

REGOLAMENTO PGS GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE AS 2024-2025

Categorie di età		
1	Piccole Promesse	2019 – 2020 – 2021
2	Supermini	2017 – 2018
3	Mini	2015 – 2016 – 2017 (che abbiano già compiuto 8 anni)
4	Propaganda	2012 – 2013 – 2014
5	Open	2009 – 2010 – 2011
6	Senior	2008 e precedenti

Norme relative alla gara	
1	Ogni atleta può essere iscritto nel programma ritenuto più adatto
2	I programmi prevedono 4 livelli di difficoltà crescente: Piccole Promesse, Promo, Programma B e Programma A
3	Il Ginnasta dovrà utilizzare gli elementi presenti nella griglia relativa al proprio programma di gara
4	Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche suddivise per attrezzo, con delle limitazioni previste per i vari programmi
5	Gli attrezzi di gara previsti sono: Volteggio, Sbarra, Trampolino, Parallele Pari, Corpo Libero (nel Promo) Volteggio, Sbarra, Parallele Pari, Corpo Libero, Trampolino, Funghetto (nei Programmi B) Volteggio, Sbarra, Parallele Pari, Corpo Libero, Funghetto (nei Programmi A)
6	In tutti i programmi la classifica terrà conto dei migliori 4 attrezzi
7	Per i programmi A e B sarà stilata sia la classifica generale che la classifica ad attrezzo
8	Per il Promo e le Piccole Promesse sarà stilata esclusivamente la classifica generale
9	Per accedere alla fase finale del campionato è necessario partecipare ad almeno una prova del campionato regionale

Norme per gli allenatori	
1	Ogni allenatore dovrà essere in regola con le norme di tesseramento
2	L'allenatore dovrà indossare un abbigliamento consono alla manifestazione (tuta societaria e scarpe da ginnastica <u>PULITE</u>)
3	Per ogni turno di lavoro potranno essere presenti massimo 2 allenatori, in caso di numero di ginnasti superiore a 12 sarà ammesso un terzo allenatore
4	Durante lo svolgimento di gara qualsiasi richiesta andrà presentata al responsabile di giuria, o in sua assenza al responsabile di gara. Non è consentito rivolgersi direttamente ai giudici durante la manifestazione

Norme per gli atleti	
1	Tutti gli atleti dovranno indossare il body di gara, per Parallele Pari e Sbarra potranno essere usati i pantaloni lunghi e le calze (bianche, nere o color body) o le scarpette
2	Prima del riscaldamento agli attrezzi tutti i ginnasti della rotazione dovranno schierarsi davanti alla giuria per la presentazione
3	È vietato indossare ogni tipo di bracciale, anello, orecchini e collane
4	Dopo il saluto il Ginnasta ha a disposizione 10" per iniziare il proprio esercizio
5	Dopo l'eventuale caduta il Ginnasta ha a disposizione 15" per riprendere il proprio esercizio, in caso di eventuali ritardi la ripresa dell'esercizio dovrà essere autorizzata dal direttore di gara
6	Per le premiazioni il Ginnasta dovrà indossare il body o la divisa societaria

ATTREZZATURE E NOTE SPECIFICHE

Volteggio	
1	Promo: cubo 80cm con arrivo 20/30 cm
2	Programma B: Tavola 115 cm o Cubo 100 cm a discrezione del tecnico con arrivo 20/30 cm
3	Programma A: Tavola 135 cm arrivo 20/30 cm
4	La rincorsa massima consentita è di 25m
5	Promo: dovrà presentare 2 salti uguali o diversi, verrà valutata la media di esecuzione e difficoltà
6	Programma B: dovrà presentare 2 salti diversi, verrà valutata la media di esecuzione e difficoltà
7	Programma A: dovrà presentare 2 salti diversi, verrà valutata la media di esecuzione e difficoltà
8	È possibile assegnare un bonus avvitamento di 0.20 ogni 180° solo ai salti contrassegnati con (*)

Trampolino	
1	L'arrivo del trampolino sarà di 40/50 cm
2	Tutti i programmi: dovranno presentare 2 salti diversi, verrà valutata la media di esecuzione e difficoltà
3	Ogni 180° di avvitamento, verrà riconosciuto un bonus di 0.10p da segnalare preventivamente in carta gara, i bonus non segnalati non saranno riconosciuti.

Parallele – Sbarra – Corpo Libero		
1	Promo: D Score = 6 elementi, uno per riga	D Score max ad ogni attrezzo 2,40
2	Programma B: D Score = 8 elementi di maggior valore, max 2 per riga	D Score max ad ogni attrezzo 3,00 (più eventuali Bonus)
3	Programma A: D Score = 8 elementi di maggior valore, max 2 per riga	D Score max ad ogni attrezzo 4,00 (più eventuali Bonus)

Corpo Libero	
1	La misura della pedana del corpo libero è di 14m x 2m, in caso di pedana regolamentare 12m x 12m sarà comunicato prima della gara
2	La durata massima dell'esercizio è di 1'15"
3	Ogni 180° di avvitamento su un salto acro senza posa delle mani, verrà riconosciuto un bonus di 0.10p da segnalare preventivamente in carta gara, i bonus non segnalati non saranno riconosciuti. I Programmi B hanno il limite di max 360° di avvitamento.

Parallele	
1	Promo e Programma B: altezza e larghezza a discrezione del tecnico
2	Programma A: altezza delle Parallele Pari sarà di 200cm dal pavimento, Larghezza a discrezione del tecnico
3	Ogni 180° di avvitamento sull'uscita, verrà riconosciuto un bonus di 0.10p da segnalare preventivamente in carta gara, i bonus non segnalati non saranno riconosciuti.

Sbarra	
1	Promo: altezza della Sbarra sarà di 175cm dal pavimento
2	Programma B: altezza della Sbarra sarà di 220cm dal pavimento
3	Programma A: altezza della Sbarra sarà di 280cm dal pavimento
4	Ogni 180° di avvitamento sull'uscita, verrà riconosciuto un bonus di 0.10p da segnalare preventivamente in carta gara, i bonus non segnalati non saranno riconosciuti.

Funghetto	
1	L'altezza del funghetto è di 50/60cm dai tappeti
2	Non è prevista una penalità per la mancanza di elementi.
3	Non è prevista una penalità per la ripetizione degli elementi.
4	Al fungo viene applicato un tape parallelo al tavolo della giuria, il ginnasta dovrà iniziare l'esercizio con le mani posizionate sul tape

Tutti gli attrezzi e Tutti i Programmi	Non è consentita la ripetizione degli elementi a meno che non siano presenti nella stessa cella. L'elemento ripetuto non sarà valido ai fini del D Score (ad esclusione del funghetto).
--	--

Penalità

Oltre tutte le penalità previste dal CdP 2022/2024

1	0.30	Monili, in caso di presenza di anelli, bracciali, collane, orecchini
2	1.00	Non gareggiare in body societario (programma A e B)
3	1.00	Non fare il saluto alla giuria (presentazione, inizio o fine esercizio)
4	1.00	Rincorsa a vuoto senza toccare l'attrezzo (massimo 3 rincorse per 2 salti)
5	nullo	In caso di secondo salto uguale (VT o TR) verrà valutato solo il primo salto (programma A e B)
6	1.00	Per ogni elemento mancante dal numero previsto per il programma
7	0.50	Superamento del limite di tempo

Volteggio				
Programma Promo				
Società				
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta				

1,20	1,60	2,00	2,40
Frammezzo con posa dei piedi	Frammezzo flesso	Frammezzo teso	Ribaltata
Pennello teso			Rondata

1° Salto	D Score:		E Score:		Totale 1:	
2° Salto	D Score:		E Score:		Totale 2:	

Totale:	
---------	--

Volteggio						
Società				Programma	PROMO	
Supermini	Mini	Propaganda	Open		Senior	
Ginnasta			D:	E:	T:	

Volteggio						
Programma B				Programma A		
Società						
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior		
Ginnasta						

Programmi B	2,00	2,60	3,00	-	-	-
Programmi A	2,00	2,60	3,00	3,50	4.00	Bonus Avvitamenti
	Frammezzo	Ribaltata	Ribaltata 180	Ribaltata 360	Ribaltata Salto *	
			Yamashita	Yamashita 180		
	Pennello teso	Rondata	Rondata 180	Tsukahara Raccolto o Carpiato *	Tsukahara Teso *	
		Rondata + Pennello (arrivo su tavola/cubo)	Rondata Flick	Yurchenko Raccolto o Carpiato *	Yurchenko Teso *	
1° Salto		D Score:		E Score:		Totale 1:
2° Salto		D Score:		E Score:		Totale 2:
			Totale:			

Volteggio							
Società					Programma:		
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior			
Ginnasta				totale	D:	E:	T:

Trampolino				
Programma Promo				
Società				
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta				

1,20	1,60	2,00	2,40
Pennello Teso	Pennello Flesso	Carpio Unito	Salto Avanti Raccolto
Pennello 180°	Verticale Spinta	Flick Avanti	Salto Avanti Carpio

1° Salto	D Score:		E Score:		Totale 1:	
2° Salto	D Score:		E Score:		Totale 2:	

Totale:	
---------	--

Trampolino						
Società				Programma	PROMO	
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior		
Ginnasta				D:	E:	T:

Trampolino				
Programma B				
Società				
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta				

Programma B	1,50	2,00	2,50	3,00	-	Bonus Avvitamenti
1° Salto	Salto Avanti Raccolto	Salto Avanti Carpiato	Salto Avanti Teso	Doppio Avanti Raccolto		
2° Salto	Salto Avanti Raccolto	Salto Avanti Carpiato	Salto Avanti Teso	Doppio Avanti Raccolto		

1° Salto	D Score:		E Score:		Totale 1:	
2° Salto	D Score:		E Score:		Totale 2:	
		Totale:				

Trampolino						
Società				Programma:		
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior		
Ginnasta				D:	E:	T:

Corpo Libero				
Programma Promo				
Società:				
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta:				

	0,10	0,20	0,30	0,40
1	Passè in Pianta	Passè in Relevè	Orizzontale Prona	Carpio Unito
	Pennello Flesso		Cervo	
2	Candela mani a terra	Verticale di Passaggio	Squadra Unita	Verticale 180°
	Squadra 90° sul bacino	Verticale 3 Appoggi		Capovolta + Verticale Divarico Unisco
3	Capovolta Avanti	Capovolta Avanti a Gambe Tese Tutto il Tempo	Kippe di Testa	Ribaltata + rimbalzo
4	Capovolta Dietro	Ruota	Capovolta Dietro arrivo Corpo Proteso (braccia tese)	Rondata + rimbalzo
5	Pennello 180°	1 Premulinello	Pennello 360°	2 Premulinelli arrivo in Corpo Proteso
6	Seduti (gb Unite o Divaricate) e Flessione Avanti del Busto	Ponte	Staccata	I
D Score:		E Score:		Totale:

Corpo Libero					
Società				Programma:	PROMO
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior	
Ginnasta				D:	E:
			T:		

Corpo Libero					
Programma B			Programma A		
Società:					
Supermini		Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta:					

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	Bonus	
1	Passè in Relevè	Orizzontale Prona	Impugnata 90°	Equilibrio gb Tesa libera 90°	Impugnata >135°	-	
2	Verticale 2"	Verticale salita Tesa Unita	Verticale di Forza	Verticale di Impostazione	Verticale alla Croce Rovesciata (di forza)	-	
3	Kippe di Testa	Flick Avanti	Salto Avanti Raccolto o Carpio	Salto Avanti Teso	Doppio Salto Avanti Raccolto		
		Ribaltata					
4	Rondata	Flick Unito o Tempo	Salto Dietro Raccolto o Carpio	Salto Dietro Teso	Doppio Salto Dietro Raccolto		
5	Pennello 360°	Verticale 360°	Verticale 540° o 720°	Sushunova	Squadra Massima	-	
				1 Mulinello	Planche		
6	Ponte	Staccate (Minimo 2)	Rovesciata	I	-	-	
7	Ribaltata 1 + 2	Salto Avanti Smezzato	Salto + Salto	Teso + Salto	Teso + Teso		

D Score:		E Score:		Totale:	
----------	--	----------	--	---------	--

Corpo Libero						
Società					Programma:	
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior		
Ginnasta				D:	E:	T:

Parallele Pari				
Programma Promo				
Società:				
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta:				

	0,10	0,20	0,30	0,40
1		Entrata in Spinta	Kippe Brachiale all'appoggio	Kippe Brachiale alla Squadra Unita
2	Squadra Flessa	Squadra Divaricata Mani Esterne	Squadra Unita	Squadra Divaricata
3	Oscillazioni Sotto Staggio	Oscillazioni Brachiali Sotto Staggio	Oscillazioni Orizzontale	Oscillazioni Brachiali Orizzontale
4	Sedia Laterale	Capovolta Avanti arrivo Seduto	Capovolta avanti all'oscillazione Brachiale	Slancio Appoggio Av o D
5	6 passi	Squadra Tesa unita in Brachiale	Verticale Brachiale	Rouleau Raccolto
6	Uscita interna agli staggi	Uscita Avanti laterale agli Staggi	Uscita Dietro Laterale agli Staggi	Uscita Laterale agli Staggi con 180°

D Score:		E Score:		Totale:	
----------	--	----------	--	---------	--

Parallele Pari					
Società				Programma:	PROMO
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior	
Ginnasta			D:	E:	T:

Parallele Pari				
Programma B			Programma A	
Società:				
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta:				

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	Bonus	
1	Oscillazioni All'Orizzontale	Oscillazioni 45°	Oscillazione alla Verticale	180° in Verticale	360° in Verticale	-	-
2	Oscillazioni Brachiale All'Orizzontale		Slancio Appoggio Av o D (sopra staggio)	Impennata all'Appoggio Brachiale	Slancio Appoggio Av o D alla Verticale	-	-
3	Capovolta Avanti	Kippe Breve	Kippe Lunga	Verticale d'Impostazione	Staccata Frontale o Dorsale	-	-
4	Verticale Brachiale	Squadra Unita	Controkippe alla sospensione	Controkippe all'appoggio		-	-
5		Rouleau Raccolto o Carpio	Dietro Front (all'orizzontale)	Rouleau Teso	Dietro Front (alla verticale)	-	-
6	Squadra Divaricata	Kippe Brachiale		Infilata a 2 su uno staggio	Verticale d'Impostazione su uno staggio	-	-
7	Uscita Dietro Laterale agli Staggi	Uscita Laterale agli Staggi con 180°	Uscita dalla Verticale	Salto Raccolto o Carpio	Salto Teso		

D Score:		E Score:		Totale:	
----------	--	----------	--	---------	--

Parallele Pari						
Società				Programma:		
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior		
Ginnasta				D:	E:	T:

Sbarra				
Programma Promo				
Società:				
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta:				

	0,10	0,20	0,30	0,40
1	Entrata in Spinta	Entrata in Capovolta in spinta	Entrata in Capovolta di Forza	Infilata a 1
2	Sottoentrare la Gamba	Slancio Dietro	Slancio Dietro allo Staggio	Slancio all'Orizzontale
3	Sottoscire la Gamba	Sottoscire la Gamba con 180°	Bascoule in Presa Poplitea	Bascoule
4	Tenuta in appoggio con slancio alternato laterale delle gb	Ochetta gambe Flesse	Giro Sagittale Avanti (impugnatura di dorso)	Ochetta gambe Tese
5	Tenuta in appoggio con stacco alternato delle mani	Giro Sagittale Dietro (impugnatura di petto)	Giro Addominale	Kippe Breve
6	Slancio Dietro e arrivo a Terra	Capovolta Avanti	Fioretto o Guizzo	Fioretto 180°

D Score:		E Score:		Totale:	
----------	--	----------	--	---------	--

Sbarra					
Società				Programma:	PROMO
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior	
Ginnasta			D:	E:	T:

Sbarra				
Programma B			Programma A	
Società:				
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta:				

	0,10	0,20	0,30		0,40		0,50		Bonus	
1	Infilata a 1 In Presa Poplitea	Infilata a 1	Kippe Lunga		Slancioappoggio D		Infilata a 2	Slancioappoggio D alla verticale	-	-
2	Slancio Dietro allo Staggio	Slancio all'Orizzontale	Slancio a 45°		Slancio alla Verticale		Verticale 180°		-	-
3	Bascouille in Presa Poplitea	Bascouille	Kippe Breve		3 Frustate di Petto / Dorso		Granvolta con 180°		-	-
4	Giro Sagittale Avanti (impugnatura di dorso)	Ochetta	Kippe Breve sfilata (da gb infilate)		Giro di Pianta A		Endo		-	-
5	Giro Sagittale Dietro (impugnatura di petto)	Giro Addominale	Tempo di Capovolta (45°)	Giro di Pianta D	Capovolta alla Verticale	Giro di Pianta D con Apertura	Stalder	Piantata	-	-
6	Entrata in Capovolta di Forza	Capovolta dalla Frustata	MezzaVolta		Granvolta di Petto		Granvolta di Dorso		-	-
7	Frustata e scendo Dietro	Fioretto (anche con 180°)	Salto Raccolto o Carpio		Salto Teso		Doppio Salto Raccolto			

D Score:		E Score:		Totale:	
----------	--	----------	--	---------	--

Sbarra						
Società				Programma:		
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior		
Ginnasta				D:	E:	T:

Funghetto				
Programma B			Programma A	
Società:				
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior
Ginnasta:				

	0,40	0,50 (solo programmi A)
1	Mulinello	Mulinello (solo il primo)
2	Mulinello	Mulinello Thomas
3	Mulinello	Mulinello Thomas
4	Mulinello	Mulinello Thomas
5	Mulinello	Mulinello Russo
6	Mulinello	Mulinello Russo
7	Mulinello	Mulinello Russo
8	Mulinello e al termine spingo dietro per saltare a terra	Mulinello con ¼ di giro e scavalco il fungo con ¾ di rotazione

D Score:		E Score:		Totale:	
----------	--	----------	--	---------	--

Funghetto					
Società				Programma:	
Supermini	Mini	Propaganda	Open	Senior	
Ginnasta			D:	E:	T: