondata che termina sul Mini Trampolino potranno essere eseguiti anche con la rincorsa da terra in alternativa all'utilizzo della panca.
- f. I salti "Flic Flac av", "Salto Teso av" e "Flic Flac indietro da fermo" non riceveranno penalità per gli sbilanciamenti avanti o indietro (nella direzione del salto) durante l'arrivo al suolo.
- g. Tutti i salti che termineranno con l'arrivo diretto (di qualsiasi parte del corpo) sul Mini-Trampolino riceveranno una nota finale di P.ti 0.00.
- h. Nelle competizioni di squadra LB e LC i bonus di riferimento per tutte le categorie anagrafiche saranno quelli relativi alle categorie Allievi A1 e A2.**

Salti possibili e Bonus per i livelli SILVER LA LB LC			MINI TRAMPOLINO					
I salti evidenziati in ogni livello riceveranno un bonus di 0.50 p.ti			V A L O R E	LA	LB		LC	
Gli atleti dovranno presentare 2 salti di matrice diversa. Il punteggio finale scaturirà dalla media dei 2 salti presentati.					Allievi A1 Allievi A2	Allievi A3 Junior Senior	Allievi A1 Allievi A2	Allievi A3 Junior Senior
1	Pennello	0,4	0,4	0,4	0,4			
	Pennello Raccolto	0,6	0,6	0,6	0,6			
	Penello carpio divaricato	0,6	0,6	0,6	0,6			
	Pennello con 180° A/L	0,8	0,8	0,8	0,8			
	Pennello con 360° A/L	1,0	1,0	1,0	1,0			
	Flic Flac avanti	1,2	1,2	1,2	1,2			
2	Capovolta saltata	0,6	0,6					
	Tuffo	0,8	0,8					
	Verticale con arrivo supino	0,8	0,8					
	Salto giro avanti RACCOLTO	1,4		1,4	1,4	1,4	1,4	
	Salto giro avanti CARPIATO	1,6		1,6	1,6	1,6	1,6	
	Salto giro avanti TESO	2,0		2,0	2,0	2,0	2,0	
3	Salto giro avanti RACCOLTO con 180° A/L	1,8		1,8	1,8	1,8	1,8	
	Salto giro avanti CARPIATO con 180° A/L	2,0		2,0	2,0	2,0	2,0	
	Salto giro avanti TESO con 180° A/L	2,2				2,2	2,2	
	Salto giro avanti RACCOLTO con 360° A/L	2,2				2,2	2,2	
	Salto giro avanti TESO con 360° A/L	2,4				2,4	2,4	
4	Rondata + Flic Flac indietro	1,4		1,4	1,4	1,4	1,4	
	Rondata + salto giro dietro RACCOLTO	1,6		1,6	1,6	1,6	1,6	
	Rondata + salto giro dietro CARPIATO	1,8		1,8	1,8	1,8	1,8	
	Rondata + salto giro dietro TESO	2,0		2,0	2,0	2,0	2,0	
	Rondata + salto giro dietro TESO con 180° A/L	2,2				2,2	2,2	
	Rondata + salto giro dietro TESO con 360° A/L	2,4				2,4	2,4	



SEZIONE 4 | SILVER - Programma tecnico libero per il livello Eccellenza “CdP Silver”

Capitolo 1 - Norme di carattere generale

1. Il presente programma tecnico è valido esclusivamente per le competizioni individuali e di squadra Silver Eccellenza.
2. Per le competizioni individuali è previsto il concorso all-around e di specialità a: Corpo Libero, Cavallo con o senza Maniglie, Anelli, Volteggio, Parallele (altezza fissa 180 cm dal bordo dei tappeti come da CdP), Sbarra (alta come da CdP). Solo nelle competizioni individuali i ginnasti della categoria Allievi A3 potranno scegliere se eseguire l'esercizio al cavallo con o senza maniglie. Nelle competizioni individuali la classifica All-Around si ottiene sommando i punteggi ottenuti sui 6 attrezzi, mentre le classifiche di specialità prevedono il punteggio ottenuto su ogni singolo attrezzo. Anche i ginnasti che partecipano al concorso all-around potranno accedere alle classifiche di specialità.
3. Le categorie nelle competizioni individuali SILVER ECCELLENZA sono così suddivise:
 - ALLIEVI A3: ginnasti che nell'anno in corso compiono 13 e 14 anni
 - JUNIOR J1: ginnasti che nell'anno in corso compiono 15 e 16 anni
 - JUNIOR J2: ginnasti che nell'anno in corso compiono 17 e 18 anni
 - SENIOR: ginnasti che nell'anno in corso compiono 19 o più anni
4. Gli esercizi liberi sono composti da 7 elementi più l'uscita, per un totale di massimo 8 elementi sulla base del Codice dei Punteggi 2025-2028 con le seguenti modifiche:
 - a. Potranno essere utilizzati, al fine della composizione degli esercizi, gli elementi del codice fino al valore C e gli elementi preparatori inseriti nelle tabelle seguenti.
 - b. Gli elementi preparatori P, inseriti nell'apposita griglia, hanno valori da p.ti 0.00 a 0.30.
 - c. Gli elementi preparatori di valore 0.00 potranno essere utilizzati e considerati dalla giuria D ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti per non incorrere nella penalità neutra per “esercizio corto”, ma non aumenteranno in alcun modo il la nota D.
 - d. Non potranno essere presentati elementi di valore superiore alla C.

- e. Non sono previsti bonus per gli elementi.
 - f. EGE: possono essere assegnate al massimo TRE esigenze specifiche. Tutte le EGE (compresa eventualmente quella relativa all'uscita) hanno valore 0.50 e devono essere soddisfatte con un elemento di valore minimo A. Di conseguenza il valore totale massimo per le EGE è di 1.50 p.ti.
 - g. Al volteggio non potranno essere presentati salti di valore maggiore a 3.2 p.ti (CdP 2025-2028).
 - h. Per il concorso di specialità al volteggio è richiesto un solo salto.
5. Per la penalità neutra relativa all'esercizio corto vale la norma del CdP-FIG.
6. Le note emesse da ogni Giudice dell'esecuzione, esclusa la più alta e la più bassa nel caso di 4 giudici, o tutte le note emesse per le giurie composte da 3 o 2 giudici, dovranno rispettare le seguenti tolleranze:

Penalità massima del Ginnasta	Note	Differenza massima del giudice
>0,00 – 0,40	9,60 – 10,00	0,10
>0,40 – 0,60	9,40 – <9,60	0,20
>0,60 – 1,00	9,00 – <9,40	0,30
>1,00 – 1,50	8,50 – <9,00	0,40
>1,50 – 2,00	8,00 – <8,50	0,50
>2,00 – 2,50	7,50 – <8,00	0,60
>2,50	<7,50	0,70

7. Le detrazioni di penalità dalla NE, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.
8. In generale, per gli elementi di slancio richiesti all'orizzontale (eccezion fatta per le oscillazioni agli anelli dove sono previste particolari penalità in virtù di una precisa richiesta di esecuzione tecnica) o a 45° 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. In particolare:

- a. Per le oscillazioni in sospensione alle parallele si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e il bacino nella fase dietro e la linea tracciata tra l'impugnatura e le ginocchia nella fase avanti
 - b. Per le oscillazioni in appoggio e in sospensione brachiale alle parallele si considera la linea tracciata tra le spalle e i piedi
 - c. Per le oscillazioni in sospensione alla sbarra si considera la linea tracciata tra l'impugnatura e i piedi.
9. Le aperture delle gambe, il contatto degli arti con gli attrezzi, la posa dei piedi sugli attrezzi, o la spinta dei piedi sull'attrezzo nelle uscite sono permessi solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.
 10. Le oscillazioni semplici complete o gli slanci intermedi sono concessi se previsto dagli elementi preparatori indicati nelle tavole. Gli altri saranno penalizzati come da codice. Gli abbassamenti sono concessi a tutti gli attrezzi.
 11. Le detrazioni di penalità neutre, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.
 12. La regola prevista all'art. 7.2.9 del CdP circa l'arrivo al suolo "stoppato" non sarà applicata.
 13. Contrariamente a quanto indicato nel CdP è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze e sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi, in particolare, i calzini sono obbligatori qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.
 14. Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI e nelle relative appendici e/o integrazioni, si farà riferimento al CdP.
 15. Sarà obbligatorio presentare le apposite schede di dichiarazione dell'esercizio.



SEZIONE 4 | SILVER - Programma tecnico libero per il livello Eccellenza “CdP Silver”

Capitolo 2 - Corpo Libero

- a. Come previsto dal CdP, l'esercizio potrà concludersi con qualsiasi elemento dei gruppi 2, 3 o 4 che termini in posizione eretta con i piedi uniti (no movimenti in rotolamento). Gli elementi preparatori che non possono essere eseguiti come uscita sono indicati nella tabella degli elementi.
- b. In deroga all'art. 10.2.1.2.c del codice internazionale dei punteggi, è possibile utilizzare la stessa diagonale più di 2 volte di seguito, senza incorrere in alcuna penalità. L'esercizio può essere eseguito avanti e indietro su striscia di lunghezza variabile min 14 max 17 m. Per raggiungere la lunghezza di 17 m è possibile utilizzare massimo 3 m di tappeti rigidi a livello distribuiti su una o due estremità a discrezione della direzione di gara. Il posizionamento dei tappeti aggiuntivi di cui sopra dovrà rimanere invariata per tutta la competizione.
- c. In deroga all'art. 10.2.1.2.b l'esercizio non ha limite di tempo.
- d. In deroga all'art. 10.2.2.3 non è necessario l'inserimento di un salto multiplo (doppia rotazione sull'asse trasversale) nell'esercizio.
- e. In deroga all'art. 10.2.2.6.m non è necessario l'inserimento di un elemento di equilibrio su una gamba **o un salto con o senza giro.**
- f. **In deroga all'articolo 7.2.9 del CdP il bonus per arrivo stoppato non viene applicato.**

f. Si tengano inoltre presenti le seguenti indicazioni:

ERRORE	COMPETIZIONI REGIONALI	COMPETIZIONI NAZIONALI
Penalità per esercizio svolto avanti e indietro su striscia (non toccare i quattro angoli)	NON APPLICATA	NON APPLICATA
Falli di linea	NON APPLICATI	APPLICATI Nelle competizioni nazionali, qualora sia prevista la striscia anziché il quadrato del corpo libero, la stessa dovrà essere delimitata tenendo conto dei 17m utili per lo svolgimento dell'esercizio. Nelle competizioni nazionali il ruolo del giudice di linea potrà essere assolto dalla giuria D.
Falli di tempo	NON APPLICATI	NON APPLICATI

CORPO LIBERO

Silver ECCELLENZA

P

A

B

C

Elementi preparatori SILVER ECCELLENZA

GS	P = 0.0			P = 0.1
1	Candela 2"	Salto pennello	Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2"	
	Premulinello a sx o a dx	Salto in alto carpiato o carpiato divaricato	Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2"	
	Squadra unita o divaricata 2"	Salto pennello con giro 180°	Dalla posizione di massima flessione del busto avanti divaricata, sfilare le gambe per fuori dietro con arrivo in posizione prona	
	Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o divaricate sagittalmente per arrivare a terra in posizione prona sulle mani a braccia piegate	Salto pennello con giro 360°		
		Sforbiciata	Ponte 2"	
Tutti i salti semplici con arrivo prono a terra	Salto del cervo	Da posizione supina a terra 1/2 giro e arrivo in posizione prona		
2	Verticale di passaggio e capovolta avanti con arrivo alla stazione eretta a gambe unite <i>(non valido come uscita)</i>	Dalla posizione eretta capovolta avanti a gambe flesse con partenza e arrivo libero <i>(non valido come uscita)</i>		Ribaltata a 1 gamba <i>(non valido come uscita)</i>
	Capovolta avanti saltata <i>(non valido come uscita)</i>	Vert. di passaggio e capovolta av. con arrivo libero <i>(non valido come uscita)</i>		Kip di testa <i>(non valido come uscita)</i>
3	Capovolta indietro a gambe flesse con partenza e arrivo in appoggio sui piedi <i>(non valido come uscita)</i>	Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso dietro <i>(non valido come uscita)</i>	Ruota <i>(non valido come uscita)</i>	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese <i>(non valido come uscita)</i>
			Rondata	

Come previsto dal CdP, l'esercizio potrà concludersi con qualsiasi elemento dei gruppi 2, 3 o 4 che termini in posizione eretta con i piedi uniti (sono esclusi pertanto anche i movimenti in rotolamento).

Gli elementi preparatori che non possono essere eseguiti come uscita sono indicati nella tabella degli elementi.



SEZIONE 4 | SILVER - Programma tecnico libero per il livello Eccellenza "CdP Silver"

Capitolo 3 - Cavallo con/senza maniglie

- a. Al cavallo con maniglie ogni elemento può essere eseguito su ciascuna delle 3 parti del cavallo (ciò nonostante, ai fini del calcolo della nota D, il valore dell'elemento potrà essere assegnato una sola volta).
- b. Come previsto dal CdP sia al cavallo con maniglie sia a quello senza maniglie non è necessario toccare le 3 parti del cavallo.
- c. Nelle competizioni individuali i ginnasti della categoria A3 possono presentare il proprio esercizio al Cavallo Senza Maniglie in alternativa a quello con le maniglie.
- d. Al cavallo senza maniglie è consentito l'utilizzo di una pedana e/o rialzo per salire all'attrezzo. Il cavallo senza maniglie ha un'altezza di cm 105 dal bordo superiore dei tappeti.
- e. Al cavallo senza maniglie gli elementi eseguiti in Thomas (stessa casella nel CdP) sono considerati elementi diversi e con lo stesso valore di quelli eseguiti in mulinello semplice. Gli elementi A: mul. longitudinale, mul. trasv. dors., mul. trasv. front., mul. Thomas trasv., mul. Thomas long., possono essere ripetuti 2 volte (queste ripetizioni sono elementi preparatori di valore 0,00 e possono essere prese in considerazione per il computo del valore dell'esercizio nonostante rappresentino il quinto, sesto o settimo elemento dello stesso gruppo strutturale).
- f. Al cavallo senza maniglie le uscite che non passano dalla verticale hanno penalità di 0.1 sotto i 30° e di 0.3 sotto l'orizzontale.
- g. Al cavallo senza maniglie saranno applicate due strisce di cerotto per simulare la posizione delle maniglie.
- h. Al cavallo senza maniglie, in deroga all'art. 11.2.2.3.b del codice internazionale dei punteggi, è possibile eseguire un massimo di due frontali russi differenti, inclusa l'uscita, indipendentemente dalla zona del cavallo in cui vengono eseguiti.
- i. Al cavallo senza maniglie, per ciò che concerne la realizzazione dei trasporti Magyar o Sivado o trasporti 3/3 in appoggio longitudinale (richiesti con un numero indefinito di mulinelli), gli elementi si ritengono realizzati quando con le 2 mani in appoggio frontale-trasversale o frontale-longitudinale il ginnasta ha raggiunto la punta finale dei 3/3 del trasporto (oltre il secondo cerotto). Ovviamente le penalità per l'inclinazione dei mulinelli durante tutto l'elemento saranno applicate a ciascun mulinello eseguito.



- j. Al cavallo senza maniglie, in deroga a quanto previsto dal CdP i trasporti avanti o indietro, ai fini del riconoscimento, possono iniziare direttamente con lo spostamento (non occorrono quindi due appoggi nella zona iniziale); inoltre, gli stessi, si considerano terminati con l'esecuzione di 2 appoggi nella zona finale di riferimento. Esempio: la combinazione Mezzo trasporto av. con arrivo tra i nastri + 3 mulinelli tra i nastri + mezzo trasporto dietro con arrivo su un'estremità si considera riconosciuta con almeno 8 appoggi tra i nastri.
- k. Al cavallo senza maniglie, i trasporti avanti, dietro o laterali in appoggio longitudinale, devono essere eseguiti senza interruzione negli avanzamenti (seppur lievi), si deve chiaramente percepire dove inizia e termina ciascun trasporto trasversale; un mulinello senza avanzamento (avanti, dietro o laterale) interrompe il trasporto.
- l. Al cavallo senza maniglie, l'elemento "Pelle" (valore B) può essere eseguito sia al centro, sia sulla groppa. Nel caso l'elemento venga eseguito sulla groppa è richiesto il passaggio in appoggio trasversale dorsale, quindi con il corpo del cavallo alle spalle.
- m. Al cavallo senza maniglie, in riferimento agli elementi Perno frontale o di petto e Perno dorsale si precisa che ai fini del riconoscimento dell'elemento (e quindi dell'assegnazione del bonus) tali elementi devono essere eseguiti con una rotazione delle spalle di 180°.



CAVALLO SENZA MANIGLIE

Silver ECCELLENZA

P

A

B

C

Elementi preparatori SILVER ECCELLENZA - Categoria Allievi A3

GS	P = 0.0	P = 0.1	P = 0.2	P = 0.3
2	Secondo mulinello in appoggio longitudinale	1/2 Pivot	1 Pivot	
	Secondo mulinello in appoggio trasversale frontale	(in un numero indefinito di mulinelli)	(in un numero indefinito di mulinelli)	
	Secondo mulinello in appoggio trasversale dorsale		Mulinello in appoggio trasversale al centro tra nastri	
	Secondo mulinello Thomas longitudinale			
	Secondo mulinello Thomas trasversale			
	Terzo mulinello in appoggio longitudinale			
	Terzo mulinello in appoggio trasversale frontale			
	Terzo mulinello in appoggio trasversale dorsale			
	Terzo mulinello Thomas longitudinale			
	Terzo mulinello Thomas trasversale			
	Mulinello con 1/4 di rotazione in entrata			
	Mulinello con 1/4 di rotazione in uscita			
3				
		Trasporto trasversale 3/3 DIETRO		
4	Dal mulinello in appoggio longitudinale superare il cavallo con 1/4 di giro e saltare a terra			
	Mulinello in appoggio trasversale dorsale e al termine, superando il cavallo, spingere dietro per saltare a terra			
	Mulinello in appoggio trasversale frontale e al termine spingere dietro per saltare a terra			

NOTA BENE

Per le gare INDIVIDUALI del livello Silver ECCELLENZA i ginnasti della categoria Allievi A3 (Silver) potranno presentare il proprio esercizio al Cavallo con Maniglie o alternativamente al Cavallo Senza Maniglie.

CAVALLO CON MANIGLIE

Silver ECCELLENZA

P

A

B

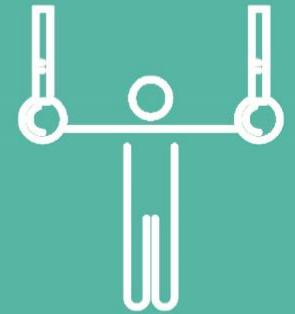
C

Elementi preparatori SILVER ECCELLENZA

GS	P = 0.0	P = 0.1
1	Oscillazione semplice in appoggio frontale	Pre-forbice frontale a sn o dx
	Oscillazione semplice in appoggio dorsale	Pre-forbice dorsale a sn o dx
	Oscillazione frontale completa <i>(sottentrare una gamba e nell'oscillazione di ritorno sottuscire la stessa gamba)</i>	
	Oscillazione dorsale completa <i>(sottentrare una gamba e nell'oscillazione di ritorno sottuscire la stessa gamba)</i>	
	Oscillazione frontale alternata <i>(sottentrare una gamba e riunire l'altra avanti)</i>	
	Oscillazione dorsale alternata <i>(sottuscire una gamba e riunire l'altra dietro)</i>	
2	Tchequè semplice pendolare	Mulinello sulle maniglie <i>(partenza con una gamba sopra la maniglia)</i>
3	Trasporto pendolare frontale sella-groppa	
	Trasporto pendolare frontale groppa-sella	
4	Dall'oscillazione frontale, saltare a terra fronte al cavallo	1 mulinello trasversale frontale in punta e salto a terra a piedi pari <i>(Uscita)</i>
	Al termine della pre-forbice frontale saltare a terra fronte al cavallo	1 mulinello trasversale dorsale in punta e salto a terra a piedi pari <i>(Uscita)</i>
	Al termine del trasporto pendolare frontale sella-groppa saltare a terra fronte al cavallo (anche con un 1/4 di giro)	Perno/Stockli inverso + superare il cavallo <i>(Uscita)</i>

NOTA BENE

Per le gare INDIVIDUALI del livello Silver ECCELLENZA i ginnasti della categoria Allievi A3 (Silver) potranno presentare il proprio esercizio al Cavallo con Maniglie o alternativamente al Cavallo Senza Maniglie.



SEZIONE 4 | SILVER - Programma tecnico libero per il livello Eccellenza “CdP Silver”

Capitolo 4 - Anelli

- a. La penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2” non viene applicata.
- b. La serie di massimo 3 elementi dei gruppi 2 e 3 in diretta successione potrà essere interrotta anche con un elemento del gruppo 1 di valore A.
- c. Non è prevista la penalità di 0.30 p.ti se dagli elementi Kip, Colpo di petto o Honma all'appoggio il ginnasta prosegue alla squadra.
- d. Agli anelli, le oscillazioni avanti devono essere eseguite a braccia tese (penalità come da CdP 0.1/0.3/0.5 p.ti). In generale, l'atteggiamento del corpo richiesto è “rotondo” nello slancio avanti e leggermente ad “arco” nello slancio dietro (altrimenti penalità fissa di 0.30). E' necessario che i piedi superino la linea orizzontale degli anelli (orizzontale tracciata dall'impugnatura) sia avanti che dietro (altrimenti penalità fissa 0.10). Nell'oscillazione avanti l'angolo busto-gambe non deve essere superiore ai 30° rispetto all'atteggiamento perfettamente teso; l'eccessivo atteggiamento squadrato sarà suscettibile di penalità (fissa di 0.10). Nella fase posteriore dovrà essere visibile l'azione in intrarotazione e apertura verso fuori delle braccia (altrimenti penalità fissa di 0.10). Nella fase “anteriore” delle oscillazioni, inoltre, l'eventuale raggiungimento della posizione di “candela” con le braccia addotte al corpo verrà penalizzata di 0.50.



			ANELLI				
			Silver ECCELLENZA	P	A	B	C
Elementi preparatori SILVER ECCELLENZA							
GS	P = 0.0			P = 0.1			
1	Oscillazione completa avanti-indietro all'orizzontale o indietro-avanti all'orizzontale			Honma a gambe flesse			
	Dalla squadra in appoggio capovolgersi in avanti alla verticale in sospensione						
	Salire con corpo squadrato o teso alla verticale in sospensione (<i>a braccia tese</i>)						
	Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale						
	Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione						
2	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (<i>entrata carpea</i>)						
	Orizzontale in sospensione dorsale a gambe divaricate 2"						
	Orizzontale in sospensione supina a gambe divaricate 2"						
	Dalla verticale tesa scendere lentamente, piegando le braccia, alla verticale in sospensione						
4	Al termine dell'oscillazione dietro, abbandono delle impugnature e saltare a terra						

SEZIONE 4 | SILVER - Programma tecnico libero per il livello Eccellenza “CdP Silver”

Capitolo 5 - Volteggio



- a. Non sarà possibile presentare salti di valore maggiore di 3.2
- b. È possibile applicare all'arrivo un tappeto aggiuntivo alto 10 cm.
- c. È possibile applicare alla pedana l'apposito rimbalzino gonfiabile (air cover).

SEZIONE 4 | SILVER - Programma tecnico libero per il livello Eccellenza “CdP Silver”

Capitolo 6 - Parallele



- a. Le parallele devono avere altezza 180 cm dalla superficie dei tappeti come da CdP. All’arrivo può essere posizionato un tappeto supplementare h 10 cm in aggiunta alla tappetatura standard internazionale.
- b. Si precisa che l’elemento del CdP II.1 “Qualsiasi oscillazione alla verticale” potrà essere riconosciuto sia se la verticale finale viene mantenuta sia in caso contrario, inoltre, in deroga al CdP, l’elemento potrà essere assegnato anche se seguito da un cambio esterno o interno (anch’esso riconosciuto).

PARALLELE PARI

Silver ECCELLENZA

P

A

B

C

Elementi preparatori SILVER ECCELLENZA

GS	P = 0.0		P = 0.1
1	Oscillazione completa brachiale av./d. o d./av.	Kip brachiale con arrivo a gambe divaricate o Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate	Kip brachiale a gambe unite
	Capovolta indietro dalla sospensione brachiale (rouleau)	Slanciappoggio dietro	Slanciappoggio dietro all'orizzontale
2	Da terra salire in appoggio a braccia tese	Oscillazione completa in appoggio con il corpo all'orizzontale	Cambio Esterno (Anche dalla verticale 2")
	Squadra a gambe unite e flesse 2"	X	Cambio Interno (Anche dalla verticale 2")
	Capovolta avanti a gambe divaricate	Verticale sugli omeri 2"	Dalla squadra 2" (gambe unite o divaricate) salire in verticale sugli omeri 2"
	Dalla squadra a g.u. 2" o dall'oscillazione avanti, battuta gambe divaricate e tese sugli staggi, riunire le gambe e proseguire in oscillazione dietro	Oscillazione avanti con sedia esterna Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro	Dietro-front all'orizzontale
	Dalla squadra a gambe divaricate 2" riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione avanti	Dalla sedia esterna cambio di fronte	Non riconosciuto sotto l'orizzontale
3	Kip lunga con arrivo a gambe divaricate	Dall'appoggio con tempo di kippe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale	Dall'appoggio con tempo di kippe breve portarsi alla sospensione semi-rovesciata per allungarsi avanti alla sospensione in atteggiamento lungo con gambe flesse, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi all'appoggio a braccia tese
	Kip breve con arrivo a gambe divaricate		
			Kip breve
4	Dall'oscillazione dietro all'orizzontale, spostamento laterale	Dall'oscillazione dietro alla verticale (anche di passaggio), spostamento laterale	Salto avanti raccolto
	Dall'oscillazione avanti, uscire con 1/2 giro esterno		Salto dietro raccolto



SEZIONE 4 | SILVER - Programma tecnico libero per il livello Eccellenza “CdP Silver”

Capitolo 7 - Sbarra



- a. All'arrivo possono essere utilizzati tappeti supplementari h 20 cm in sostituzione a quelli da 10 cm già previsti dallo standard internazionale.



SBARRA

Sbarra ALTA = 260 cm dai tappeti

Silver ECCELLENZA

P

A

B

C

Elementi preparatori SILVER ECCELLENZA

GS	P = 0.0		P = 0.1
1	3 oscillazioni complete (av/d) all'orizzontale (conteggio 3 elementi)	Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)	Slanciappoggio / Presa di slancio
	Cambio di fronte avanti, slancio avanti con impugnatura mista dorsale-palmare e cambio dell'impugnatura nell'oscillazione di ritorno	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature con il corpo all'altezza della sbarra	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature a 45°
	Dalla sospensione (anche a gambe flesse) infilare le gambe tese tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale (anche a gambe flesse) Dalla sospensione dorsale (anche a gambe flesse) risalire passando le gambe tese tra le braccia per arrivare alla squadra in sospensione 2"		
2	Slancio avanti con cambio successivo o simultaneo delle impugnature da dorsale a palmare all'orizzontale	Slancio indietro con cambio successivo o simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale all'orizzontale	Slancio dietro con cambio successivo o simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale alla verticale
			Dalla fucs o dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione
3	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nell'oscillazione successiva tornare in appoggio (bascule)	Giro addominale indietro	Kip lunga
	Infilata di una gamba in presa poplitea e nell'oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	Giro addominale indietro senza contatto con la sbarra durante la rotazione (giro addominale staccato)	Dall'appoggio frontale o dorsale, kip breve
	Infilata ad una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	Capovolta all'orizzontale	Kip dorsale
	Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente	Giro di pianta indietro a gambe divaricate o unite	Infilata a gambe unite
	Giro dietro con le gambe divaricate sagittalmente	Giro addominale avanti (ochetta)	Giro stalder
	Sottoentrare/sottouscire una gamba	Giro addominale avanti a gambe flesse	
	Cambio di fronte con sottuscita di una gamba	Dall'appoggio, scendere lentamente in capovolta avanti alla sospensione lunga Dalla sospensione lunga ferma, capovolta indietro per salire in appoggio	
4	Al termine della oscillazione indietro in sospensione saltare a terra in stazione eretta		Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro
			Salto raccolto dietro (anche dall'oscillazione)

TABELLA RIASSUNTIVA CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER LA LB LC ECCELLENZA																		
GARA	GINNASTI INTERESSATI					PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA	BONUS POSSIBILI	ELEM. PREP.	ELEM. CdP	EGE	ATTREZZI						
												CL	CM	AN	VT	PP	SB	MT
LA	A1	A2	A3	J	S	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around 3 attrezzi su 3	Max 4	SI	vedi tabelle	NO	Quadrato o striscia 17mt			Tappetoni H 60cm		Mini Trampolino	
LB	A1	A2	A3	J	S	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around 4 attrezzi su 6	Max 4	SI	max A	NO	Quadrato o striscia 17mt	Funghetto		Cubone H 100cm	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Bassa H 165cm dai tappeti	Mini Trampolino
LC	A1	A2	A3	J	S	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	All Around 5 attrezzi su 6	Max 4	SI	max B	NO	Quadrato o striscia 17mt	Funghetto		Tavola A H 115cm J/S H 135cm	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Bassa H 165cm dai tappeti	Mini Trampolino
Eccellenza			A3	J	S	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	AA - SPECIALITA' Vedi Nota	NO	SI	max C VO = vedi PT	vedi PT	Quadrato o striscia 17mt	Cav CON Man opzionale Cav SENZA Man	Castello Anelli	Tavola H 135cm	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Alta H 260cm dai tappeti	

Eccellenza	Classifica Individuale e di Specialità Classifica AA calcolata sulla somma dei 6 attrezzi presentati Nella classifica di Specialità potranno entrare anche i ginnasti che hanno svolto il concorso AA.
------------	--

TABELLA RIASSUNTIVA CAMPIONATO DI SQUADRA SILVER LA LB LC ECCELLENZA																		
GARA	GINNASTI INTERESSATI					PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA	BONUS POSSIBILI	ELEM. PREP.	ELEM. CdP	EGE	ATTREZZI						
												CL	CM	AN	VT	PP	SB	MT
LA	A1	A2	A3	J	S	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	6/4/3 3 attrezzi su 3	Max 4	SI	vedi tabelle	NO	Quadrato o striscia 17mt			Tappetoni H 60cm		Mini Trampolino	
LB	A1	A2	A3	J	S	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	6/3/3 4 attrezzi su 6	Max 4	SI	max A	NO	Quadrato o striscia 17mt	Funghetto		Cubone H 100cm	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Bassa H 165cm dai tappeti	Mini Trampolino
LC	A1	A2	A3	J	S	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	6/3/3 5 attrezzi su 6	Max 4	SI	max B	NO	Quadrato o striscia 17mt	Funghetto		Tavola A H 115cm J/S H 135cm	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Bassa H 165cm dai tappeti	Mini Trampolino
Eccellenza			A3	J	S	Esercizio Libero 7 elementi + Uscita	6/3/3 6 attrezzi su 6	NO	SI	max C VO = vedi PT	vedi PT	Quadrato o striscia 17mt	Cav CON Man	Castello Anelli	Tavola H 135cm	Parallele Pari H max 180 cm	Sbarra Alta H 260cm dai tappeti	

LA	Squadra composta da max 6 atleti - Salgono in 4 sull'attrezzo Ai fini della classifica di squadra vengono presi in considerazione i migliori 3 punteggi sui 4 presentati ad ogni attrezzo.
LB	Squadra composta da max 6 atleti - Salgono in 3 sull'attrezzo La classifica di squadra viene determinata dalla somma dei 3 punteggi per attrezzo prendendo in considerazione i 4 migliori attrezzi sui 6 previsti.
LC	Squadra composta da max 6 atleti - Salgono in 3 sull'attrezzo La classifica di squadra viene determinata dalla somma dei 3 punteggi per attrezzo prendendo in considerazione i 5 migliori attrezzi sui 6 previsti.
Eccellenza	Squadra composta da max 6 atleti - Salgono in 3 sull'attrezzo La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei 3 punteggi per attrezzo.