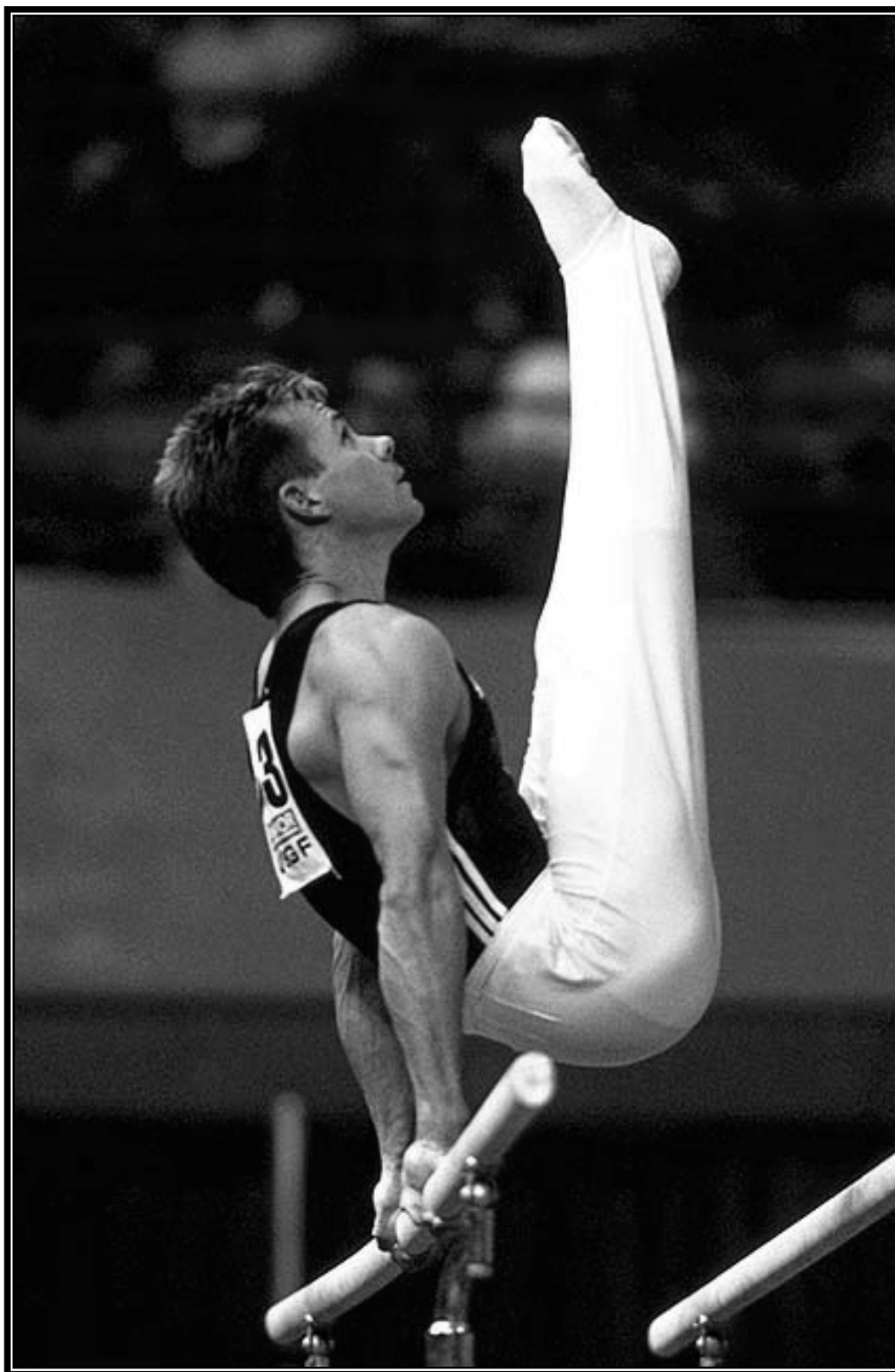


Ente Nazionale Democratico di Azione Sociale

Ginnastica Artistica Maschile
2011/2012



Programma Tecnico

CAMPIONATO ESORDIENTI

CORPO LIBERO - Esordienti

Striscia m. 12 x 2. L'esercizio di libera composizione della **durata massima di 45"**, dovrà contenere almeno **6** degli **elementi** imposti, ciascuno del valore di punti 1,00, ma i salti ginnici e le serie acrobatiche (in grassetto) saranno obbligatorie.

- E' consentita la presenza dell'istruttore (purché non ostacoli la visuale dei giudici) ed il suggerimento durante l'esercizio.
- L'assistenza verrà penalizzata ogni volta con punti 0.30.

VALORE ELEMENTI (6 x 1,00)	p. 6,00
ESECUZIONE	p. <u>10,00</u>
	p. 16,00

<i>PULCINI – GIOVANI</i>	capovolta avanti (arrivo libero) verticale di passaggio (minimo una gamba) candela 2" (anche con aiuto delle mani) ruota 1/1 rotolamento laterale (360° atteggiam. lungo) salto in estensione con 1/ 2 avvitamento (180°) seduta divar. con busto eretto e braccia in alto 2"
<i>ALLIEVI</i>	capovolta avanti (arrivo ritti) verticale con cambio gamba (sforbiciata) candela 2" (senza aiuto delle mani) (serie) ruota + ruota 1/1 rotolamento laterale (360° atteggiam. lungo) salto in estensione con 1/ 2 avvitamento (180°) seduta divaricata con flessione busto avanti 2"
<i>RAGAZZI</i>	verticale e capovolta avanti (arrivo ritti) capovolta indietro (arrivo ritti) verticale con cambio gamba (sforbiciata) ponte 2" (serie) ruota + ruota salto raggruppato con 1/ 2 avvitam. (180°) seduta divaricata con flessione busto avanti 2"
<i>JUNIOR</i>	verticale e capovolta avanti (arrivo ritti) capovolta indietro (arrivo ritti) 1/2 giro in verticale (180°) ponte 2" (serie) rondata + salto in estensione 2 pre-mulinelli consec. (arrivo a corpo proteso dietro) salto in estensione con 1/ 1 avvitamento (360°)

MINI TRAMPOLINO (vedi pag. 7)

CAMPIONATO SERIE B

CORPO LIBERO - Serie B

Striscia m. 12 x 2. L'esercizio di libera composizione della **durata massima di 45"**, dovrà contenere almeno **6** degli **elementi** imposti, ciascuno del valore di punti 1,00, ma i salti ginnici e le serie acrobatiche (in grassetto) saranno obbligatorie.

VALORE ELEMENTI (6 x 1,00)	p. 6,00
ESECUZIONE	p. <u>10,00</u>
	p. 16,00

GIOVANI	capovolta avanti (arrivo ritti) verticale con cambio gamba (sforbiciata) candela 2" (senza aiuto delle mani) (serie) ruota + ruota 1/1 rotolamento laterale (360° atteggiam. lungo) salto in estensione con 1/ 2 avvitamento (180°) seduta divaricata con flassione busto avanti 2"
ALLIEVI	verticale e capovolta avanti (arrivo ritti) capovolta indietro (arrivo ritti) verticale con cambio gamba (sforbiciata) ponte 2" (serie) ruota + ruota salto raggruppato con 1/ 2 avvitam. (180°) seduta divaricata con flessione busto avanti 2"
RAGAZZI	verticale e capovolta avanti (arrivo ritti) capovolta indietro (arrivo ritti) 1/2 giro in verticale (180°) ponte 2" (serie) rondata + salto in estensione 2 pre-mulinelli consec. (arrivo a corpo proteso dietro) salto in estensione con 1/ 1 avvitamento (360°)
JUNIOR	tuffo (almeno all' altezza del bacino) capovolta indietro alla verticale 1/2 giro in verticale (180°) ponte 2" dalla verticale (ritta o poggiata) (serie) rondata + salto in estensione con 1/2 avvitamento 2 pre-mulinelli consec. (arrivo a corpo proteso dietro) salto sforbiciata + salto in estensione con 1/1 avvit. (360°)
SENIOR	tuffo (almeno all' altezza del bacino) capovolta indietro alla verticale 1/1 giro in verticale (360°) kippe (sulla fronte o sulla nuca) (serie) rondata + salto in estensione con 1/2 avvitamento 1/2 mulinello unito salto sforbiciata + salto in estensione con 1/1 avvit. (360°)

PARALLELE - Serie B

L'esercizio di libera composizione dovrà contenere almeno **6** degli **elementi** imposti (l'uscita è obbligatoria), ciascuno del valore di punti 1,00.

VALORE ELEMENTI (6 x 1,00)	p. 6,00
ESECUZIONE	p. <u>10,00</u>
	p. 16,00

GIOVANI	entrata libera squadra 2" (gambe a raccolta in appoggio ritto) sospensione rovesciata carpiata 2" (gambe tese) elemento o collegamento libero dalla sosp. all'appog. oscillaz. in appoggio dalla seduta divaric. oscillaz. in appoggio dalla presa poplitea uscita libera (esternamente agli staggi)
ALLIEVI	entrata libera squadra 2" (gambe a raccolta in appoggio ritto) sospensione rovesciata tesa 2" (candela) elemento o collegamento libero dalla sosp. all'appog. capovolta avanti sugli omeri (partenza libera) oscillaz. in appoggio dalla seduta divaric. uscita dall'oscillazione avanti o indietro
RAGAZZI	kippe breve (arrivo minimo in brachiale) squadra divar. 2" (gambe esterne alle braccia) passaggio dalla sosp. brach. all'appoggio divaricato verticale sugli omeri (partenza libera) seduta divaricata e passaggio gambe indietro oscillazione alla verticale ritta (minimo 45°) uscita dall'oscillazione avanti o indietro
JUNIOR	kippe breve (arrivo minimo in appoggio divaricato) squadra divar. 2" (gambe esterne alle braccia) slanciappoggio av./ind. (anche all'appog. divaric.) verticale sugli omeri dalla squadra divaricata elemento o collegamento con cambio di fronte oscillazione alla verticale ritta uscita dall'oscillazione avanti con 1/2 giro (int./est.)
SENIOR	kippe lunga (arrivo minimo in brachiale) squadra unita 2" (gambe tese) tempo di kippe dall'appoggio brachiale (divaricato) slanciappoggio av./ind. (anche all'appog. divaric.) verticale sugli omeri dalla squadra unita impennata all'appoggio brachiale uscita con passaggio alla verticale ritta

MINI TRAMPOLINO (vedi pag. 7)

CAMPIONATO SERIE A

CORPO LIBERO - Serie A

Striscia m. 12 x 2. L'esercizio di libera composizione della **durata massima di 45"**, dovrà contenere almeno **6** degli **elementi** imposti, ciascuno del valore di punti 1,00, ma i salti ginnici e le serie acrobatiche (in grassetto) saranno obbligatorie.

VALORE ELEMENTI (6 x 1,00)	p. 6,00
ESECUZIONE	p. <u>10,00</u>
	p. 16,00

GIOVANI	verticale e capovolta avanti (arrivo ritti) capovolta indietro (arrivo ritti) verticale con cambio gamba (sforbiciata) ponte 2" (serie) ruota + ruota salto raggruppato con 1/ 2 avvitam. (180°) seduta divaricata con flessione busto avanti 2"
ALLIEVI	verticale e capovolta avanti (arrivo ritti) capovolta indietro (arrivo ritti) 1/2 giro in verticale (180°) ponte 2" (serie) rondata + salto in estensione 2 pre-mulinelli consec. (arrivo a corpo proteso dietro) salto in estensione con 1/ 1 avvitamento (360°)
RAGAZZI	tuffo (almeno all' altezza del bacino) capovolta indietro alla verticale 1/2 giro in verticale (180°) ponte 2" dalla verticale (ritta o poggiate) (serie) rondata + salto in estensione con 1/2 avvitamento 2 pre-mulinelli consec. (arrivo a corpo proteso dietro) salto sforbiciata + salto in estensione con 1/1 avvit. (360°)
JUNIOR	tuffo (almeno all' altezza del bacino) capovolta indietro alla verticale 1/1 giro in verticale (360°) kippe (sulla fronte o sulla nuca) (serie) rondata + salto in estensione con 1/2 avvitamento 1/2 mulinello unito salto sforbiciata + salto in estensione con 1/1 avvit. (360°)
SENIOR	tuffo ad arco (distensione corpo min. 180°) capovolta indietro alla verticale + 1/2 giro in vert. vert. d'impostaz. divaric. o unita tesa (senza spinta) ribaltata (a uno o a due) (serie) rondata + flic flac 1/2 mulinello unito salto carpio divar. + salto in estensione con 1/1 avvit. (360°)

PARALLELE - Serie A

L'esercizio di libera composizione dovrà contenere almeno **6** degli **elementi** imposti (l'uscita è obbligatoria), ciascuno del valore di punti 1,00.

VALORE ELEMENTI (6 x 1,00)	p. 6,00
ESECUZIONE	p. <u>10,00</u>
	p. 16,00

GIOVANI	entrata libera squadra 2" (gambe a raccolta in appoggio ritto) sospensione rovesciata tesa 2" (candela) elemento o collegamento libero dalla sosp. all'appog. capovolta avanti sugli omeri (partenza libera) oscillaz. in appoggio dalla seduta divaric. uscita dall'oscillazione avanti o indietro
ALLIEVI	kippe breve (arrivo minimo in brachiale) squadra divar. 2" (gambe esterne alle braccia) passaggio dalla sosp. brach. all'appoggio divaricato verticale sugli omeri (partenza libera) seduta divaricata e passaggio gambe indietro oscillazione alla verticale ritta (minimo 45°) uscita dall'oscillazione avanti o indietro
RAGAZZI	kippe breve (arrivo minimo in appoggio divaricato) squadra divar. 2" (gambe esterne alle braccia) slanciappoggio av./ind. (anche all'appog. divaric.) verticale sugli omeri dalla squadra divaricata elemento o collegamento con cambio di fronte oscillazione alla verticale ritta uscita dall'oscillazione avanti con 1/2 giro (int./est.)
JUNIOR	kippe lunga (arrivo minimo in brachiale) squadra unita 2" (gambe tese) tempo di kippe dall'appoggio brachiale (divaricato) slanciappoggio av./ind. (anche all'appog. divaric.) verticale sugli omeri dalla squadra unita impennata all'appoggio brachiale uscita con passaggio alla verticale ritta
SENIOR	kippe lunga (arrivo minimo in appoggio divaricato) squadra massima 2" (minimo 45°) tempo di kippe dall'appoggio brachiale (ritto) slanciappoggio avanti/indietro all'appoggio ritto verticale d'impostazione (anche con spinta gambe) impennata all'appoggio brachiale uscita dalla verticale ritta con almeno 1/2 giro

MINI TRAMPOLINO (vedi pag. 7)

MINI TRAMPOLINO

- Tutti i salti dovranno essere eseguiti con il trampolino inclinato dai 10° ai 15°.
- Il tappetone della zona di arrivo dovrà avere un'altezza di cm 40/50.
- Ogni ginnasta dovrà eseguire un **solo salto** (scelto tra quelli in elenco) che potrà anche essere ripetuto, ma in questo caso verrà preso in considerazione il punteggio del secondo salto. Qualora quest'ultimo risulti nullo il punteggio finale sarà quello del primo salto eseguito.
- Il secondo salto dovrà essere uguale al primo, altrimenti risulterà nullo.
- In ogni salto si possono eseguire al massimo due rincorse, solo se nella prima il ginnasta non ha toccato né la l'attrezzo, né i tappetoni.

Salts – Esordienti

	Punti
Salto in alto raggruppato	4,20 + 10,00
Salto in estensione con 1/2 avvit. (180°)	4,40 + 10,00
Tuffo (minimo corpo teso)	4,60 + 10,00
Salto in estensione con 1 avvit. (360°)	4,80 + 10,00

I ginnasti delle categorie **Pulcini** e **Giovani Esordienti** potranno eseguire il salto o con rincorsa o con partenza da fermi con possibilità di effettuare, in entrambi i casi, 1 o 2 rimbalzi prima dello stacco dal trampolino (penalità per ulteriori rimbalzi p. 0,10).

Salts - Serie A/B

	Punti
Salto in alto raggruppato	4,20 + 10,00
Salto in estensione con 1/2 avvit. (180°)	4,40 + 10,00
Tuffo (minimo corpo teso)	4,60 + 10,00
Salto in estensione con 1 avvit. (360°)	4,80 + 10,00
Salto giro avanti raggruppato	5,00 + 10,00
Salto in estensione con 1+1/2 avvit. (540°)	5,20 + 10,00
Salto giro avanti carpiato	5,40 + 10,00
Salto giro av. carp. con 1/2 avvit. (180°)	5,60 + 10,00
Salto giro avanti teso	5,80 + 10,00
Salto giro av. teso o carp. con 1 avvit. (360°)	6,00 + 10,00

PENALITA' MINI-TRAMPOLINO

Elevazione insufficiente	fino a p. 0,80
Posizione raggruppata carpiata o tesa insuff.	fino a p. 0,80
Gambe flesse	fino a p. 0,50
Gambe divaricate	fino a p. 0,30
Punte non tese	p. 0,10
Rotazione anticipata	fino a p. 0,30
Rotazione incompleta (errore < 90°)	fino a p. 0,30
Rotazione incompleta (errore ≥ 90°)	NULLO
Chiusura del corpo anticipata (tuffo)	fino a 0,30
Rotolamento poco fluido (tuffo)	fino a 0,30
Dinamismo insufficiente	fino a p. 0,50
Tecnica errata	fino a p. 0,50
Arrivo scorretto (passi, sbilanciam., etc.)	fino a p. 0,80
Assistenza durante il salto	NULLO