



# *PROGRAMMA TECNICO NAZIONALE*

(Aggiornato al 28/10/2023 per l'anno sportivo 2024)



# *GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE*

## PERCORSI

## SERIE C e D

Il percorso è obbligatorio e l'ordine degli attrezzi e degli elementi non può essere cambiato.

Il percorso deve essere eseguito in tutte le sue parti (vedi penalità per mancata esecuzione).

L'esecuzione del percorso sarà cronometrata e avrà come principale valutazione il tempo.

All'interno del percorso motorio sono inseriti degli elementi ginnici che saranno valutati secondo la tabellina riportata sul regolamento (errore piccolo, medio, grande).

L'area dei percorsi è di circa m. 10 x 10, ma tale misura potrebbe subire variazioni per adattabilità all'impianto.

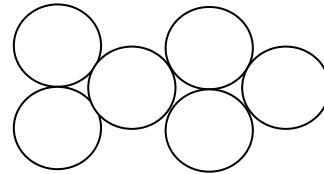
# PERCORSI

# SERIE C - PULCINI

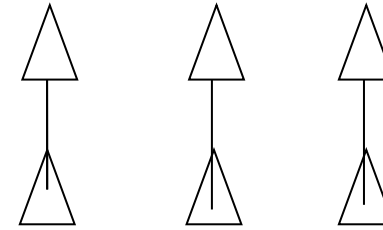
PARTENZA

CAPOVOLTA  
AVANTI  
SEDUTI O IN PIEDI

Tappeto 2 m x 1 m x 5



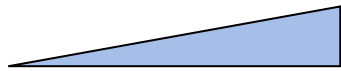
Cerchi apro/chiedo,  
uscita con pennello



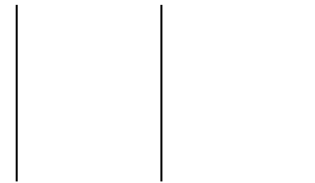
Passo sopra, passo sopra con  
pennello (1° anello dal  
basso), passo sotto



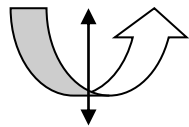
Slalom  
indietro  
tra  
i  
birilli



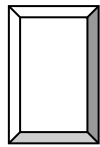
CAPOVOLTA DIETRO, arrivo in ginocchio o in piedi  
Rialzo: pedana + tappeto 2 m x 1 m x 5 cm sopra



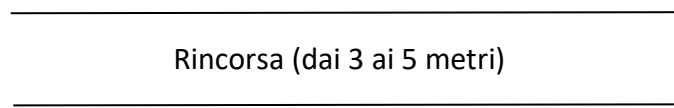
Sequenza mani/piedi  
(3 volte)



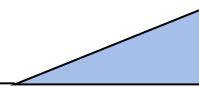
N. 1 ROTOLINO  
a corpo teso



RUOTA  
Mani sullo step  
(scavalco)



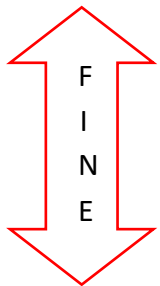
Rincorsa (dai 3 ai 5 metri)



Battuta in pedana

CAPOVOLTA  
AVANTI  
Arrivo seduti o in  
piedi

Tappetone  
4 m x 2 m x 20 cm



## CORPO LIBERO

SERIE C

La griglia è composta da 8 righe e 8 colonne.  
Il crescendo degli elementi è da leggere orizzontalmente.

Per la composizione dell'esercizio è possibile presentare minimo 6, massimo 8 elementi.  
Sarà detratta una penalità (dalla nota D) di 1 punto per ogni elemento mancante fino al 6°.  
Se saranno presentati più di 8 elementi, la giuria terrà conto degli 8 di maggior valore.

E' possibile scegliere un solo elemento per ogni riga.

E' possibile scegliere tra tutti gli elementi della griglia, di qualsiasi valore, sfiorando anche il punteggio di partenza. Ma, ai fini della nota D, verrà preso in considerazione il punteggio massimo di partenza per ogni serie e categoria.

## VOLTEGGIO / MINI-TRAMPOLINO

SERIE C

E' possibile presentare 2 salti uguali o diversi.  
Ai fini della classifica verrà preso il migliore tra i 2 salti eseguiti.

All'arrivo è possibile mettere, sopra al tappetone un tappeto 2m x 1m x 5 cm; 2 uno dopo l'altro se è previsto un arrivo più lungo.  
La protezione della pedana ("C") non è obbligatoria ma consigliata.  
Non è possibile mettere tappeti/tappetini davanti alla pedana del volteggio.

E' possibile eseguire qualsiasi salto della griglia.

Se si esegue un salto di valore superiore a quello previsto dalla nota D di una specifica categoria, al salto verrà assegnata la nota D massima per quella categoria.

In caso di rincorsa a vuoto, la prima non sarà considerata, la seconda sarà considerata come salto e quindi nullo.

# VOLTEGGIO

# SERIE C

<b>GIOVANI</b> (h. 40 cm)	<b>ALLIEVI</b> (h. 80 cm)	<b>JUNIOR</b> (h. 80 cm)
2,00	4,00	6,00
Se eseguito da Junior p. 4,00 Se eseguito da Allievi p. 3,00  Per Allievi e Junior l'altezza del volteggio rimane a 80 cm.	Se eseguito da Junior p. 5,00	
Capovolta saltata	Tuffo	Verticale + caduta arrivo supini o Ruota

## MINI-TRAMPOLINO

## SERIE C

GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR
2,00	4,00	6,00
Se eseguito da Junior p. 4,00 Se eseguito da Allievi p. 3,00	Se eseguito da Junior p. 5,00	
Salto pennello raccolto	Salto in estensione con ½ giro	Salto in estensione con un giro
Capovolta	Tuffo corpo teso	Flic avanti

<b>CORPO LIBERO SERIE C</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
<b>Acro avanti</b>	Capovolta Avanti arrivo supini	Capovolta avanti arrivo seduti	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti + pennello	Capovolta saltata	Tuffo, apertura corpo 135°	Tuffo corpo teso	Ribaltata a 1
<b>Acro indietro</b>	½ capovolta dietro	Capovolta dietro arrivo in ginocchio	Capovolta dietro arrivo a gambe tese divaricate	Capovolta dietro arrivo ritto	Capovolta dietro + pennello	Capovolta dietro arrivo smezzato	Capovolta dietro arrivo a tavolino	Capovolta dietro alla verticale
<b>Acro 3</b>	1/2 Rotolamento A terra A/L	1 Rotolamento A terra A/L	Ruota	Ruota spinta	Presalto + ruota	Ruota + ruota	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta
<b>Verticali</b>	Dalla max raccolta elevaz. del bacino in vert. con gambe flesse (minimo 45°)	Verticale di slancio minimo una gamba (ritorno ritto)	Verticale di slancio con cambio gamba (ritorno ritto)	Verticale di slancio a gambe unite (ritorno ritto)	Verticale + capovolta	Con spinta a piedi uniti, vertic. con flesso- distens. a gambe unite	Con spinta a piedi uniti, vertic. con gambe tese e unite (ritorno ritto)	Verticale e 1/2 giro (ritorno ritto)
<b>Salti ginnici</b>	Pennello	Salto raccolto	Pennello con 180°	Salto raccolto con 180°	Sforbiciata	Salto divaricato	Salto pennello con 360°	Salto raccolto con 360°
<b>Mulinelli</b>	Circonduzione dietro delle braccia, discesa a corpo teso av. (appoggio mani)	Dalla max raccolta passaggio a corpo proteso dietro e ritorno	Da corpo proteso avanti - 1/2 giro A/L (180°) in appoggio	Da corpo proteso dietro - 1 giro A/L (360°) in appoggio	1 premulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	2 premulinelli (arrivo a corpo proteso dietro)		1/2 mulinello (arrivo a corpo proteso avanti)
<b>Forza</b>	Squadra equil. su bacino con appoggio mani dietro 2"	Candela 2"	Squadra equilibrata sul bacino 2"	Candela senza mani 2"		Squadra unita 2"	Squadra divaricata 2"	Capovolta avanti e discesa lenta in squadra unita 2"
<b>Mobilità articolare</b>	Seduta, gambe divaricate, busto eretto, braccia alte, 2"	Seduta, gambe divaricate, Flessione busto avanti 2"	Passaggio front. dalla seduta divaric. a prone	Staccata sagittale o frontale 2"	Ponte 2"	Orizzontale 2"	Verticale + ponte arrivo libero	Verticale + ponte arrivo in piedi

## **VOLTEGGIO / MINITRAMPOLINO**

**SERIE A/B**

E' possibile presentare 2 salti uguali o diversi.

Ai fini della classifica verrà preso il migliore tra i 2 salti eseguiti.

All'arrivo è possibile mettere un tappeto 2m x 1m x 5 cm; 2 uno dietro l'altro se è previsto un arrivo più lungo.

E' possibile eseguire qualsiasi salto della griglia.

Se si esegue un salto di valore superiore a quello previsto dalla nota D di una specifica categoria, al salto verrà assegnata la nota D massima per quella categoria.

In caso di rincorsa a vuoto, la prima non sarà considerata, la seconda sarà considerata come salto e quindi nullo.

## **CORPO LIBERO / SBARRA / PARALLELE PARI**

**SERIE A/B**

La griglia è composta da 8 righe e 8 colonne.

Il crescendo degli elementi è da leggere orizzontalmente.

Per la composizione dell'esercizio è possibile presentare minimo 6, massimo 8 elementi.

Sarà detratta una penalità (dalla nota D) di 1 punto per ogni elemento mancante fino al 6°.

Se saranno presentati più di 8 elementi, la giuria terrà conto degli 8 di maggior valore.

E' possibile scegliere un solo elemento per ogni riga. Gli elementi presenti in più righe (es. giro addominale), al fine della nota D, verranno conteggiati una sola volta.

Si possono scegliere liberamente gli elementi da eseguire su tutta la griglia.

E' possibile scegliere tra tutti gli elementi della griglia, di qualsiasi valore, sfiorando anche il punteggio di partenza. Ma, ai fini della nota



# VOLTEGGIO

# SERIE A/B

SERIE A	Valore	GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR
	2,00				
	Se eseguito da Serie A	3,00	4,00	5,00	6,00
SERIE B	GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR	-
	2,00	3,00	4,00	5,00	
	Tuffo	Verticale + caduta arrivo supini	Rondata	Ribaltata	Rondata + Flic

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.

Non è possibile mettere tappeti/tappetini davanti alla pedana.

Eccezione per rondata + flic in cui è obbligatorio mettere la protezione della pedana ("C") e il tappetino davanti alla pedana.

# MINI-TRAMPOLINO

# SERIE A/B

SERIE A	Valore	GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR
	2,00				
	Se eseguito da Serie A	3,00	4,00	5,00	6,00
SERIE B	GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR	-
	2,00	3,00	4,00	5,00	
	Tuffo	Flic avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato o teso	1 Avvitamento (raccolto, carpiato o teso)
	Salto raccolto con ½ giro	Carpio unito	Salto pennello 360°	Salto giro avanti raccolto o carpiato con ½ giro	Doppio salto giro avanti raccolto

<b>CORPO LIBERO SERIE A/B</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
<b>Acro avanti</b>	Capovolta avanti	Capovolta avanti + pennello	Verticale + capovolta	Tuffo	Ribaltata a 1 o 2	Salto giro avanti raccolto	Ribaltata a 2 + salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti teso o Salto giro av. Rac. + Salto giro av. Rac
<b>Acro indietro</b>	Capovolta dietro	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Capovolta dietro + pennello	Capovolta dietro arrivo smezzato	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale con ½ giro	Capovolta dietro alla verticale con 1 giro	Capovolta dietro alla verticale + Haley
<b>Acro 3</b>	Ruota	Ruota + ruota	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta	Rondata + ½ giro + Rondata	Salto giro dietro raccolto	Salto giro dietro teso	Salto giro dietro teso con ½ giro
<b>Acro 4</b>	Presalto + ruota	Presalto + ruota spinta	Ruota + ruota spinta	Rondata + salto raccolto	Flic indietro	2 flic indietro	Flic + salto giro dietro raccolto	Flic + salto giro dietro teso
<b>Salto ginnici</b>	Salto raccolto	Salto in estensione con 180°	Sforbiciata	Salto raccolto con ½ giro	Salto carpio divaricato	Salto in estensione con 360°	Salto carpio unito	Salto in estensione con 540°
<b>Mulinelli</b>	Circonduzione dietro delle braccia e discesa a corpo teso (appoggio mani)	Da corpo proteso avanti - 1/2 giro A/L (180°) in appoggio	Da corpo proteso dietro - 1 giro A/L (360°) in appoggio	1 premulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	2 premulinelli (arrivo a corpo proteso dietro)	1/2 mulinello (arrivo a corpo proteso avanti)	¾ di mulinello contro ruotato (arrivo a corpo proteso dietro)	1 mulinello (arrivo a corpo proteso dietro)
<b>Mobilità articolare</b>	Seduta a gambe divaric. e flessione del busto avanti 2"	Passaggio front. dalla seduta divaric. a proni	Staccata sagittale 2"	Ponte 2"	Staccata frontale 2"	Orizzontale 2"	Verticale di impostazione divaricata	Verticale di impostazione unita gambe tese
<b>Forza</b>	Candela 2"	Squadra equilibrata sul bacino 2"	Candela 2" senza mani	Squadra unita 2"	Squadra divaricata 2"	Capov. avanti e discesa lenta in squadra unita 2"	Squadra unita a 45°	Squadra unita massima

PARALLELE PARI SERIE A/B	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Kippe (anche non in entrata)</b>	Salire liberamente all'appoggio brachiale con gambe divaricate	Saltare con braccia tese all'appoggio divaricato	Kippe breve con arrivo in sospensione brachiale	Kippe breve con arrivo in appoggio divaricato o all'appoggio ritto	Kippe lunga con arrivo in appoggio divaricato	Kippe lunga con arrivo in appoggio ritto	Kippe lunga con arrivo in squadra o Kippe lunga alla verticale	Contro-kippe all'appoggio ritto
<b>Squadre</b>	Squadra raccolta 2" (in appoggio ritto con ginocchia anche sotto il bacino)	Squadra raccolta 2" (in appoggio ritto con ginocchia oltre il bacino)	Squadra unita 2" (in app. ritto con gambe tese anche con piedi sotto il bacino)	Squadra unita 2" (in appoggio ritto con gambe tese parallele agli staggi)	Squadra unita 2" (in appoggio ritto con gambe tese sopra gli staggi)	Squadra divaricata 2" (gambe esterne alle braccia)	Squadra 2" (gambe tese min. a 45°)	Squadra massima 2"
<b>Capovolte e kippe anche non in entrata</b>	Sospensione rovesciata tesa (Candela)	Capovolta avanti sugli omeri dalla seduta divaricata all'appoggio brachiale divaric.	Capovolta avanti sugli omeri dalla seduta div. all'app. divaric. <u>Kippe breve con arrivo in sosp. brachiale</u>	Kippe breve con arrivo in appoggio divaricato o all'appoggio ritto	Kippe lunga con arrivo in appoggio divaricato	Rouleau avanti o dietro dall'oscillazione brachiale <u>Kippe lunga con arrivo in appoggio ritto</u>	Kippe lunga con arrivo in squadra o Kippe lunga alla verticale	Rouleau avanti o dietro alla verticale <u>Contro-kippe all'appoggio ritto</u>
<b>Verticali</b>	Sospensione rovesciata tesa (Candela)	Verticale sugli omeri dalla seduta divaricata	Verticale sugli omeri da squadra unita (salita anche a gambe div.), discesa libera	Verticale su omeri da squadra unita (salita anche a gambe div.) Discesa dorsale	Rouleau avanti o dietro dall'oscillazione brachiale	1/2 giro in verticale		Verticale d'impostazione 2" (di forza) dalla squadra (unita o divaricata)
<b>Slanci appoggi</b>	Passaggio in avanti dall'appoggio brachiale divaric. all'appoggio ritto divaricato	Passaggio in avanti dalla sosp. brachiale all'appoggio divaricato	Passaggio dalla oscillaz. brachiale dietro (minimo 45°) all'app. divar.	Slanciappoggio avanti all'appoggio divaricato	Slanciappoggio avanti o dietro all'appoggio ritto	Slanciapp. avanti + slancio alla verticale (min. 45°) <u>Slanciapp. dietro oltre l'orizz.</u>	Slanciapp. Dietro alla vert.	Slanciappoggio avanti con dietro front alla sosp. brachiale
<b>Oscillazioni e Impennate</b>	1 o 2 oscillazioni in presa poplitea	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto sotto gli staggi	1 o 2 oscillazioni brachiali	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto corpo dietro oltre l'orizzontale	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto alla verticale	Impennata alla sospensione brachiale	1 o 2 oscillazioni vert. 2"	Impennata all'appoggio ritto
<b>Giri e Colpi di petto</b>	Collegamento libero con 1/2 giro	1/2 giro in appoggio ritto	1 giro in appoggio ritto <u>Kippe brachiale a gambe divaricate</u>	Dietro front dietro dall'app. ritto alla seduta divaricata	Dietro front av. o dietro dall'app. alla sosp. brac. <u>Colpo di petto</u>	1/2 giro in verticale	Dietro front avanti o dietro all'appoggio ritto <u>Colpo di petto e oscill. verticale</u>	1 giro in verticale (due cambi consec.) <u>Vert. d'impost. 2"</u> (di forza) dalla squadra (unita o divaricata)
<b>Uscite</b>	Uscita tra gli staggi dall'oscillazione dietro	Uscita laterale dall'oscillazione dietro	Uscita laterale dall'oscillazione avanti	Uscita laterale dall'oscillazione avanti/dietro con 1/2 giro int./est.	Uscita laterale dalla verticale ritta	Uscita laterale dalla verticale ritta con cambio di fronte (perno)	Uscita laterale in salto giro avanti o dietro raccolto	Uscita laterale in salto giro avanti o dietro teso o carpiato

SBARRA SERIE A	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Entrate E kippe</b>	Saltare all'appoggio	Capovolta allo s/i con spinta di una o due gambe	Capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Kippe lunga in presa poplitea con oscillaz., in appoggio divaric. Sagit.	Kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. Sagit.	Kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale (infilata a 1)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale	Kippe lunga all'appoggio dorsale (infilata a 2)
<b>Slanci</b>	Slancio dietro ≤ 45°	Slancio dietro > 45°		Slancio dietro all'orizzontale 90°				Slancio dietro oltre l'orizzontale
<b>3</b>	1/2 giro in seduta divaricata sagittale	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto pass. success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro addominale avanti gambe flesse	Giro addominale avanti gambe tese	Giro avanti con 2 gambe infilate
<b>4</b>	Dall'app.: passag. di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottusc)	Dall'app.: pass. di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata		Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro		Giro di pianta a gambe piegate Tempo di capovolta (0)	Giro di pianta a gambe tese Tempo di capovolta ap. 45°
<b>5</b>	Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottusc)		Kippe breve all'appoggio frontale	Fucs	Fucs infilata 1	Fucs infilata 2 gambe tese		Kippe dorsale
<b>6</b>	Dall'app.: pass. L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: pass. L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Kippe breve all'appoggio frontale	Fucs	Giro addominale dietro		Tempo di capovolta (0)	Tempo di capovolta apertura 45°
<b>7</b>	Basculare con 1 g. infilata con disc. e risalita in presa poplitea con oscill.	Basculare con 1 g. infilata con risalita in presa popl. con oscill.	Giro a con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Basculare con 1 g. infilata con discesa e risalita in presa poplitea	Basculare con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Basculare con 1 gamba infilata tesa	Basculare con 2 gambe infilate tese	Dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione
<b>Uscite</b>	Uscita in capovolta avanti e discesa al suolo allo s/i	Usc. con slancio dietro sotto lo staggio dall'app. ritto s/i	Uscita con slancio dietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta	Dall'app., cadere dietro slanciando il corpo in av. Con arrivo in stazione eretta (guizzo o ½ capovolta)	Dall'app., cadere dietro slanciando il corpo in av., arrivo in staz. eretta (guizzo con 1/2 giro)	Fioretto	Fioretto con ½ giro	Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta

## **VOLTEGGIO / MINITRAMPOLINO**

## **SERIE A over the top**

E' possibile presentare 2 salti uguali o diversi.

Ai fini della classifica verrà preso il migliore tra i 2 salti eseguiti.

All'arrivo è possibile mettere un tappeto 2m x 1m x 5 cm; 2 uno dietro l'altro se è previsto un arrivo più lungo.

E' possibile eseguire qualsiasi salto della griglia.

Se si esegue un salto di valore superiore a quello previsto dalla nota D di una specifica categoria, al salto verrà assegnata la nota D massima per quella categoria.

In caso di rincorsa a vuoto, la prima non sarà considerata, la seconda sarà considerata come salto e quindi nullo.

## **CORPO LIBERO / SBARRA / PARALLELE**

## **SERIE A over the top**

La griglia è composta da 8 righe e 8 colonne.

Il crescendo degli elementi è da leggere orizzontalmente.

Per la composizione dell'esercizio è possibile presentare minimo 6, massimo 8 elementi.

Sarà detratta una penalità (dalla nota D) di 1 punto per ogni elemento mancante fino al 6°.

Se saranno presentati più di 8 elementi, la giuria terrà conto degli 8 di maggior valore.

E' possibile scegliere un solo elemento per ogni riga. Gli elementi presenti in più righe (es. giro addominale), al fine della nota D, verranno conteggiati una sola volta.

Si possono scegliere liberamente gli elementi da eseguire su tutta la griglia.

E' possibile scegliere tra tutti gli elementi della griglia, di qualsiasi valore, sfiorando anche il punteggio di partenza. Ma, ai fini della nota

## FUNGHETTO

## SERIE A over the top

La griglia è composta da 4 colonne e 7 righe.

La riga 1 (mulinelli) e la riga 7 (uscite) sono obbligatorie. per tutte le categorie.

Ai fini della nota D:

- Per le categorie **GIOVANI e ALLIEVI** è necessario svolgere (solo) la riga mulinelli e la riga uscite.  
E' consentito svolgere anche elementi delle righe 2/3/4/5/6 ma ai fini della nota D, non varierà il punteggio di partenza.
- Per la categoria **JUNIOR** è necessario svolgere la riga mulinelli, la riga uscite e 1 tra gli elementi delle righe 2/3/4/5/6.  
Sono consigliati quelli della colonna della categoria di appartenenza.  
Potranno essere scelti anche elementi dalla colonna Senior, ma punteggio massimo di partenza rimarrà invariato.
- Per la categoria **SENIOR** è necessario svolgere la riga mulinelli, la riga uscite e 2 tra gli elementi delle righe 2/3/4/5/6.  
Potranno essere svolti anche più di due elementi, ma il punteggio massimo di partenza rimarrà invariato.  
Potranno essere scelti anche elementi della colonna Junior, ma per ognuno di essi sarà detratta una penalità di 0,50 dalla nota D.

Per ogni mulinello o elemento mancante sarà applicata la penalità di 1,00 punto.

Non è obbligatorio partire a gambe unite.

# VOLTEGGIO

# SERIE A over the top

SERIE A Over the top	GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR	
	3,00	4,00	5,00	5,50	6,00
	<i>(Tavola 100 cm)</i>	<i>(Tavola 115 cm)</i>	<i>(Tavola 125 cm)</i>	<i>(Tavola 135cm)</i>	
	Ribaltata	Ribaltata	Yamashita	Ribaltata + salto avanti raccolto	Ribaltata + salto avanti carpiato o teso
	Rondata	Rondata	Rondata 1/2 giro e ribaltata	Tsukahara raccolto	Tsukahara carpiato o teso
			Rondata flic	Yurchenko raccolto	Yurchenko carpiato o teso

La protezione della pedana ("C") è obbligatoria.

E' possibile mettere un tappetino davanti alla pedana, ad eccezione dei salti Ribalta e Rondata.

Anche se si decide di eseguire il salto della categoria precedente, l'altezza della tavola rimane la stessa della propria categoria di appartenenza.



<b>CORPO LIBERO SERIE A over the top</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
<b>Acro avanti</b>	Verticale + capovolta	Tuffo	Ribaltata a 1 o 2	Salto giro avanti raccolto	Ribaltata a 2 + salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti tesò	Salto giro av. Racc + salto giro av. Racc. O 1 Avvitamento avanti	Salto giro av. Racc + salto giro av. Tesò (o viceversa) <b>oppure</b> Avvitamento avanti 540°
<b>Acro indietro</b>	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Capovolta dietro + pennello	Capovolta dietro arrivo smezzato	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale con ½ giro	Capovolta dietro alla verticale con 1 giro		Capovolta dietro alla verticale + Haley
<b>Acro 3</b>	Rondata + pennello	Rondata + ½ giro + capovolta	Rondata + ½ giro + Rondata	Salto giro dietro raccolto	Salto giro dietro tesò	Salto giro dietro tesò con ½ giro	1 avvitamento dietro	Avvitamento indietro con 540°
<b>Acro 4</b>	Ruota + ruota	Ruota + ruota spinta	Rondata + salto raccolto	Flic indietro	2 flic indietro	Flic + salto giro dietro raccolto	Flic + salto giro dietro tesò	Flic + 1 avvitamento dietro
<b>Salto ginnici</b>	Salto in estensione con 180°	Sforbiciata	Salto raccolto con ½ giro	Salto carpio divaricato	Salto in estensione con 360°	Salto carpio unito	Salto in estensione con 540°	Salto carpio divaricato o unito con arrivo prono
<b>Mulinelli</b>	Da corpo proteso dietro - 1 giro A/L (360°) in app.	1 premulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	2 premulinelli (arrivo a corpo proteso dietro)	1/2 mulinello (arrivo a corpo proteso avanti)	¾ di mulinello contro ruotato (arrivo a corpo proteso dietro)	1 mulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	2 mulinelli (arrivo a corpo proteso dietro)	1 mulinello Thomas
<b>Mobilità articolare</b>	Passaggio front. dalla seduta divaric. a proni	Staccata sagittale 2"	Ponte 2"	Staccata frontale 2"	Orizzontale 2"	Verticale di impostazione divaricata	Verticale di impostazione unita gambe tese	Endo a gambe div. alla vert. 2"
<b>Forza</b>	Squadra equilibrata sul bacino 2"	Candela 2" senza mani		Squadra unita 2"	Squadra divaricata 2"	Squadra unita a 45°	Squadra unita massima	Squadra rovesciata

PARALLELE PARI SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Kippe (anche non in entrata)</b>	Saltare con braccia tese all'app. divaricato	Kippe breve con arrivo in sospens. brachiale	Kippe breve con arrivo in appoggio divaricato o all'appoggio ritto	Kippe lunga con arrivo in appoggio divaricato	Kippe lunga con arrivo in appoggio ritto	Kippe lunga con arrivo in squadra <u>Kippe lunga alla verticale</u>	Contro-kippe all'appoggio ritto	Kippe lunga e staccata dorsale <u>Kippe lunga con con ½ giro</u>
<b>Squadre</b>	Squadra raccolta 2" (in appoggio ritto con ginocchia oltre il bacino)	Squadra unita 2" (in app. ritto con gambe tese e piedi sotto il bacino)	Squadra unita 2" (in app ritto gambe tese parallele agli staggi)	Squadra unita 2" (in appoggio ritto con gambe tese sopra gli staggi)	Squadra divaricata 2" (gambe esterne alle braccia)	Squadra 2" (gambe tese min. a 45°)	Squadra massima divaricata 2"	Squadra massima unita 2"
<b>Capovolte E Kippe (anche non in entrata)</b>	Capovolta avanti sugli omeri dalla seduta divaricata all'appoggio brachiale divaric.	Capovolta avanti sugli omeri dalla seduta div. all'app. divaric. <u>Kippe breve arrivo in sosp. brachiale</u>	Kippe breve con arrivo in appoggio divaricato o all'appoggio ritto	Kippe lunga con arrivo in appoggio divaricato	Rouleau avanti o dietro dall'oscillazione brachiale <u>Kippe lunga arrivo in appoggio ritto</u>	Kippe lunga con arrivo in squadra O Kippe lunga alla verticale	Contro-kippe all'appoggio ritto	Rouleau avanti o dietro alla verticale <u>Kippe lunga e staccata dorsale O Kippe lunga con con ½ giro</u>
<b>Verticali</b>	Verticale sugli omeri dalla seduta divaricata	Verticale sugli omeri dalla squadra unita (salita anche a gambe div.) , discesa libera	Verticale su omeri da squadra unita (salita anche a gambe div.) Discesa dorsale		Rouleau avanti o dietro dall'oscillazione brachiale	1/2 giro in verticale	Dalla verticale, cambio interno	Verticale d'impostazione 2" (di forza) dalla squadra (unita o divaricata)
<b>Slanci appoggi</b>	Passaggio dalla oscillaz. brachiale dietro (minimo 45°) all'app. divar.	Slanciappoggio avanti all'appoggio divaricato	Slanciappoggio avanti o dietro all'appoggio ritto	Slanciapp. avanti + salncio alla verticale <u>Slanciapp. dietro oltre l'orizz.</u>	Slanciapp. Dietro alla vert.	Slanciappoggio avanti con dietro front alla sosp. brachiale	Staccata frontale all'appoggio o alla squadra <u>Moy:dall'oscillazione dietro, in punta, discesa tesa alla sosp. Arr. Brac. Av.</u>	Moy:dall'oscillazi one dietro, in punta, discesa tesa alla sosp. Arr. ritto
<b>Oscillazioni e Impennate</b>	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto sotto gli staggi	1 o 2 oscillaz. in appoggio ritto corpo dietro oltre gli staggi	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto corpo dietro oltre l'orizzontale	1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto alla verticale (minimo 45°)	Impennata alla sospensione brachiale	1 o 2 oscillazioni vert. 2"	Impennata all'appoggio ritto	Impennata con ½ giro all'appoggio ritto o alla sosp. brachiale
<b>Giri</b>	1/2 giro in appoggio ritto	1 giro in appoggio ritto <u>Kippe brachiale a gambe divaricate</u>	Dietro front dietro dall'app. ritto alla seduta divaricata	Dietro front av. o dietro dall'app. alla sosp. brachiale	Colpo di petto	1/2 giro in verticale	Dietro front av. o dietro all'app. ritto <u>Colpo di petto e oscillazione verticale</u>	1 giro in verticale (2 cambi consec.) <u>Vert. d'imp. 2" (di forza) dalla squ. (unita o divaricata)</u>
<b>Uscite</b>	Uscita laterale dall'oscillazione dietro	Uscita laterale dall'oscillazione avanti	Uscita laterale dall'oscillazione avanti/dietro con 1/2 giro int./est.	Uscita laterale dalla verticale ritta	Uscita laterale dalla verticale ritta con cambio di fronte (perno)	Uscita laterale in salto giro avanti o dietro raccolto	Uscita laterale in salto giro avanti o dietro carpiato	Uscita laterale in salto giro avanti teso

SBARRA SERIE A over the top	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Entrate E kippe</b>	Capovolta allo s/i con spinta di una o due gambe	Capovolta allo s/i senza spinta delle gambe	Kippe lunga con oscillaz. in presa poplitea in appoggio divaric. Sagit.	Kippe lunga con presa poplitea in appoggio divaric. Sagit.	Kippe lunga all'appoggio divaricato sagittale (infilata a 1)	Entrata in kippe lunga all'appoggio frontale	Kippe lunga all'appoggio dorsale (infilata a 2)	Kippe lunga e slancio oltre l'orizzontale
<b>Slanci</b>	Slancio dietro > 45°		Slancio dietro all'orizzontale 90°			Slancio dietro oltre l'orizzontale		Slancio alla verticale
<b>3</b>	1/2 giro in appoggio divaricato sagittale	Dall'app. ritto pass. success. delle gambe per portarsi in app. ritto dors.	1/2 giro in appoggio dorsale	Giro avanti in appoggio divaricato sagittale	Giro addominale avanti gambe flesse	Giro addominale avanti gambe tese	Giro avanti con 2 gambe infilate	Giro avanti in appoggio a gambe divaricate (Endo) O
<b>4</b>	Dall'app.: passag. di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottousc)	Dall'app.: pass. di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata	Giro dietro in appoggio divaric. sagittale	Giro addominale dietro		Giro di pianta a gambe piegate Tempo di capovolta (0)	Giro di pianta a gambe tese Tempo di capovolta apertura 45°	Giro dietro in appoggio a gambe divaricate (Stalder) O
<b>5</b>	Dall'app. div. Sagitt. Pass. di 1 gamba in app. frontale (sottousc)	Kippe breve all'appoggio frontale	Fucs	Fucs infilata 1	Fucs infilata 2 gambe tese		Kippe dorsale	
<b>6</b>	Dall'app.: pass. L di 1 g senza salto di mano arrivo in arf con g infilata	Dall'app.: pass. L di 1 g con salto di mano arrivo in arf con g infilata Kippe breve all'appoggio frontale	Fucs	Giro addominale dietro		Tempo di capovolta (0)	Tempo di capovolta apertura 45°	Capovolta alla verticale
<b>7</b>	Basculi con 1 g. infilata con risalita in presa popl. con oscill.	Giro a con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 g. infilata con discesa e risalita in presa poplitea	Basculi con 1 gamba infilata con risalita in presa poplitea	Basculi con 1 gamba infilata tesa	Basculi con 2 gambe infilate tese		Alla sospensione, dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione
<b>Uscite</b>	Usc. con slancio dietro sotto lo staggio dall'app. ritto s/i	Uscita con slancio dietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta	Dall'app., cadere dietro slanciando il corpo in av. Con arrivo in stazione eretta (guizzo o ½ capovolta)	Dall'app., cadere dietro slanciando il corpo in av., arrivo in staz. eretta (guizzo con 1/2 giro)	Fioletto	Fioletto con ½ giro	Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta	Infilata a gambe unite, salto con ½ giro a terra alla stazione eretta

# FUNGHETTO

# SERIE A over the top

SERIE A	GIOVANI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR
Over the top	3,00	4,00	5,00	6,00
Mulinelli	4 Mulinelli	7 mulinelli	7 mulinelli	7 mulinelli
2			1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli)	1 pivot (numero indefinito di mulinelli)
3			Russo 180°	Russo 360°
4				Stockli d A
5				Mulinello thomas
6				Tedesco (Pelle)
Uscite	Mulinello e al termine spingere dietro per saltare a terra	Dal mulinello superare il fungo con 1/4 di giro e saltare a terra	Mulinello con un quarto di giro e scavalcare il fungo compiendo con cambio di fronte 3/4 di rotazione (Tedesco)	