

ENDAS - Ginnastica Artistica Maschile 2011/2012

CORPO LIBERO - Descrizione elementi imposti

PULCINI e GIOVANI Esord.	1	capovoltta avanti (arrivo libero)	rotolamento avanti con posizione di partenza e di arrivo libera (nell'eventuale arrivo in piedi non è comunque consentito l'appoggio delle mani al suolo).
	2	verticale di passaggio (minimo una gamba)	slanciando una gamba indietro raggiungere la verticale accennata almeno con una gamba.
	3	candela 2° (anche con aiuto delle mani)	mantenere 2 secondi la posizione ricercando la massima verticalità e allineamento gambe-tronco con mani al suolo o al bacino.
	4	ruota	rovesciamento laterale con posizione di partenza e arrivo libera.
	5	1/1 rotolamento laterale (360° atteggiam. lungo)	dalla posizione supina o prona in atteggiam. lungo e braccia in alto eseguire un rotolamento laterale (360° ass e longitudinale).
	6	salto in estensione con 1/2 avvitamento (180°)	con spinta a piedi uniti saltare in alto ed eseguire 1/2 giro (180° asse longitudinale) con la ricerca della massima elevazione e allineamento a braccia in alto.
	7	seduta divar. con busto eretto e braccia in alto 2°	mantenere per 2 secondi la posizione di seduta divaricata con gambe tese, ricercando il massimo allineamento braccia-tronco.
GIOVANI serie B ALLIEVI Esord.	8	capovolta avanti (arrivo ritti)	rotolamento avanti con posizione di partenza libera (anche dalla verticale) e arrivo ritti a piedi uniti senza l'appoggio delle mani al suolo.
	9	verticale con cambio gamba (sforbicata)	slanciando una gamba indietro raggiungere la vert. con gambe divaric. sagittalmente e success. cambio delle gambe prima di iniziare la discesa al suolo.
	10	candela 2° (senza aiuto delle mani)	vedi elemento n° 3, ma senza l'ausilio delle mani al bacino.
	11	(serie) ruota + ruota	per essere considerate consecutive il piede di spinta della prima ruota una volta toccato il suolo non può essere più spostato per la seconda ruota.
	12	1/1 rotolamento laterale (360° atteggiam. lungo)	vedi elemento n° 5.
	13	salto in estensione con 1/2 avvitamento (180°)	vedi elemento n° 6.
	14	seduta divaricata con flessione busto avanti 2°	mantenere per 2 secondi la posizione di seduta divaricata a gambe tese con il busto in massima flessione avanti (petto a terra) e braccia in alto.
GIOVANI serie A ALLIEVI serie B RAGAZZI Esord.	15	verticale e capovolta avanti (arrivo ritti)	dopo aver raggiunto liberamente la verticale ritta, eseguire un rotolamento avanti fluido con arrivo ritti a piedi uniti senza appoggio delle mani al suolo.
	16	capovolta indietro (arrivo ritti)	rotolamento indietro con posizione di partenza libera e arrivo in piedi (gambe unite - divaricate frontalmente o sagittalmente).
	17	verticale con cambio gamba (sforbicata)	vedi elemento n° 9.
	18	ponte 2°	raggiungere la posizione liberamente e mantenerla per 2 secondi.
	19	(serie) ruota + ruota	vedi elemento n° 11.
	20	salto raggruppato con 1/2 avvitam. (180°)	vedi elemento n° 6, ma con il corpo in atteggiam. raggruppato.
	21	seduta divaricata con flessione busto avanti 2°	vedi elemento n° 14.
ALLIEVI serie A RAGAZZI serie B JUNIOR Esord.	22	verticale e capovolta avanti (arrivo ritti)	vedi elemento n° 15.
	23	capovolta indietro	vedi elemento n° 16.
	24	1/2 giro in verticale (180°)	dopo aver raggiunto liberam. la vert. ritta, eseguire 1/2 giro in vert. (interno o esterno) completando la rotaz. (180° asse longit.) prima di iniziare la discesa al suolo.
	25	ponte 2°	vedi elemento n° 18.
	26	(serie) rondata + salto in estensione	dopo 2 o 3 passi di rincorsa e presalto, eseguire una rondata seguita da un ampio e rapido salto in alto.
	27	2 pre-mulinelli consec. (arrivo a corpo proteso dietro)	con una gamba piegata tra le braccia ritte eseguire due sottopassaggi dell'altra gamba tesa per completare la seconda rotazione a corpo proteso indietro.
	28	salto in estensione con 1/1 avvitamento (360°)	vedi elemento n° 6, ma con 1/1 giro (360° asse longit. udinale).
RAGAZZI serie A JUNIOR serie B	29	tuffo (almeno all' altezza del bacino)	con spinta a piedi uniti eseguire un tuffo (almeno all'altezza del bacino) con successivo rotolamento avanti e arrivo in piedi senza l'appoggio delle mani al suolo.
	30	capovolta indietro alla verticale	rotolamento indietro con posizione di partenza libera e passaggio alla verticale ritta.
	31	1/2 giro in verticale (180°)	vedi elemento n° 24.
	32	ponte 2° dalla verticale (ritta o poggiata)	raggiungere e mantenere 2 secondi la posizione provenendo da una verticale ritta o poggiata (mani e fronte - 1/2 kippe).
	33	(serie) rondata + salto in estensione con 1/2 avvitamento	vedi elemento n° 26, ma durante il salto in alto eseguire 1/2 avvitamento (180° asse longitudinale).
	34	2 pre-mulinelli consec. (arrivo a corpo proteso dietro)	vedi elemento n° 27.
	35	salto sforbicata + salto in estensione con 1/1 avvit. (360°)	salto su una gamba con slancio avanti-alto teso dell'altra e success. cambio gamba in volo, dopo l'arrivo, riunire i piedi ed eseguire l'elemento n° 28.
JUNIOR serie A SENIOR serie B	36	tuffo (almeno all' altezza del bacino)	vedi elemento n° 29.
	37	capovolta indietro alla verticale	vedi elemento n° 30.
	38	1/1 giro in verticale (360°)	vedi elemento n° 24, ma con 1 giro in verticale di 360°.
	39	kippe (sulla fronte o sulla nuca)	ribaltamento dall'appoggio sulla fronte o sulla nuca con arrivo ritti in iper-estensione e braccia in alto.
	40	(serie) rondata + salto in estensione con 1/2 avvitamento	vedi elemento n° 37.
	41	1/2 mulinello unito	dalla posiz. di corpo proteso dietro (gambe unite o divaric.) passaggio later. a corpo teso, senza contatto dei piedi al suolo, fino alla posiz. di corpo proteso avanti.
	42	salto sforbicata + salto in estensione con 1/1 avvit. (360°)	vedi elemento n° 35.
SENIOR serie A	49	tuffo ad arco (distensione corpo min. 180°)	vedi elemen to n° 29, ma con atteggiam. possibilmente ad arco durante la fase di volo (allineamento minimo gambe-tronco 180°).
	50	capovolta indietro alla verticale + 1/2 giro in vert.	vedi elemento n° 30, ma con l'inserim. di 1/2 giro in vert. (interno o esterno) completando la rotaz. (180° asse longitud.) prima di iniziare la discesa al suolo.
	51	vert. d'impostaz. divaric. o unita tesa (senza spinta)	elevazione di forza (senza spinta degli arti inferiori) alla verticale con passaggio a gambe divaricate o unite e tese.
	52	ribaltata (a uno o a due)	dopo 2 o 3 passi di rincorsa e presalto, eseguire una ribaltata, con arrivo ritti in iper-estensione e braccia in alto, in appoggio su uno o due piedi.
	53	(serie) rondata + flic flac	dopo 2 o 3 passi di rincorsa e presalto, eseguire una rondata seguita da un dinamico ribaltamento indietro (flic flac).
	54	1/2 mulinello unito	vedi elemento n° 41.
	55	salto carpio divar. + salto in estensione con 1/1 avvit. (360°)	con spinta a piedi uniti saltare in alto ed eseguire una rapida chiusura dell'angolo gambe-tronco a gambe divaric., dopo l'arrivo, eseguire l'elemento n° 28.

N.B.: l'esercizio deve contenere almeno sei degli elementi imposti, ma i salti ginnici e le serie (in grassetto) sono obbligatorie.

ENDAS - Ginnastica Artistica Maschile 2011/2012

PARALLELE - Descrizione elementi imposti

GIOVANI serie B	1	entrata libera	staccare liberamente i piedi dal suolo per raggiungere qualunque forma di sospensione o appoggio sull'attrezzo.
	2	squadra 2" (gambe a raccolta in appoggio ritto)	dall' appoggio ritto flettere le ginocchia al petto e mantenere la posizione per 2 secondi.
	3	sospensione rovesciata carpiata 2" (gambe tese)	mantenere 2 secondi la posizione di sospensione rovesciata con gambe tese parallele agli staggi.
	4	elemento o collegamento libero dalla sosp. all'appog.	qualunque elemento o collegamento che permetta di salire all'appoggio dalla sospensione.
	5	oscillaz. in appoggio dalla seduta divaric.	con partenza dalla seduta divaricata riunire le gambe tese avanti per proseguire l'oscillazione indietro del corpo.
	6	oscillaz. in appoggio dalla presa poplitea	con partenza dall'appoggio in presa poplitea riunire le gambe tese avanti per proseguire l'oscillazione indietro del corpo.
	7	uscita libera (esternamente agli staggi)	uscire dall'attrezzo liberamente (dalla seduta, dall'appoggio frontale, dall'oscillazione ecc.)
GIOVANI serie A ALLIEVI serie B	8	entrata libera	vedi elemento n° 1.
	9	squadra 2" (gambe a raccolta in appoggio ritto)	vedi elemento n° 2.
	10	sospensione rovesciata tesa 2" (candela)	mantenere 2 secondi la posizione di sospensione rovesciata a corpo teso perpendicolare agli staggi.
	11	elemento o collegamento libero dalla sosp. all'appog.	qualunque elemento o collegamento che permetta di salire all'appoggio dalla sospensione.
	12	capovolta avanti sugli omeri (partenza libera)	con partenza libera, eseguire un rotolamento avanti in appoggio sugli omeri con arrivo alla seduta divaricata.
	13	oscillaz. in appoggio dalla seduta divaric.	vedi elemento n° 5.
	14	uscita dall'oscillazione avanti o indietro	uscire dall'attrezzo al termine dell'oscillazione avanti o indietro.
ALLIEVI serie A RAGAZZI serie B	15	kippe breve (arrivo minimo in brachiale)	eseguire una kippe breve (partenza libera) con arrivo minimo in sospensione brachiale.
	16	squadra divar. 2" (gambe esterne alle braccia)	mantenere 2 secondi la posizione di squadra divaricata con gambe tese esterne alle braccia e parallele agli staggi.
	17	passaggio dalla sosp. brach. all'appoggio divaricato	con spinta anche successiva degli arti superiori passare dalla sospensione brachiale all'appoggio divaricato.
	18	verticale sugli omeri (partenza libera)	con partenza e arrivo liberi raggiungere la verticale passeggera in appoggio sugli omeri.
	19	seduta divaricata e passaggio gambe indietro	dalla seduta divaricata spostare le mani e riunendo le gambe dietro proseguire l'oscillazione in avanti.
	20	oscillazione alla verticale ritta (minimo 45°)	oscillazione indietro almeno fino a raggiungere con il corpo teso i 45° dalla verticale.
	21	uscita dall'oscillazione avanti o indietro	vedi elemento n° 14.
RAGAZZI serie A JUNIOR serie B	22	kippe breve (arrivo minimo in appoggio divaricato)	vedi elemento n° 15, ma con arrivo minimo in appoggio divaricato.
	23	squadra divar. 2" (gambe esterne alle braccia)	vedi elemento n° 16.
	24	slanciappoggio av./ind. (anche all'appog. divaric.)	con spinta simultanea degli arti super. eseguire uno slanciapp. av. o ind. dalla sospens. brachiale anche all'appoggio divaric.
	25	verticale sugli omeri dalla squadra divaricata	vedi elemento n° 18, ma con partenza dalla squadra di varicata.
	26	elemento o collegamento con cambio di fronte	qualunque elemento o collegamento che permetta, compiendo 1/2 giro, di cambiare fronte.
	27	oscillazione alla verticale ritta	oscillare il corpo teso indietro raggiungendo la verticale ritta passeggera (tolleranza 10°).
	28	uscita dall'oscillazione avanti con 1/2 giro (int./est.)	uscire dall'attrezzo al termine dell'oscillazione avanti compiendo 1/2 giro interno o esterno.
JUNIOR serie A SENIOR serie B	29	kippe lunga (arrivo minimo in brachiale)	con partenza dall'allungo in sospensione eseguire una kippe lunga con arrivo minimo richiesto alla sospensione brachiale.
	30	squadra unita 2" (gambe tese)	mantenere 2 secondi la posizione di squadra unita con gambe tese.
	31	tempo di kippe dall'appoggio brachiale (divaricato)	dall'appoggio brachiale rovesciato eseguire un tempo di kippe per terminare all'appoggio ritto (anche divaricato).
	32	slanciappoggio av./ind. (anche all'appog. divaric.)	vedi elemento n° 24.
	33	verticale sugli omeri dalla squadra unita	vedi elemento n° 18, ma con partenza dalla squadra unita.
	34	impennata all'appoggio brachiale	con partenza dall'appog. ritto o in entrata scendere alla squadra equilibr. per eseguire un'impennata alla sospens. brachiale.
	35	uscita con passaggio alla verticale ritta	uscita dall'attrezzo dopo aver raggiunto liberamente la verticale ritta (tolleranza 10°)
SENIOR serie A	36	kippe lunga (arrivo minimo in appoggio divaricato)	vedi elemento n° 29, ma con arrivo minimo all'appoggi o divaricato.
	37	squadra massima 2" (minimo 45°)	elevare le gambe tese avanti (minimo 45°) e mantenere la squadra massima unita per 2 secondi.
	38	tempo di kippe dall'appoggio brachiale (ritto)	vedi elemento n° 31, ma con arrivo all'appoggio ritto.
	39	slanciappoggio avanti/indietro all'appoggio ritto	vedi elemento n° 24, ma con arrivo all'appoggio ritto.
	40	verticale d'impostazione (anche con spinta gambe)	con partenza libera (anche con spinta simultanea degli arti inferiori) elevarsi alla verticale d'impostazione.
	41	impennata all'appoggio brachiale	vedi elemento n° 34
	42	uscita dalla verticale ritta con almeno 1/2 giro	vedi elemento n° 35, ma compiendo almeno 1/2 giro dopo la verticale (1/4 + 1/4, perno, olandese ecc.).

N.B.: l'esercizio deve contenere almeno sei degli elementi imposti (l'uscita è obbligatoria).