PROGRAMMA PROMO OPEN

Settore maschile 2027



ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

VITATTIVA
SPORT E BENESSERE PER UNA SOLA ETA'

FINALITA’

- Il settore promozionale maschile è un programma di gara rivolto ai ragazzi che si avvicinano per la prima volta alla ginnastica artistica.
- Il programma è stato pensato per dare maggior visibilità a tutti quei ragazzi che si dilettano nella nostre palestre per stimolarli ad avvicinarsi sempre di più alla nostra disciplina. Vuole essere una vetrina solo per loro dove voglia di mettersi in gioco e aggregazione li facciano sentire i veri protagonisti.
- Il programma è diviso per categorie in base all’età e prevede 4 attrezzi: corpo libero, volteggio, parallele simmetriche e trampolino con esercizi di libera composizione con esigenze imposte.
- **N.B.** non è prevista classifica per bambini della fascia di età 3/5 anni poiché tutti saranno vincitori e chiamati a ritirare un premio.
- **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

- Il programma prevede una classifica individuale per tutte le categorie.
- Per il Campionato individuale verranno presi in considerazione i migliori 3 punteggi all'attrezzo.

- PARTECIPAZIONEALCAMPIONATO
- Sono ammessi a partecipare ai campionati tutti i ginnasti in regola con il tesseramento ASI per l'anno in corso ma non sono ammessi 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.

CATEGORIE

- PRIMI PASSI: 3/6 anni (no classifica) (2024/2021)
- ALLIEVI 1: 6 / 7 anni (2021/2020)
- ALLIEVI 2: 8/ 10 anni (2019/2018)
- ALLIEVI 3: 11/12/13 anni (2016/2015/2014)
- JUNIOR: 14/17 anni (2013/2010)

CORPO LIBERO

- CONTENUTO E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO
- Una successione di elementi presi dalle griglie

- ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:
- Le Esigenze di Composizione sono differenti per ogni categoria.
- PRIMIPASSI : 4 Elementidi 4 gruppistrutturali differenti
- ALLIEVI1/2/3: 5 Elementidi 4 gruppistrutturali differenti
- JUNIOR: 6 Elementidi4 gruppistrutturali differenti



CORPO LIBERO

NOTA D

GENERE DI ERRORE	0.10	0.30	0.50
Per ogni E.C mancante			x
Per ogni elemento mancante			x

- Un esercizio che contiene il numero di esigenze richieste avrà un valore di pt. 10.00.
- Tutti gli elementi presi dallo stesso gruppo strutturale saranno giudicati nella loro esecuzione. Nel computo della nota D sarà conteggiato solo un elemento per ogni gruppo strutturale.
- E’ possibile eseguire un passo semplice (uno solo) per divedere la serie di elementi in successione come passo coreografico.

NOTA E

GENERE DI ERRORE	0.10	0.30	0.50
Gambe flesse	x	x	
Gambe divaricate	x	x	
Braccia flesse	x	x	
Alzarsi con l'aiuto delle mani dalla capovolta		x	
Rotazioni non complete	15°a 30°	30°a 45°	
Tenuta delle posizioni statiche (2'')		Meno di 2 sec	
Numero passi o rotolamenti inferiori a quanto stabilito dalla griglia		x	
Posizione non corretta del corpo sulla tenuta prono		x	
Posizione non tenuta delle braccia vicino la testa sulla candela		x	
Mancanza di salto pennello dopo la rondata		x	
Chiusura non eseguita in maniera completa	Da 15°a 30°	>30°	
L'allenatore aiuta il ginnasta nel proseguire l'elemento		x	
Numero passi coreografici superiori di uno (ogni volta)		x	
Caduta al suolo			x

CORPO LIBERO

GRUPPI							
EQUILIBRIO E FORZA	Equilibrio su una gamba flessa2''	Cucchiaino a terra in tenuta supina 2''	Tenuta prona sulle braccia 2''	½ giro A/L con corpo teso e braccia in alto	Squadra sui glutei 2''	Candela 2''	Squadra gambe unite 2''
FLESSIBILITA'	Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2''	Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2''	Ponte	Spaccata sagittale o frontale			
SALTI	Pe nn e llo	Pennellogambe raccolte	Pennello 180°	Pe nn e llo 360°			
ACROBATICA AVANTI	Camminata in quadrupedia (4 passi)	Capovolta avanti e arrivo libero	Capovolta avanti saltata	Verticale di slancio unisco le gambe e scendo	Capovolta avanti e salgo in verticale con gambe unite e flesse	Verticale di passaggio e capovolta avanti	
ACROBATICA DIETRO	Camminata in quadrupedia (4 passi)	Capovolta con gambe flesse	Capovolta con gambe divaricate	Capovolta con gambe tese e unite	Ruota	Rondata	

VOLTEGGIO

- Tappetoni h. 40 cm. (primi passi)
- Tappetoni h. 40 cm (allievi)
- Tappetoni h. 60 cm. (junior)
- Gli atleti dovranno presentare 2 salti uguali o differenti. Ai fini della classifica vale il migliore.



VOLTEGGIO

NOTA D

GENERE DI ERRORE	0.10	0.30	0.50
Appoggio di una sola mano			N ul lo
Contatto di pedana o tappeti senza eseguire il salto			N ul lo
Non appoggiare le mani			N ul lo
Battuta con un piede solo sulla pedana			Nullo
Aiuto durante il salto			N ul lo

NOTA E

GENERE DI ERRORE	0.10	0.30	0.50
Tecn. Scorretta: mancanza 1°volo Tecn. Scorretta: corpo squadrato 1°volo	x x	x x	
Tecn. Scorretta: corpo arcato 1°volo	x	x	
Braccia Piegate	x	x	
Gambe flesse	x	x	
Gambe divaricate	x	x	
Tecnica scorretta: mancanza di passaggio per la verticale	x	x	
Tecnica scorretta: spostamento di una mano	<spalle	>spalle	
Mancanza di spinta		x	
Tecn. Scorretta: 2°fase di volo	x	x	
Alzarsi con l'aiuto delle mani dalla capovolta		x	
Battuta con i piedi non contemporanei			
L'allenatore aiuta il ginnasta nel proseguire l'elemento		x	
Caduta			x

VOLTEGGIO

G RUPPI	9,00	9,50	10,00
GR1	Capovoltanon saltata	Capovolta saltata	Verticaleearrivo supino
GR2		Framezzo (mani piedi) con arrivo alla stazione eretta	
GR3	Pennello		

PARALLELE



CONTENUTO E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

- Una successionedielementi presi dalle griglie

- ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:
- Le Esigenze di Composizione sono differenti per ogni categoria.
- PRIMIPASSI : 4 Elementidi 4 gruppistrutturali differenti

  ALLIEVI1/2/3: 5 Elementi di4 gruppistrutturali differenti
- JUNIOR: 6 Elementidi4 gruppistrutturali differenti

PARALLELA

NOTA D

Per ogni E.C mancante GENERE DI ERRORE	0.10	0.30	0.50
Per ogni elemento mancante			x
			x

- Un esercizio che contiene il numero di esigenze richieste avrà un valore di pt. 10.00.
- Tutti gli elementi presi dallo stesso gruppo strutturale saranno giudicati nella loro esecuzione. Nel computo della nota D sarà conteggiato solo un elemento per ogni gruppo strutturale.
- Per l'entrata è possibile utilizzare un rialzo.

NOTA E

Gambe flesse GENERE DI ERRORE	0.10	0.30	0.50
	x	x	
Gambe divaricate	x	x	
Braccia flesse	x	x	
Tenuta delle posizioni statiche (2'')		Meno di 2 sec	
Numero tocchi inferiori a quanto stabilito dalla griglia		x	
Atteggiamento del corpo durante l'oscillazione	x	x	
Spostamento delle mani (ogni volta)	x		
L'allenatore aiuta il ginnasta nel proseguire l'elemento		x	
Caduta sull'attrezzo			x

PARALLELE

GRUPPI					
ENTRATA	Saltare in appoggio a braccia piegate	Saltare in appoggio a braccia tese			
FORZA	Appoggio ritto tra gli staggi 2''	Spostamento laterale del corpo con distaccamento alternato delle mani almeno 1 per mano	2 passi avanti con braccia tese	Squadra gambe flesse 2''	Squadra gambe tese 2''
APPOGGIO	Oscillazione e aggancio avanti di sola gamba e oscillazione dell'altra	Oscillazione e battuta a gambe divaricate e tese con ritorno in oscillazione	Seduta esterna	Cambiodifronte sopra i staggi	Oscillazione altezza staggi o oltre
USCITE	Uscita tra gli staggi	Uscita laterale a corpo proteso con piedi sopra gli staggi	Uscita con spostamento laterale		

Gli elementi contrassegnati in rosso possono essere ripetuti con lateralità differenti per il raggiungimento del numero degli elementi prestabilito

TRAMPOLINO

- Rincorsa conpanca

2 salti uguali o differenti. Vale il migliore.



TRAMPOLINO

NOTA D

GENERE DI ERRORE	0.10	0.30	0.50
Appoggio di una sola mano			Nullo
Battuta con un solo piede			N ul lo
Salto con arrivo sul trampolino			Nullo

NOTA E

Gambe flesse GENERE DI ERRORE	0.10 x	0.30 x	0.50
Gambe divaricate	x	x	
Braccia flesse	x	x	
Alzarsi con l'aiuto delle mani dalla capovolta		x	
Rotazioni non complete	15°a 30°	30°a 45°	
Arrivo fermo 2''		x	
Battuta non simultanea dei piedi		x	
Ritorno con un piede sul trampolino dopo l'arrivo			x
Tecn. Scorretta: mancanza 1°volo	x	x	
Tecn. Scorretta: corpo squadrato 1°volo	x	x	
Tecn. Scorretta: corpo arcato 1°volo	x	x	
Tecnica scorretta: mancanza di passaggio per la verticale	x	x	
Tecnica scorretta: spostamento di una mano	<spalle	>spalle	
Mancanza di spinta		x	
Tecn. Scorretta: 2°fase di volo	x	x	
L'allenatore aiuta il ginnasta nel proseguire l'elemento		x	

TRAMPOLINO

VALORE	9.00	9,50	10,00
SALTI VERTICALI AVANTI	Pennello	Pennello a gambe raccolte Pennello 180°	Pennello 360°
SALTI VERTICALI DIETRO	Da fermo 3 pennelli e arrivo sul tappeto	Da fermo 3 pennelli e arrivo sul tappeto con 180°	
ACROBATICA AVANTI	Capovolta	Capovolta con fase di volo	Verticale e arrivo supino