

Ente Nazionale Democratico di Azione Sociale

Ginnastica Artistica Maschile
2018/2019



Programma e Regolamento Tecnico

REGOLAMENTO NAZIONALE

1. Possono partecipare ai campionati ed alle manifestazioni indette dal settore Ginnastica ENDAS tutte le scuole, associazioni e società sportive regolarmente affiliate per la stagione sportiva in corso.
2. La domanda di affiliazione, redatta sugli appositi moduli, dovrà essere presentata al Comitato periferico competente per territorio. A tale richiesta dovrà essere allegata la seguente documentazione:
 - Atto Costitutivo e Statuto;
 - Verbale d'Assemblea dei Soci, dove risulti l'elezione del Consiglio Direttivo in carica;
 - Ricevuta di versamento della quota di affiliazione.
3. Tutti gli atleti partecipanti dovranno essere in regola con il tesseramento ENDAS e potranno essere iscritti ad un solo campionato (oltre all'Endas Team).
4. Previo tesseramento, potranno partecipare ai Campionati Endas, ma esclusivamente nelle rispettive categorie di appartenenza per età o in quella immediatamente superiore, anche i/le ginnasti/e che durante l'anno sportivo in corso partecipino a competizioni della F.G.I. di livello non superiore a PT-FGI Silver con i seguenti limiti:
 - GAF Livello A – tutte le categorie - solo serie A, B1, B2 e Endas Team.
 - GAF Livello B – Giovani, Allieve e Ragazze - solo serie A, B1 e Endas Team;
Junior, Senior e Master - solo serie A, B1, B2 e Endas Team.
 - GAF Livello C – Giovani, Allieve e Ragazze – solo serie A e Endas Team;
Junior, Senior e Master - solo serie A, B1 e Endas Team.
 - GAF Livello D – Giovani, Allieve e Ragazze - solo Endas Team;
Junior, Senior e Master - solo serie A e Endas Team.
 - GAM Livelli A,B,C e D – tutte le categorie - solo serie A, B e Endas Team.

Non potranno invece partecipare ad alcun Campionato Endas i/le ginnasti/e che durante l'anno sportivo in corso partecipino a competizioni di squadra della F.G.I. di serie C e superiori.
5. Il modulo di iscrizione alla gara, completo in ogni sua parte, dovrà pervenire tramite e-mail o fax al Comitato Organizzatore entro il decimo giorno precedente la gara (Mercoledì ore 12.00).
6. Nel caso di ritardata iscrizione è prevista una sanzione per ogni società di € 15,00 fino al sesto giorno precedente la gara, oltre tale termine l'iscrizione non potrà più essere presa in considerazione.
7. Gli atleti assenti, se non comunicati entro le ore 20.00 del Martedì precedente la gara, saranno comunque tenuti al pagamento della quota d'iscrizione.
8. All'inizio dell'anno sportivo è consentito il passaggio degli atleti da una categoria inferiore ad una superiore, ma non viceversa. Tale passaggio rimane comunque vincolante fino al termine dell'anno sportivo stesso, salvo quanto previsto per il Torneo di serie C e D femminile.
9. In campo di gara possono essere presenti per ogni società massimo due accompagnatori (tecnici o dirigenti) purché in regola con il tesseramento.
10. Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici ENDAS.
11. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Gare (Direttore Tecnico, Direttore di Gara e Presidente di Giuria) sono inappellabili.
12. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, ginnasti e società che dovessero dimostrare comportamenti poco consoni all'etica sportiva, così come previsto nel Regolamento di Disciplina dell'ENDAS.
13. L'ENDAS declina ogni responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza infortuni Endas.
14. Il Presidente della Società aderente all'ENDAS dichiara sotto la propria responsabilità che tutti gli atleti sono in possesso del certificato medico per la pratica di attività sportiva, previsto dalle leggi in materia, valido per l'anno in corso e che i propri ginnasti, giudici e tecnici prendono parte alle attività ed alle manifestazioni indette dall'ENDAS in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago, dichiarando altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non richiedere all'ENDAS il risarcimento dei danni per infortuni non rimborsati dalla Società di assicurazione. Il Presidente della Società dichiara, inoltre, in base al consenso scritto validamente prestato da parte dei propri soci, ai sensi dell'art. 11 della legge n° 675/676 del 31/12/96, di autorizzare l'ENDAS ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati ai sensi della legge n. 675/676 del 31/12/96.

CAMPIONATO serie C

La suddetta competizione è riservata a tutti i ginnasti alle prime esperienze di gara.

CATEGORIE 2018/2019

pulcini	12 e successivi
giovani	10-11
allievi	08-09
ragazzi	06-07
junior	04-05
senior	03 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale

PROGRAMMA TECNICO

Corpo libero*	striscia m. 12 x 2	esercizi liberi con elementi imposti
Volteggio	tappetoni m. 4 x 2 x 0,80	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Mini trampolino**	inclinazione 10°-15°	2 salti obbligatori (vale il migliore)

* E' consentita la presenza dell'istruttore (purché non ostacoli la visuale dei giudici), solo per la categoria Pulcini e Giovani, e il suggerimento verbale/gestuale, ma senza eseguire gli elementi dell'esercizio.

** pulcini e giovani – anche con uno o due rimbalzi.

CLASSIFICHE

- **Individuale:** per ciascuna delle due prove verrà stilata una classifica individuale, suddivisa per categoria, sommando per ogni ginnasta i **migliori 2 punteggi** ottenuti.
La classifica del campionato provinciale / regionale di serie C saranno determinate per ciascun ginnasta dal **miglior totale conseguito tra le due prove** in calendario.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorito il ginnasta più giovane in tutte le categorie ad eccezione della categoria Senior in cui si privilegerà l'atleta più anziano.
- **Società:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica sommando, per ogni società, i punti attribuiti ai primi 10 ginnasti classificati per ogni categoria, indipendentemente dal numero dei ginnasti partecipanti, partendo da 10 punti a scalare.
La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la società con il minor numero di ginnasti iscritti.

Ricordando che si tratta di un programma tecnico estremamente elementare rivolto perciò a bambini e ragazzi alle prime esperienze di gara, si invitano tutte le società aderenti ad iscrivere al Campionato di serie C esclusivamente ginnasti con le prescritte caratteristiche, evitando quindi di proporre esecuzioni inadeguate (punteggi eccessivamente elevati) che troverebbero migliore collocazione e gratificazione negli altri campionati indetti dall'ENDAS.

CAMPIONATO serie B

CATEGORIE 2018/2019

giovani 10-11
 allievi 08-09
 ragazzi 06-07
 junior 04-05
 senior 02-03
 master 01 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale (entro il 13 maggio)
- Finale Nazionale – (entro il 4 giugno) Qualificazioni per categoria:
 - i prime tre ginnasti classificati nella fase Regionale più 2 ginnasti per ogni società (anche già rappresentata sul podio).

PROGRAMMA TECNICO

Corpo libero	striscia m. 12 x 2	esercizi liberi con elementi in griglia
Parallele	solo giovani a losanga*	
Volteggio	tappetoni m. 4 x 2 x 0,80	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Mini trampolino	inclinazione 10°-15°	2 salti obbligatori (vale il migliore)

* Se presenti tra le attrezzature del campo di gara.

CLASSIFICHE

- **Individuale:** per ciascuna delle due prove ed alla Finale Nazionale verrà stilata una classifica individuale, suddivisa per categoria, sommando per ogni ginnasta i **migliori 3 punteggi** ottenuti ai quattro attrezzi. La classifica del campionato provinciale / regionale di serie B e le relative qualificazioni saranno determinate per ciascun ginnasta dal **miglior totale conseguito tra le due prove** in calendario. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorito il ginnasta più giovane in tutte le categorie ad eccezione della categoria Master in cui si privilegerà l'atleta più anziano.
- **Società Regionale:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica (serie A + serie B) sommando, per ogni Società, i punti attribuiti ai primi 10 ginnasti classificati per ogni categoria, sia della serie A che della serie B, indipendentemente dal numero dei ginnasti partecipanti, partendo da 10 punti a scalare. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il minor numero di ginnasti iscritti.
- **Società Nazionale:** alla Finale Nazionale verrà stilata una classifica (serie A + serie B) sommando, per ogni Società, il punteggio totale conseguito dal migliore ginnasta classificato per ogni categoria. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il maggior totale individuale.

CAMPIONATO SERIE A

CATEGORIE 2018/2019

giovani	10-11
allievi	08-09
ragazzi	06-07
junior	04-05
senior	02-03
master	01 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prima prova – provinciale / regionale
- Seconda prova – provinciale / regionale (entro il 13 maggio)
- Finale Nazionale – (entro il 4 giugno) Qualificazioni per categoria:
 - i primi tre ginnasti classificati nella fase Regionale più 2 ginnasti per ogni società (anche già rappresentata sul podio).

PROGRAMMA TECNICO

Corpo libero	striscia m. 12 x 2	esercizi liberi con elementi in griglia
Parallele	solo giovani a losanga*	
Volteggio	tappetoni m. 4 x 2 x 0,80	2 salti obbligatori (vale il migliore)
Mini trampolino	inclinazione 10°-15°	2 salti obbligatori (vale il migliore)

* Se presenti tra le attrezzature del campo di gara.

CLASSIFICHE

- **Individuale:** per ciascuna delle due prove ed alla Finale Nazionale verrà stilata una classifica individuale, suddivisa per categoria, sommando per ogni ginnasta i **migliori 3 punteggi** ottenuti ai quattro attrezzi. La classifica del campionato provinciale / regionale di serie A e le relative qualificazioni saranno determinate per ciascun ginnasta, dal **miglior totale conseguito tra le due prove** in calendario. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorito il ginnasta più giovane in tutte le categorie ad eccezione della categoria Master in cui si privilegerà l'atleta più anziano. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorito in tutte le categorie il ginnasta più giovane.
- **Società Regionale:** al termine della seconda prova verrà stilata una classifica (serie A + serie B) sommando, per ogni Società, i punti attribuiti ai primi 10 ginnasti classificati per ogni categoria, sia della serie A che della serie B, indipendentemente dal numero dei ginnasti partecipanti, partendo da 10 punti a scalare. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il minor numero di ginnasti iscritti.
- **Società Nazionale:** alla Finale Nazionale verrà stilata una classifica (serie A + serie B) sommando, per ogni Società, il punteggio totale conseguito dal migliore ginnasta classificato per ogni categoria. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Società con il maggior totale individuale.

COPPA DELLE REGIONI

La **Coppa delle Regioni** si disputerà in occasione della Finale Nazionale e verrà assegnata, al termine delle gare di serie A alla Rappresentativa Regionale che avrà ottenuto il maggior totale sommando i punteggi conseguiti dai propri migliori ginnasti di ogni categoria della serie A. Qualora la rappresentativa fosse sprovvista di un atleta di serie A il relativo punteggio, ai fini della classifica per regione, potrà essere sostituito da quello del migliore ginnasta di serie B penalizzato nel totale di punti 0,50.

- **Categorie - Programmi - Regolamento Tecnico:** (vedi Campionato serie A o B).

La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita la Regione il cui ginnasta avrà conseguito il maggiore totale individuale.

La rappresentativa vincitrice depositerà il Trofeo presso la sede del proprio Comitato Regionale dove questo sarà conservato con la massima cura fino alla prossima edizione (Finale Nazionale dell'anno successivo) quando lo stesso verrà di nuovo rimesso in palio.

ENDAS TEAM

CATEGORIE 2018/2019

I Categoria (G-A)	08 e successivi
II Categoria (R-J)	04 - 07
III Categoria (S-M)	03 e precedenti

FASI DEL CAMPIONATO

- Prova unica – Provinciale /Regionale

PROGRAMMA TECNICO (concorso a squadre miste)

Corpo libero	striscia m. 12 x 2	2 ondate di 3 elementi a scelta per ogni ginnasta
Mini trampolino	vedi regolamento	2 salti di gruppi differenti (av.- ind.) per ogni ginnasta

REGOLAMENTO TECNICO

- Possono partecipare all'Endas Team tutti i tesserati Endas indipendentemente dalla serie di appartenenza, compresi le ginnaste che durante l'anno sportivo in corso partecipino a competizioni della F.G.I. di livello non superiore a PT-FGI Silver, rispettando però i limiti di livello indicati all'art. 4 del presente Regolamento.
- Alla prova regionale, ciascuna Società partecipante potrà iscrivere più squadre (anche miste), ognuna contraddistinta da un colore a piacere.
- Ogni squadra potrà essere composta da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnasti/e.
- Ciascun componente la squadra dovrà eseguire:
 - al Corpo Libero: due ondate (partenza della 2^a ondata dall'angolo adiacente a quello di arrivo della 1^a), anche non in serie e composte complessivamente da 6 elementi diversi (tre per ogni ondata), liberamente scelti tra quelli proposti nella griglia, ad eccezione della I categoria (G-A) che dovrà limitare la scelta alle prime tre colonne delle griglie (max 0,60). Le ondate possono contenere massimo 3 elementi ed il valore di partenza di ciascuna ondata sarà determinato in ordine cronologico dai primi tre eseguiti ad eccezione di eventuali rondate, ribaltate e flic flac, da considerarsi come elementi preparatori (nessun altro tipo di elemento può essere considerato preparatorio). L'esecuzione di ulteriori elementi, anche non presenti nella griglia, comporterà la penalità di p. 0,50 (oltre alle eventuali penalità per i falli d'esecuzione). Gli elementi ripetuti o ritentati dallo/a stesso/a ginnasta, non saranno presi in considerazione per la determinazione del punteggio di partenza. Ogni ondata può essere composta da un massimo di 2 diagonali, altrimenti si applicherà la penalità di p. 0,30. Penalità per ondata con meno di tre elementi p. 1,00.
 - al Mini trampolino: due salti di gruppi differenti (1° avanti e 2° indietro) tra tutti quelli proposti nella griglia ad eccezione della I categoria (G-A) che dovrà limitare la scelta alle prime tre colonne delle griglie (max 1,40). La I categoria (G-A) dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa sulla panca (lung. m. 4) con mini trampolino in piano. L'inclinazione del mini trampolino, per la II e III categoria, sarà di 10°/15° per i salti del gruppo "AVANTI" e di 0° (in piano) per quelli "INDIETRO".
- Per ogni squadra la prova avrà inizio al Corpo Libero con la presentazione del Team alla Giuria e la successione senza interruzione della prima ondata, al termine della quale si dovrà attendere il via della Giuria per la seconda ondata (sempre con il medesimo ordine di partenza). Dopo il saluto alla Giuria del Corpo Libero, la squadra si sposterà in fila al Mini trampolino dove, dopo essersi presentata alla Giuria, inizierà con le sequenze dei salti (prima "AVANTI" e poi "INDIETRO"), con lo stesso ordine di partenza e modalità del Corpo Libero. Dopo il saluto alla Giuria del Mini trampolino, il Team dovrà abbandonare il campo di gara fino alla sfilata per la Cerimonia di Premiazione.
- E' prevista una musica di sottofondo esclusivamente per l'esibizione delle squadre al Corpo Libero. Il brano musicale su CD potrà anche essere cantato.
- E' vietato il suggerimento (p. 0,30 o.v.), mentre è consentita la presenza dell'istruttore (purché non ostacoli la visuale dei giudici).

CLASSIFICHE

- **Squadra**: verrà stilata una classifica, suddivisa per categoria, sommando per ogni squadra i punteggi ottenuti dalle migliori 6 ondate al Corpo Libero e dai migliori 6 salti (3 avanti e 3 indietro) al Mini trampolino. La premiazione, in caso di parità, vedrà favorita in tutte le categorie la squadra con il minor numero di iscritti e successivamente quella con il parziale maggiore.

PROGRAMMA TECNICO - GAM

PARALLELE e CORPO LIBERO **composizione degli esercizi**

Serie C: ogni ginnasta, in funzione della propria categoria, deve eseguire i 6 elementi obbligatori, corrispondenti alla propria colonna di appartenenza.

Ognuno dei 6 elementi deve appartenere ad una riga differente ed ha il valore di p. 1.00 (punteggio max. di partenza = p. 6.00). Per ogni riga mancante verrà tolto 1.00 p. dal punteggio di partenza.

Il ginnasta può eseguire l'elemento della colonna o categoria precedente o al massimo di 2 colonne o categorie precedenti ma ciò è possibile solo per un massimo di due elementi appartenenti a 2 righe differenti. Per ogni elemento verranno tolti dal punteggio di partenza p. 0.20 se appartiene alla colonna precedente e p. 0.40 se appartiene a 2 colonne precedenti. Questo è valido anche in caso di declassamento degli elementi da parte della giuria. La giuria potrà declassare al massimo 2 elementi, il terzo elemento declassato non potrà essere considerato e quindi verrà tolto l'intero valore della riga (p. 1.00); tuttavia la giuria andrà a favore del ginnasta eliminando l'elemento o riga di minor valore.

Punteggi di partenza possibili:

- p. 6.00 (6 elementi della categoria di appartenenza)
- p. 5.80 (1 elemento della categoria precedente)
- p. 5.60 (2 elem. della categ. prec. o 1 elem. di 2 categ. prec.)
- p. 5.40 (1 elem della categ. prec. e 1 elem. di 2 categ. prec.)
- p. 5.20 (2 elem. di 2 categ. prec.)

Serie A e B: ogni ginnasta deve eseguire 6 elementi (almeno uno per ogni riga) scegliendo fra tutti quelli presenti nella griglia, ma rispettando i limiti eventualmente imposti dai paletti per categoria.

Il valore di partenza sarà determinato dalla somma dei valori degli elementi eseguiti ma in ogni caso la Giuria non potrà assegnare un valore di partenza superiore a quello massimo previsto per ciascuna categoria:

CATEGORIA	PUNTEGGIO PARTENZA
Giovani B	max punti 3,00
Giovani A e Allievi B	max punti 3,50
Allievi A e Ragazzi B	max punti 4,00
Ragazzi A e Junior B	max punti 4,50
Junior A e Senior B	max punti 5,00
Senior A e Master B	max punti 5,50
Master A	max punti 6,00

Per ogni riga mancante verrà tolto 1.00 p. dal punteggio di partenza.

GAM – CORPO LIBERO serie A-B

	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
ACROBATICA 1	Capovolta avanti arrivo ritto	Verticale + capovolta	Tuffo 180°	Ribaltata a 1 o Ribaltata a 2	Kippe	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato
	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure
	Verticale di slancio con riunita delle gambe (ritorno ritto)	Con spinta a piedi uniti, vertic. con flesso-distens. a gambe unite (ritorno ritto)	Verticale e 1/2 giro (ritorno ritto)	Con spinta a piedi uniti, vertic. con gambe tese e unite (ritorno ritto)	Verticale e 1 giro (ritorno ritto)	Verticale e 1 + 1/2 giro (540°) (ritorno ritto)	Con spinta a piedi uniti, vertic. con gambe tese e unite + 2 giri (ritorno ritto)
ACROBATICA 2	Ruota	Presalto + ruota	Rondata + salto in estensione	Rondata + salto in estens. con 1/2 giro + capovolta	Rondata + salto in estens. con 1/2 giro + Rondata	Flic-flac	Salto giro dietro
CAPOVOLTE DIETRO	Capovolta dietro divaricata (arrivo ritto)	Capovolta dietro smezzata (arrivo ritto)	Cap. dietro a braccia tese arrivo a corpo prot. dietro	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale + 1/2 giro	Capovolta dietro alla verticale + 1 giro	Capovolta dietro alla verticale + Healy
SALTI	Salto raccolto	Salto in estensione con 1/2 giro	Salto raccolto con 1/2 giro	Salto in estensione con 1 giro	Salto carpiato divaricato	Salto carpiato unito	Salto in estensione con 1 + 1/2 giro (540°)
MULINELLI	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)
FORZA	Candela 2"	Squadra equilibrata con mani dietro a terra 2"	Candela senza mani 2"	Squadra equilibrata con braccia fuori 2"	Squadra unita 2"	Squadra divaric. 2"	Squadra max unita 2"
oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure
MOBILITA'	Seduta a gambe divaric. con busto eretto braccia alte 2"	Seduta a gambe divaric. e flessione del busto avanti 2"	Staccata 2"	Ponte 2"	Orizzontale 2"	Verticale di impostazione divaricata	Verticale di impostazione unita gambe tese
GIOVANI B: max punti 3,00							
GIOVANI A - ALLIEVI B: max punti 3,50							
ALLIEVI A - RAGAZZI B: max punti 4,00							
RAGAZZI A - JUNIOR B: max punti 4,50							
JUNIOR A - SENIOR B: max punti 5,00							
SENIOR A - MASTER B: max punti 5,50							
MASTER A: max punti 6,00							

GAM – CORPO LIBERO serie C

	PULCINI C p.6,0	GIOVANI C p.6,0	ALLEVI C p.6,0	RAGAZZI C p.6,0	JUNIOR C p.6,0	SENIOR C p.6,0
CAPOVOLTE AVANTI	Capovolta avanti arrivo supino	Capovolta avanti arrivo seduto	Capovolta avanti arrivo ritto	Capovolta saltata	Verticale + capovolta	Tuffo 135°
oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure
VERTICALI	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)	Con spinta a piedi uniti, vertic. con flessio-distens. a gambe unite	Verticale e 1/2 giro (ritorno ritto)
ACROBATICA	1/2 rotolamento a terra A/L	1 rotolamento a terra A/L o Ruota	Ruota	Presalto + ruota	Rondata + salto in estensione	Rondata + 1/2 giro + capovolta
CAPOVOLTE DIETRO	1/2 capovolta dietro (arrivo seduti)	1/2 capovolta dietro (arrivo seduti) o Capovolta dietro	Capovolta dietro arrivo in ginocchio	Capovolta dietro divaricata (arrivo ritto)	Capovolta dietro smezzata (arrivo ritto)	Capovolta dietro alla verticale
SALTI	Salto in estensione unito con arrivo a gambe divaricate	Salto in estensione	Salto raccolto	Salto in estensione con 1/2 giro	Salto raccolto con 1/2 giro	Salto in estensione con 1 giro
MULINELLI	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 in appoggio	1 premulinello (arrivo a corpo proteso dietro)	2 premulinelli (arrivo a corpo proteso dietro)	1/2 mulinello (arrivo a corpo proteso avanti)
FORZA	Candela 2"	Candela 2"	Squadra equilibrata con appoggio delle mani dietro 2"	Candela senza mani 2"	Squadra equilibrata con braccia fuori 2"	Squadra unita 2"
oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure
MOBILITA'	Seduta divaricata con busto eretto a braccia alte 2"	Seduta divaricata con busto eretto a braccia alte 2"	Seduta divaricata con flessione del busto avanti 2"	Staccata 2"	Ponte 2"	Orizzontale 2"

GAM – VOLTEGGIO

			GIOVANI A p.3,5	ALLIEVI A p.4,0	RAGAZZI A p.4,5	JUNIOR A p.5,0	SENIOR A p.5,5	MASTER A p.6,0
		GIOVANI B p.3,0	ALLIEVI B p.3,5	RAGAZZI B p.4,0	JUNIOR B p.4,5	SENIOR B p.5,0	MASTER B p.5,5	
PULCINI C p.6,0	GIOVANI C p.6,0	ALLEVI C p.6,0	RAGAZZI C p.6,0	JUNIOR C p.6,0	SENIOR C p.6,0			
CAPOVOLTA (arrivo ritto)	CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo ≥135° e posa delle mani oltre la linea di cm. 50 (arrivo ritto)	CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo ≥135° e posa delle mani oltre la linea di cm. 100 (arrivo ritto)	VERTICALE + CADUTA (arrivo supino)	VERTICALE + SPINTA (arrivo supino)	RONDATA con rotazione 180° nel 1° volo (arrivo ritto)	RIBALTATA (arrivo ritto)	1/2 giro e VERTICALE + SPINTA con 1/2 giro (arrivo supino)	VERTICALE + SPINTA con 1 giro (arrivo supino)
				oppure			oppure	
				RUOTA SPINTA (arrivo laterale a gambe divaricate)			RONDATA in pedana + FLIC FLAC (arrivo ritto)	

- **Tappetoni (m. 4 x 2 x 0,80)** – è consentito sovrapporre un tappeto tipo Sarneige.
- E' prevista una **zona di appoggio** delle mani delimitata da due linee trasversali poste una a cm. 50 e l'altra a cm. 100 dall'inizio dei tappetoni. Ad eccezione delle capovolte (vedi indicazioni e penalità specifiche) l'appoggio delle mani deve avvenire all'interno o sulle righe della suddetta zona d'appoggio.
- Il ginnasta dovrà eseguire **due salti obbligatori**, uguali o differenti, con rincorsa e distanza della pedana libera.
- Ai fini della classifica verrà considerato il **miglior punteggio**.
- Si possono eseguire **massimo 3 rincorse** solo se in una delle prime 2 il ginnasta non ha toccato né la pedana, né i tappetoni.
- Il ginnasta avrà la facoltà di eseguire il salto della categoria precedente con una penalità di p. 1,00.

GAM – MINI TRAMPOLINO

		GIOVANI A p.3,5	ALLIEVI A p.4,0	RAGAZZI A p.4,5	JUNIOR A p.5,0	SENIOR A p.5,5	MASTER A p.6,0
	GIOVANI B p.3,0	ALLIEVI B p.3,5	RAGAZZI B p.4,0	JUNIOR B p.4,5	SENIOR B p.5,0	MASTER B p.5,5	
PUL-GIO C p.6,0	ALLIEVI C p.6,0	RAGAZZI C p.6,0	JUNIOR C p.6,0	SENIOR C p.6,0			
SALTO RACCOLTO	CAPOVOLTA SALTATA angolo corpo ≥135°	TUFFO CORPO TESO	FLIC AVANTI (anche con rimbalzo)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO	DOPPIO SALTO GIRO AVANTI
	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure	oppure
	SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 AVVIT. (180°)	SALTO RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO IN ESTENSIONE CON 1 AVVITAMENTO (360°)	SALTO CARPIO UNITO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O TESO CON 1 AVVITAMENTO (360°)

- 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.
- I ginnasti delle categorie **Pulcini** e **Giovani serie C** 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).
- Il ginnasta dovrà eseguire **due salti obbligatori**, uguali o differenti.
- Ai fini della classifica verrà considerato il **miglior punteggio**.
- Si possono eseguire massimo 3 rincorse solo se in una delle prime 2 il ginnasta non ha toccato né il trampolino, né i tappetoni.
- Il ginnasta avrà la facoltà di eseguire il salto della categoria precedente con una penalità di p.0,50.

GAM – PARALLELE serie A-B

	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
KIPPE (anche non in entrata)	Salire liberamente all'appoggio brachiale con gambe divaricate	Saltare con braccia tese all'appoggio divaricato (solo entrata)	Kippe breve con arrivo in sospensione brachiale	Kippe breve con arrivo in appoggio divaricato	Kippe lunga con arrivo in appoggio divaricato	Kippe lunga con arrivo in appoggio ritto	Contro-kippe all'appoggio ritto Oppure Kippe lunga con arrivo in squadra
SQUADRE	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 appoggio 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 massima 2" (gambe tese min. a 45°)
CAPOVOLTE E VERTICALI	Sospensione rovesciata tesa (Candela)	Capovolta avanti sugli omeri dalla seduta divaricata all'appoggio brachiale divaric.	Verticale sugli omeri dalla seduta divaricata	Verticale sugli omeri dalla squadra unita (salita anche a gambe divaricate)	Verticale d'impostazione con spinta dall'appoggio dei piedi	Rouleau avanti o dietro dall'oscillazione brachiale	Verticale d'impostazione (di forza) dalla squadra (unita o divaricata)
SLANCIAPPOGGI oppure OSCILLAZIONI E IMPENNATE	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. divaricato	Slanciappoggio avanti o dietro all'appoggio divaricato	Slanciappoggio avanti o dietro all'appoggio ritto	Slanciapp. avanti + verticale (min. 45°) o Slanciapp. dietro oltre l'orizzontale	Slanciappoggio avanti con dietro front alla sosp. brachiale O Slanciapp. Dietro alla vert.
	oppure 1 o 2 oscillazioni in presa poplitea	oppure 1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto sotto gli staggi	oppure 1 o 2 oscillaz. in appoggio ritto corpo dietro minimo oltre gli staggi	oppure 1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto corpo dietro oltre l'orizzontale	oppure 1 o 2 oscillazioni in appoggio ritto alla verticale (minimo 45°)	oppure Impennata alla sospensione brachiale	oppure Impennata con dietro front alla sospens. brachiale o Impennata all'appoggio ritto O 1 o 2 oscillazioni vert. 2"
GIRI	Collegamento libero con 1/2 giro	1/2 giro in appoggio ritto	1 giro in appoggio ritto	Dietro front dietro dall'appoggio ritto alla seduta divaricata	Dietro front avanti o dietro dall'app. alla sospensione brachiale	1/2 giro in verticale	Dietro front avanti o dietro all'appoggio ritto o 1 giro in verticale
USCITE	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

GIOVANI B: max punti 3,00

GIOVANI A - ALLIEVI B: max punti 3,50

ALLIEVI A - RAGAZZI B: max punti 4,00

RAGAZZI A - JUNIOR B: max punti 4,50

JUNIOR A - SENIOR B: max punti 5,00

SENIOR A - MASTER B: max punti 5,50

MASTER A: max punti 6,00

PROGRAMMA TECNICO – ENDAS TEAM

ENDAS TEAM - CORPO LIBERO (punti 10 + somma valore 3 elementi)

0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
CAPOVOLTA AVANTI (ARRIVO RITTI)	KIPPE	TUFFO CORPO 180° (ARRIVO RITTI)		SALTO GIRO AVANTI CON ARRIVO PRONO MANI A TERRA
				SERIE DI 2 SALTI GIRO AVANTI
CAPOVOLTA SALTATA (ARRIVO RITTI)	ROVESCIAATA AVANTI	RIBALTATA A 1	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO
		RIBALTATA A 2		SALTO GIRO AVANTI TESO
VERTICALE + DISCESA IN CAPOV. AV. (ARRIVO RITTI)	TIC-TAC	FLIC FLAC AVANTI	RIBALTATA SENZA MANI	SALTO GIRO AVANTI + GIRO 180°
				TWIST
CAPOVOLTA INDIETRO (ARRIVO RITTI)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE (ARRIVO RITTI)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + GIRO 180° + (CAPOV. AV. o 1/2 ROVESC. AV.)	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE + GIRO 360° (ARRIVO RITTI)	
PONTE + 1/2 ROVESCIAATA INDIETRO	ROVESCIAATA INDIETRO	FLIC FLAC INDIETRO	SERIE DI 2 FLIC FLAC INDIETRO	SALTO GIRO INDIETRO + GIRO 180°
			FLIC TEMPO	
			SALTO GIRO INDIETRO	SALTO GIRO INDIETRO + GIRO 360°
RUOTA	RUOTA SPINTA RUOTA SALTATA	RUOTA SENZA MANI	RONDATA SENZA MANI	SALTO GIRO LATERALE
RUOTA SU UNA MANO	RONDATA			
PENNELLO 180°	PENNELLO 360°	SALTO CARPIO DIVARICATO	SCHUSCHUNOVA	SALTO CARPIO DIVARICATO + GIRO 360° (POPA)
VERTICALE DI SLANCIO A GAMBE UNITE	VERTICALE + GIRO 180° (ARRIVO RITTI)	VERTICALE + GIRO 360° (ARRIVO LIBERO)	VERTICALE + GIRO 540° (ARRIVO LIBERO)	VERTICALE + GIRO 720° (ARRIVO LIBERO)

- Ogni ginnasta dovrà eseguire due ondate (partenza della 2^a ondata dall'angolo adiacente a quello di arrivo della 1^a), anche non in serie e composte complessivamente da 6 elementi diversi (tre per ogni ondata), liberamente scelti tra quelli proposti nella griglia.
- Le ondate possono contenere massimo 3 elementi ed il valore di partenza di ciascuna ondata sarà determinato in ordine cronologico dai primi tre eseguiti ad eccezione di eventuali rovesciate indietro, ruota, rondate, ribaltate e flic flac, da considerarsi come elementi preparatori (nessun altro tipo di elemento può essere considerato preparatorio).
- L'esecuzione di ulteriori elementi, anche non presenti nella griglia, comporterà la penalità di p. 0,50 (oltre alle eventuali penalità per i falli d'esecuzione).
- Gli elementi ripetuti o ritentati dallo/a stesso/a ginnasta, non saranno presi in considerazione per la determinazione del punteggio di partenza.
- Ogni ondata può essere composta da un massimo di 2 diagonali, altrimenti si applicherà la penalità di p. 0,30.
- Penalità per ondata con meno di tre elementi p. 1,00.

ENDAS TEAM - MINI TRAMPOLINO (punti 10 + valore salto)

I CATEG.	II e III CATEG.	GRUPPO	1,00	1,20	1,40	1,60	1,80	2,00
RINCORSA SU PANCA (lunghezza m. 4) INCLIN. MINI TRAMP. 0°	RINCORSA AL SUOLO INCLINAZ. MINI TRAMP. 10°/15°	AVANTI	CAPOVOLTA SALTATA (angolo corpo $\geq 135^\circ$)	TUFFO CORPO TESO	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	SALTO GIRO AVANTI TESO	DOPPIO SALTO GIRO AVANTI
				FLIC AVANTI (anche con rimbalzo)				
			SALTO IN ESTENSIONE CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO IN ESTENSIONE CON 1 AVVITAMENTO (360°)	SALTO CARPIO UNITO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O TESO CON 1 AVVITAMENTO (360°)

PANCA (lunghezza m. 4) INCLINAZ. MINI TRAMP. 0°	INDIETRO	CON RONDATA	RONDATA + SALTO IN ESTENSIONE	RONDATA + SALTO CARPIO DIVARICATO	RONDATA + FLIC FLAC INDIETRO UNITO	RONDATA + SALTO GIRO INDIETRO	RONDATA + SALTO IND. CON 1/2 AVVITAM. (180°)	RONDATA + SALTO IND. CON 1 AVVITAMENTO (360°)
		DA FERMI UN RIMBALZO	SALTO IN ESTENSIONE INDIETRO CON 1/2 AVVITAMENTO (180°)	FLIC FLAC INDIETRO UNITO	SALTO GIRO INDIETRO RACCOLTO	SALTO GIRO INDIETRO CARPIATO	TWIST	

- Ogni ginnasta deve eseguire due salti differenti (1° avanti e 2° indietro) tra quelli proposti nella griglia.
- La I categoria (G-A) dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa sulla panca (lung. m. 4) con mini trampolino in piano.
- La II e III categoria dovrà eseguire i salti del gruppo "AVANTI" con rincorsa libera al suolo con mini trampolino inclinato di 10°/15°.
- Tutte le categorie dovranno eseguire i salti del gruppo "INDIETRO" da fermi o con un rimbalzo (penalità per ulteriori rimbalzi p. 0,30) oppure con rondata dalla panca (lung. m. 4) con mini trampolino in piano.
- Il tappetone della zona di arrivo dovrà avere un'altezza di cm 40/50.
- Non si possono eseguire rincorse o partenze da fermi supplementari. In caso di rincorsa o arresto dopo il/i rimbalzi falliti il salto sarà considerato NULLO.

La I categoria (G-A) potrà scegliere esclusivamente gli elementi al corpo libero e i salti al mini-trampolino appartenenti alle prime tre colonne.