PROGRAMMA EASY

Settore maschile 2027

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

VITATTIVA
SPORT E BENESSERE A OGNI ETA'

PROGRAMMA

- Il campionato prevede la partecipazione individuale su tutti e 5 gli attrezzi: corpo libero, volteggio, parallele pari, sbarra e mini trampolino.

- Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione i migliori 4 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

N.B. In mancanza di ginnasti in una determinata categoria, gli stessi verranno inseriti all'interno della categoria più vicini alla loro fascia di età.

PROGRAMMA

- Eserciziper corpolibero,parallele e sbarra di massimo valore =10,00 per tutte le categorie.
- Gli esercizi, si costruiranno su una base di 3 o 4 elementi obbligatori (in base alla categoria), presenti nella griglia delle esigenze e il restante degli elementi, che servono per il raggiungimento del completamento dell'esercizio, dalla griglia delle elementi liberi.
- Solo per la sbarra è possibile ripetere un elemento per arrivare al computo della nota D.
- Per le griglie libere è possibile prendere tutti gli elementi all'interno della stessa casella.
- Griglie con le relative note di partenza per trampolino e volteggio.

  Per ogni elemento obbligatorio MANCANTE penalità = 1,00.

  In merito ad esercizi con un numero di elementi inferiori a 6, sarà applicata la penalità = 0.50 per ogni elemento mancante
- Le detrazioni delle penalità della giuria E, ove non indicato seguiranno le norme del PT- FGI/CdP-FIG

CATEGORIE

- Giovanissimi: 5/7 anni (2022/2020)
- 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)

COM PO SIZI ON E

- Giovanissimi: 3 E.O con 6elementi totali
- Allievi 1: 4 E.O con 6 elementi totali
- Allievi 2: 4 E.O con 7 elementi totali
- Allievi 3: 4 E.O con 7 elementi totali
- Junior e Senior: 4 E.O con 8 elementi totali

CORPO LIBERO

E.O				
GIOVANISSIMI	Capovolta avanti con arrivo libero	Capovolta indietro arrivo libero	Ruota	
A1	Chiusura gambe unite o divaricate	Verticale di passaggio e capovolta avanti con arrivo libero	Capovolta indietro arrivo libero	Ruota
A2 /A 3	Chiusura gambe unite o divaricate	Verticale e capovolta avanti con arrivo libero	Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso	Rondata
J/S	Tuffo	Verticale e capovolta avanti con arrivo libero	Capovolta indietro alla verticale con braccia piegate o tese e arrivo libero	Rondata

GRIGLIA LIBERA

•Candela	•Daposizione supina ½ giro e arrivo alla posizione prona o viceversa	•Salto pennello •Salto raccolto	•Salto pennello con 180°	•Salto pennello con 360 °		
•Equilibrio gamba flessa 2''	•Equilibrio gamba tesa a 90° 2'' •Orizzontale 2''	•Squadra sul bacino 2'' •Chiusura gambe divaricate	•Caduta terra •Salto del cervo •Chiusura gambeunite	•Ponte	•Squadra gambe unite 2'' •Squadra gambe divaricate 2''	•Staccata 2''
•Capovolta avanti e arrivo libero	•Slancio in verticale unisco le gambe e scendo •Capovolta avanti saltata	•Capovolta avanti e salita in verticale con gambe unite e flesse	•Capovolta avanti e salita in verticale congambe tese e divaricate •Verticale e capovolta avanti	• Tuffo •Ruota	•Verticale 2''	• Salto avanti • Ribaltata
•Capovolta indietro e arrivo libero	•Capovolta indietro a braccia tese e arrivo libero	•Capovolta indietro a braccia piegate o tese e salgo in verticale	•Rondata			

VOLTEGGIO

- Gli atleti dovranno presentare 2 salti uguali o differenti.
  Ai fini dellaclassifica vale il migliore.

- Tappetonih= 60cm (Cat. Giovanissimi)

  h= 60cm (Cat. A1)

  h= 60cm (Cat. A2/A3)

- Cubone h= 80cm con arrivo a 20cm (Cat. Junior e Senior)

VOLTEGGIO GIOVANISSIMI/A1/A2/A3

7,00	**8,00**	**9,00**	**9,50**	**10, 00**
Salto pennello	Capovolta saltata	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale con spinta e arrivo supino	Ru ot a O flic flac avanti

VOLTEGGIO JUNIOR E SENIOR

SALTI	8,00	8,50	9,00	9,50	10, 00
ACROBATICA AVANTI	Framezzo unito e raccolto sul cubone + salto pennello giù	Framezzo a gambe unite e raccolte			Ribaltata
ACROBATICA DIETRO					Rondata

PARALLELE

E.O				
GIOVANISSIMI	Salita tra gli staggi a braccia tese	Tenuta a corpo teso 2’’	Uscita tra gli staggi	
A1	Salita tra gli staggi a braccia tese	Squadra gambe flesse 2’’	Oscillazione completa sopra l’altezza degli staggi	Uscita tra gli staggi
A 2/ A3	Salita tra gli staggi a braccia tese	Squadra gambe flesse 2’’	Oscillazione completa sopra l’altezza degli staggi	Uscita dietro all’orizzontale con spostamento laterale
J/S	Capovolta avanti a gambe divaricate	Squadra gambe tese 2’’	Oscillazione completa sopra l’altezza degli staggi	Uscita dietro all’orizzontale con spostamento l ateral e

GRIGLIA LIBERA					
•Salitain appoggio •Tenuta in appoggio	•Sedia dx	•Sedia sx	•Sedia esterna ecambio di fronte	•Oscillazione so tto l'orizzontale	Oscillazione sopra l'orizzontale
•Oscillazione a vuoto con unasola gamba	• Squadra gambe flesse 2''	• Squadra gambe tese 2''	•Squadra gambe divaricate 2''	•Capovolta avanti	•Verticale sugli omeri 2''
• Battuta gambe divaricate	•Da presa brachiale piedi sugli staggi e salita in appoggio	•Oscillazione brachiale sotto gli staggi	•Oscillazione brachiale sopra gli staggi		
•Saltare a terra in mezzo a gli staggi	•Uscita laterale dietro sotto l'orizzontale	•Uscita laterale dietro sopra l'orizzontale	•Uscita avanti con ½ giro		

SBARRA

E.O				
GIOVANISSIMI	Saltare all’appoggio a braccia tese	Slancio in appoggio	Dall’appoggio stacco delle mani e scesa a terra	
A1	Capovolta indietro gambe raccolte	Sottoentrata di una gamba	Cambio di fronte	Dall’appoggio stacco delle mani e scesa terra
A2/A3	Capovolta gambe tese con spinta	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nell'oscillazione successiva tornare in appoggio (bascule)	Cambio di fronte	Slancio sotto all’orizzontale e scesa a terra
J/S	Capovolta di forza	Giro addominale	Cambio di fronte	Slancio all’orizzontale e scesa a terra o f ioretto

GRIGLIA LIBERA		
• Saltare all'appoggio a bracci tese •Cambio di fronte	•Sottoentrata gamba •Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nell'oscillazione successiva tornare in appoggio (bascule)	•Sottouscita gamba
•2 slanci alternati dx/sx	• Tenuta sagittale 2''	
• Squadra in sospensione gambe flesse •Dall'appoggio, scendere lentamente alla sospensione in capovolta avanti	• Squadra in sospensione gambe tese	•Giro addominale •Giro sagittale avanti •Giro sagittale indietro
•Capovolta entrata con spinta gambe flesse	•Capovolta entrata di forza gambe tese	
•Dalla sospensione scendere a terra	•Dall'appoggio slancio e scendere a terra	•Fioretto

TRAMPOLINO

- Gliatletidovranno presentare 2 salti uguali o differenti. Ai fini della classifica vale il migliore
- Tutti i salti che non prevedono la rondata sul trampolino potranno essere eseguiti anche con la rincorsa a terra o con l’utilizzo della panca.

SALTI	8,00	8,50	9,00	9,50	10, 00
SALTI VERTICALI	Pennello Pennello Raccolto	Pennello 180°	Pennello 360°		
ACROBATICA AVANTI			Verticale e arrivo supino	Tuffo	Salto av. raccolto Flic Avanti
ACROBATICA DIETRO	Da fermo sul trampolino 3 pennelli e arrivo sul tappeto	Da fermo sul trampolino e 3 pennelli e salto raccolto			Rondata + Pennello