PROGRAMMA AGONISTICO

Settore maschile 2027

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

VITATTIVA

SPORT E BENESSERE PER UNA SOLA ETA'

PROGRAMMA

AGONISTICA BASE

- Il campionato prevede la partecipazione individuale su 5 attrezzi: corpo libero, volteggio, parallele pari, sbarra e mini trampolino
- Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione i migliori 4 attrezzi.

AGONISTICA ELITE

- Il campionato prevede la partecipazione individuale su 7 attrezzi: corpo libero, cavallo con maniglie (fungo), anelli, volteggio, parallele pari, sbarra alta e mini trampolino.
- Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione i migliori 5 attrezzi.

PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO

- Sono ammessi a partecipare ai campionati tutti i ginnasti in regola con il tesseramento ASI per l'anno in corso, e i ginnasti che abbiano preso parte ad altre attività promozionali/agonistiche di qualsiasi tipo.
- AMMISSIONI alla finale nazionale: Sono ammessi tutti i ginnasti che avranno preso parte ad almeno una prova in regione.

PROGRAMMA

- Esercizi di libera composizione con 7 elementi diversi per gli allievi e 8 elementi diversi per la categoria junior e senior.
- E’ obbligatorio per la composizione dell’esercizio scegliere 3 gruppi strutturali diversi, per ogni gruppo strutturale mancante verrà applicata la penalità di un 1 punto.
- I ginnasti possono eseguire tutta la griglia con valore di partenza massimo per la propria categoria.
- Per le griglie libere è possibile prendere tutti gli elementi anche all’interno della stessa casella.
- È possibile ripetere un solo elemento su tutti gli attrezzi per raggiungere il numero di elementi richiesti.
- La nota di partenza dell’esercizio sarà data dalla nota D (somma dei valori degli elementi richiesti, eseguiti e riconosciuti + la nota E.
- La penalità per il non raggiungimento del numero di elementi richiesto sarà di 1.00 per ogni elemento
- m ancant e.
- Per tutto quanto non precisato nel presente programma, seguiranno le norme del PT-FGI/CdP-FGI
- Le detrazioni delle penalità della giuria E, ove non indicato seguiranno le norme del PT- FGI/CdP-FIG

CATEGORIE

- Allievi 1: 8/10 anni (2019/2017)
- Allievi 2: 11/13 anni (2016/2014)
- Allievi 3: 14/16 anni (2013/2011)
- Junior e Senior: 17+ (2010 in su)

❑ CORPO LIBERO

GRUPPI	PU N TI	PUNTI	PUNTI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
ACROBATICA AVANTI	•Capovolta e arrivolibero •Salto Pennello •Salto Pennello 180°	• Capovolta avanti e arrivo in piedi gambe tese	•Ruota •Rondata	•Kip di testa •Tuffo	• Ribaltata a 1	•Salto raccolto •Flic avanti •Ribaltata a 2	• Teso avanti • Salto raccolto con 180°	• Salto raccolto con 360° • Salto teso con 180°	•Teso avanti con 360°
ACROBATICA DIETRO	•Capovolta e arrivo libero	• Capovolta indietro a braccia tese e arrivoacorpo proteso	• Capovolta indietro alla verticale a braccia tese	• Capovolta indietro alla verticale braccia tese	•Capovolta indietro alla verticale con ½ giro a braccia tese	•Flic indietro • Salto indietro raccolto	• Teso dietro	•Teso con 180°	•Teso con 360°
FLESSIBILITA' E FORZA	•Massima flessione del busto avanti a gambe unite o divaricate	• Ponte	• Squadra a gambe unite o divaricate	•Ovetto 2''	• Staccata •Verticale 2''	• Verticale cambio (18 0°) • Verticale impostazione alla stazione eretta 2''	• Dallastaccata salire in verticale 2'' •Mul ine llo	• Squadra max 2''	•Manna

AGONISTICA BASE

AGONISTICA ELITE

❑ FUNGO

Eserciziobasepunti 12.00:

1	MULINELLO
2	MULINELLO
3	MULINELLO
4	MULINELLO
5	MULINELLO
6	MULINELLO
7	MULINELLO
8	MULINELLO +Uscita d

GRUPPI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI
	0,5	0,6	0,7	0,8
Gruppo 1	½ pivot		1 pivot	
Gruppo 2		Russo 180°	•Stockli d A •Pelle	Russo 360°
Uscite		Dal mulinello superare il fungocon1/4di saltare a terra giro e		Tedesco

E' possibile completare l'esercizio base sostituendo ai mulinelli gli elementi riportati sulle griglie per un massimo di 4 elementiaggiuntivi(ognielemento aggiunto prenderà il valore della casella diappartenenza). PunteggioMax= 15.00

ESEMPIO DI ESERCIZIO 1

1	MULINELLO	0
2	½ PIVOT	0,5
3	MULINELLO	0
4	RUSSO 180	0,6
5	MULINELLO	0
6	MULINELLO	0,0
7	MULINELLO	0
8	T ED ES CO	0,8

Totale 1,9 +12.00 = 13,90

ESEMPIO DI ESERCIZIO 2

1	MULINELLO	0
2	1 PIVOT	0,7
3	MULINELLO	0
4	STOCKLI D A	0,7
5	MULINELLO	0
6	RUSSO 360	0,8
7	MULINELLO	0
8	T ED ES CO	0,8

Totale 3.00 +12.00 = 15.00

Nel caso in cui l'esecuzione dell'esercizio non corrisponda all'esecuzione presente nella griglia (elementi aggiunti, non eseguiti o composizione non conforme) verrà applicata la penalità aggiuntiva di p.ti 0.5 ogni volta

❑ ANELLI

GRUPPI	PU N TI	PUNTI	PUNTI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
FORZA	•Squadra in sospensione a bambe tese 2'' •Dalla squadra in appoggio capovolgersi in avanti alla verticale in sospensione	• Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale • Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione	•Squadra in sospensione a gambe tese 2''	•Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea) • In appoggio a gambe flesse 2''	•Squadra in appoggio a gambe tese 2''	•Orizzontale in sospensione dorsale a gambe divaricate 2"	•Orizzontale in sospensione dorsale a gambeunite	•Quadratino in appoggio 2'' (o vet to)	•Verticale d' impo stazion e 2'' •Croce 2''
SLANCIO			• Oscillazione completa avanti-indietro o in dietro -avant i all'orizzo nt ale		• Voltabraccia dietro a corpo squadrato	•Voltabraccia avanti •Voltabraccia dietro	•Dalla sospensione traslocazione av. len ta •Dall'appoggio ruotare av. Alla oscillazione dietro in sospensione	•Slancioappoggio a braccia tese •Capovolta indietro all'appoggio a corpo teso e braccia tese •Honma a gambe flesse	•Honma
USCITA		•Dall'oscillazione dietroabbandonare l'impugnaturaesalto a terra	• Dall'oscillazione avanti, traslocazione conabbandono delle impugnature e saltarea terra			• Salto dietro raccolto	•Salto avanti raccolto	• Salto dietro teso	•Doppio salto dietro raccolto

AGONISTICA ELITE

AGONISTICA ELITE

❑ V OLT E GG IO

Gli atleti dovranno presentare un solo salto.
E' possibile applicare alla pedana l'apposito rimbalzino gonfiabile (air cover), per tutte le categorie.

AGONISTICA BASE: Utilizzo del cubone h= 1m

AGONISTICA ELITE : Altezza diversa per ogni categoria (USO DELLA TAVOLA).
In caso di necessità per l'utilizzo del cubone (h=1m), al ginnasta verrà sottratta la penalità di 1 punto.

- Allievi 1:8/9/10 h=105cm
- Allievi 2:11/12/13 h=120cm
-
- Allievi 3:14/15/16 h=130cm
- Junior e Senior: 17+ h=135cm

VOLTEGGIO

GRUPPI	PU N TI	PUNTI	PUNTI	PU N TI	PU N TI	PU N TI
	10 ,0 0	11 ,0 0	12 ,0 0	12 ,5 0	13 ,0 0	14 ,0 0
GR1	•Ribaltata con tempo di kip		•Ribaltata		•Ribaltata con 180°	•Ribaltata salto raccolto
GR2			•Rondata	•Rovesciamento laterale con ¼ di giro sx/dx	•Rondata Flic	•Tsukahara gambe raccolte

AGONISTICA BASE

AGONISTICA ELITE

❑ PARALLELE

GRUPPI	PU N TI	PUNTI	PUNTI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	PU N TI
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
APPOGGIO RITTO	• Salire all'appoggio ritto braccia tese	• Oscillazione dietro con appoggio di un piede sullo st a gg io	•Oscillazione avanti e battuta a gambe divaricate •Squadra a gambe flesse 2'' •Oscillazione esedia es tern a	•Oscillazione completa all'orizzontale •Dalla sedia esterna cambio di fronte	•Squadra a gambe tese o divaricate 2''	• Verticale 2''	• Cambio in ver tic ale		•Verticale d'impostazione 2''
APPOGGIO BRACHIALE	•Capovolta avanti a gambe divaricate	• Verticale sugli omeri 2''	• Os ci ll azi on e completa sopra gli sta gg i	• Colpodipetto a gambe divaricate • Kip brachiale a gambe divaricate	•Slancioappoggio sotto • Rouleau	•Colpo di petto al l 'o ri zzo nt a le •Slancio appoggio al l 'o ri zzo nt a le • Kip all'orizzontale • Impennata		•Colpodipettoalla verticale	•Impennata all'appoggio ritto •Slancio appoggio in verticale
SOSPENSIONE		•In tempo kip lunga arrivare alla so sp ens io ne semirovescita e con un' oscillazione e allungarsi per arrivare in posizione brachiale	• In tempo di kip lungaarrivare alla sospensione semirovesciata un oscillazione e spingereper arrivare in appoggio a gambedivaricate		•Kip lunga a gambe d ivar ic ate •Kipbreveagambe divaricate	• Kip lunga all'orizzontale • Kip breve all'orizzontale	•Moy all'appoggio b rach i al e	• Kip lunga alla verticale • Kipbreve alla ver tic ale • Controkippe alla sospensione	•Controkippe all'appoggioritto •Moycongambe f les se
USCITA			• Uscita laterale all'orizzontale	•Uscitaavanticon ½ giro	• Dalla verticale spostamento l atera le	• Perno alla ver tic ale	•Salto raccolto dietro	• Saltoraccolto Avanti	•Salto teso dietro •Salto teso avanti

AGONISTICA BASE

AGONISTICA ELITE

❑ SBARRA/SBARRA ALTA

GRUPPI	PUNTI 0,1	PUNTI 0,2	PUNTI 0,3	PUNTI 0,4	PUNTI 0,5	PUNTI 0,6	PUNTI 0,7	PUNTI 0,8	PUNTI 0,9
APPOGGIO	• Salire all'appoggio a braccia tese (anche con p edan a)	• Sottoentrata • Sottouscita	•Cambio di fronte			•Fucs			•Cambio a petto •Cambio a dorso
SOSPENSIONE	• Dalla sospensione (ancheagambe flesse) infilare le gambetra le braccia per arrivare alla squadra flesse 2''	• Dalla sospensione dorsale (anche a gambe flesse) risalire passando legambe tra le braccia per arrivare alla squadra test 2''	• Infilata di una gambainpresa poplitea e nell'oscillazione successiva salire inappoggio a gambe divaricate	• oscillazione all' or iz zon tal e (solo agonistica el i te) • Infilata ad una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	•Kip lunga sotto l'orizzontale •Dall'appoggio frontale o dorsale kip breve sotto l ' ori zz on tale	•kip lunga all'orizzontale •Dall'appoggio frontale o dorsale kip breve all'orizzontale •Kip dorsale	•Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle i mpu g nat u re •Dalloslancio avanti, infilata e staccataalla sospensione	•Granvolta di petto •Granvolta di dorso	•Slancio appoggio dietro
GIRO	• Da terra entrata incapovolta con spinta a gambe flesse	•Da terra entrata in capovolta di forza a gambe tese • Bas cu le	• Giro sagittale avanti • Giro sagittale i nd i etro	•Giro addominale		• Giro libero • Ochetta	•Giro di pianta divaricato o unito avan ti •Giro di pianta divaricato o unito dietro	• Cap ovo lta all'orizzontale	•Giro stalder •Giro endo •Capovoltaalla Verticale
USCITE	• Dall'appoggio saltare indietro allastazione eretta	•Dall'appoggio: slancio indietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta	• Uscita guizzo		•Fioretto a gambe uniteo divaricate •Fioretto a gambe unite o divaricate con ½ giro	• Infilata a gambe unite e saltare a terra	•Uscita salto dietro ra cco lto		•Uscita salto teso dietro

AGONISTICA BASE

AGONISTICA ELITE

❑ TRAMPOLINO

Gli atleti dovranno presentare 2 salti di matrice diversa, ai fini della classifica vale il migliore

- Tutti i salti che prevedono la rondata che termina sul Trampolino dovranno essere eseguiti con la panca.
- Tutti i salti che non prevedono la rondata che termina sul Trampolino potranno essere eseguiti anche con la rincorsa da terra in alternativa all'utilizzo della panca.

TRAMPOLINO

GRUPPI	PU N TI	PUNTI	PUNTI	PU N TI	PU N TI	PU N TI	Punti
	10 ,0 0	11 ,0 0	12 ,0 0	13 ,0 0	13 ,5 0	14 ,0 0	15
ACROBATICA AVANTI	•Tuffo	• Salto raccolto	•Salto carpiato	•Teso avanti	• Teso avanti con 180°	• Teso avanti con 360° • Teso avanti con un avvitamento e mezzo	• Doppio avanti
ACROBATICA DIETRO		•Flic da fermo	•Rondata + salto raccolto	•Rondata + salto teso	•Rondata + salto teso con 180°	• Rondata + teso con 360°	
AGONISTICA BASE **AGONISTICA BASE**							
AGONISTICA ELITE **AGONISTICA ELITE**							

SETTORE LE GINNASTICHE

Aggiunta facoltativa Ago Base

IlCampionato Agonistico Base si svolgerà su 5 attrezzi (CL/VO/PP/SB/MT).

In via sperimentale, sarà possibile presentare esercizi anche agli Anelli e al Cavallo con Maniglie (Funghetto) fuori classifica.

Composizione degli esercizi:

Anelli: L’esercizio dovrà includere 6 elementi, compresa l’uscita, appartenenti a 3 gruppi strutturali differenti.Per ogni gruppo strutturale mancante sarà applicata una penalità di 1 punto.Gli elementi dovranno essere scelti dalla griglia degli Anelli dell’agonistica élite, utilizzando esclusivamente le caselle con valore 0,1 / 0,2 / 0,3 / 0,4 (valori superiori non sono ammessi).

Cavallo con Maniglie (Funghetto): L’esercizio consisterà in 6 mulinelli, concludendosi con un'uscita dietro al termine del sesto mulinello.