



# PROGRAMMA EASY

**Settore maschile 2023/2024**

# 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

- ❑ Esercizi per corpo libero, 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
- ❑ Per tutto quanto non precisato nella presente sezione, seguiranno le norme del PT-FGI/CdP-FGI.

# CATEGORIE

- ❑ Giovanissimi: 5/7 anni (2019/2017)
- ❑ Allievi 1: 8/10 anni (2016/2014)
- ❑ Allievi 2: 11/13 anni (2013/2011)
- ❑ Allievi 3: 14/16 anni (2010/2008)
- ❑ Junior e Senior : 17+ (2007 in su)

# COMPOSIZIONE

- ❑ Giovanissimi: 3 E.O con 6 elementi 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/A3	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 e arrivo libero	Rondata

# GRIGLIA LIBERA

• Candela	• Da posizione 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 gambe unite	• 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 con gambe 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 e salgo in verticale	• Rondata			

# VOLTEGGIO

- ❑ Gli atleti dovranno presentare 2 salti uguali o differenti.  
Ai fini della classifica vale il migliore.
  
- ❑ Tappetoni h= 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

<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>9,00</b>	<b>9,50</b>	<b>10,00</b>
Salto pennello	Capovolta saltata	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale con spinta e arrivo supino	Ruota O flic flac avanti



# VOLTEGGIO JUNIOR E SENIOR

<b>SALTI</b>	<b>8,00</b>	<b>8,50</b>	<b>9,00</b>	<b>9,50</b>	<b>10,00</b>
<b>ACROBATICA AVANTI</b>	Framezzo unito e raccolto sul cubone + salto pennello giù	Framezzo a gambe unite e raccolte			Ribaltata
<b>ACROBATICA DIETRO</b>					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 sotto l'altezza degli staggi	Uscita tra gli staggi
A2/A3	Salita gli staggi a braccia tese e battuta a gambe divaricate	Squadra gambe flesse 2"	Oscillazione completa all'altezza degli staggi	Uscita dietro all'orizzontale
J/S	Da brachiale oscillazione e salita in appoggio gambe divaricate	Squadra gambe tese 2"	Oscillazione completa all'altezza degli staggi	Uscita dietro all'orizzontale

<b>GRIGLIA LIBERA</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salita in appoggio</li> <li>• Tenuta in appoggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedia dx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedia sx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedia esterna e cambio di fronte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oscillazione sotto l'orizzontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oscillazione sopra l'orizzontale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oscillazione a vuoto con una sola gamba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Squadra gambe flesse 2"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Squadra gambe tese 2"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Squadra gambe divaricate 2"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capovolta avanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticale sugli omeri 2"</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Battuta gambe divaricate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da presa brachiale piedi sugli staggi e salita in appoggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oscillazione brachiale sotto gli staggi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oscillazione brachiale sopra gli staggi</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare a terra in mezzo a gli staggi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uscita laterale dietro sotto l'orizzontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uscita laterale dietro sopra l'orizzontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uscita avanti con ½ giro</li> </ul>		

# 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	Cambio di fronte	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

<b>GRIGLIA LIBERA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare all'appoggio</li> <li>• Cambio di fronte</li> <li>• Tenuta 2" alla divaticata sagittale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sottoentrata gamba dx</li> <li>• Sottoentrata gambe sx</li> <li>• Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nell'oscillazione successiva tornare in appoggio (bascule)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sottouscita gamba sx</li> <li>• Sottouscita gamba dx</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 slanci alternati dx/sx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slancio 45°</li> <li>• Tenuta sagittale 2"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slancio all'orizzontale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Squadra in sospensione gambe flesse</li> <li>• Dall'appoggio, scendere lentamente alla sospensione in capovolta avanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Squadra in sospensione gambe tese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro addominale</li> <li>• Giro sagittale avanti</li> <li>• Giro sagittale indietro</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capovolta entrata con spinta gambe flesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capovolta entrata di forza gambe tese</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalla sospensione scendere a terra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dall'appoggio slancio sotto l'orizzontale e scendere a terra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dall'appoggio slancio all'orizzontale e scendere a terra</li> </ul>

# TRAMPOLINO

- ❑ Gli atleti dovranno 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.

<b>SALTI</b>	<b>8,00</b>	<b>8,50</b>	<b>9,00</b>	<b>9,50</b>	<b>10,00</b>
SALTI VERTICALI	Pennello	Pennello 180°	Pennello 360°		
	Pennello Raccolto				
ACROBATICA AVANTI			Verticale e arrivo supino	Tuffo	Salto 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