

# REGOLAMENTO PGS GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE AS 2026

## PROGRAMMI A - B - C - PROMO

(Versione Marzo 2026)

Categorie di età		
1	SuperMini	2019 - 2020 (che abbiano già compiuto 6 anni)
2	Mini	2016 – 2017 – 2018
3	Giovani	2013 – 2014 – 2015
4	Junior	2009 – 2010 – 2011 – 2012
5	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: PROMO, Programma C, 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	<p>Gli attrezzi di gara previsti sono:</p> <p>PROMO: Corpo Libero, Volteggio (Tappetoni 60cm), Parallele Pari, MiniTrampolino</p> <p>PROGRAMMA C: Corpo Libero, Volteggio (Cubo), Parallele Pari, Sbarra, MiniTrampolino</p> <p>PROGRAMMA B: Corpo Libero, Funghetto, Volteggio, Parallele Pari, Sbarra, MiniTrampolino</p> <p>PROGRAMMA A: Corpo Libero, Funghetto, Volteggio, Parallele Pari, Sbarra</p>	
6	<p>La classifica generale sarà calcolata su:</p> <p>PROMO: 3 migliori punteggi su 4 attrezzi</p> <p>PROGRAMMA C: 4 migliori punteggi su 5 attrezzi</p> <p>PROGRAMMA B: 4 migliori punteggi su 6 attrezzi</p> <p>PROGRAMMA A: 4 migliori punteggi su 5 attrezzi</p>	
7	Per i programmi A, B e C sarà stilata sia la classifica generale che la classifica di specialità per attrezzo. Per il Programmi PROMO sarà stilata solo la classifica generale.	
8	La categoria SUPERMINI può accedere solo ai programmi PROMO e Programma C.	
9	Per accedere alla fase finale del campionato è necessario partecipare ad almeno una prova del campionato regionale. (N.B.: per le finali di Lignano 2026 l'accesso è libero)	

<b>Norme per gli allenatori</b>	
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
<b>Norme per gli atleti</b>	
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 30" per iniziare il proprio esercizio
5	Dopo l'eventuale caduta il Ginnasta ha a disposizione 30" per riprendere il proprio esercizio; in caso di ripresa dell'esercizio oltre i 30" la Giuria applicherà una penalità di 0,30.
6	Per le premiazioni il Ginnasta dovrà indossare il body o la divisa societaria

## ATTREZZATURE E NOTE SPECIFICHE

<b>Volteggio</b>		
1	PROMO: Tappetoni 60cm	
2	Programma C: Cubo 80 cm (SuperMini, Mini, Giovani) / 100cm (Junior, Senior) con arrivo 20cm (possibile aggiungere tappeto 10cm)	
3	Programma B: Tavola 115 cm o Cubo 100 cm a discrezione del tecnico con arrivo 20 (possibile aggiungere tappeto 10cm)	
4	Programma A: Tavola 135 cm arrivo 20 (possibile aggiungere tappeto 10cm)	
5	La rincorsa massima consentita è di 25m	
6	PROMO: potrà presentare max 2 salti uguali o diversi (2 righe diverse), sarà preso in considerazione solo il punteggio migliore	
7	Programma C: potrà presentare max 2 salti uguali o diversi (2 righe diverse), sarà preso in considerazione solo il punteggio migliore	
8	Programma B: dovrà presentare 2 salti diversi, verrà valutata la media di esecuzione e difficoltà	
9	Programma A: dovrà presentare 2 salti diversi, verrà valutata la media di esecuzione e difficoltà	
10	È possibile assegnare un bonus avvitamento di 0.20 ogni 180° solo ai salti contrassegnati con (*)	
<b>Trampolino</b>		
1	L'arrivo del trampolino sarà di 40 cm (possibile aggiungere tappeto 10cm). Sarà possibile utilizzare le panche per qualsiasi salto.	
2	Tutti i programmi: dovranno presentare 2 salti diversi (di 2 righe diverse), 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.	
<b>Parallele – Sbarra – Corpo Libero</b>		
1	Promo: D Score = 6 elementi di maggior valore (max 1 per riga)	D Score max ad ogni attrezzo 2,00
2	Programma C: D Score = 7 elementi di maggior valore (max 1 per riga - SOLO a Sbarra max 2 per riga) + 1 elemento USCITA + 0,30 per ogni Gruppo presente	D Score max ad ogni attrezzo 4,00
3	Programma B: D Score = 8 elementi di maggior valore, max 2 per riga	D Score max ad ogni attrezzo 3,00 (più eventuali Bonus)
4	Programma A: D Score = 8 elementi di maggior valore, max 2 per riga	D Score max ad ogni attrezzo 4,00 (più eventuali Bonus)

<b>Corpo Libero</b>	
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 1'10"
3	Gli elementi Ribaltata 2, Flic avanti, Flic dietro, Rondada, eseguiti nell'esercizio o per uscita, DEVONO essere seguiti da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento; nel caso il ginnasta non esegua il rimbalzo, si applicherà una penalità di 0,30 p.
4	L'esercizio potrà concludersi con un qualsiasi elemento dei Gruppi 4 o 5. Nel caso in cui il ginnasta esegua come ultimo un elemento dei Gruppi 1, 2 o 3, l'elemento non sarà riconosciuto.
5	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.
<b>Parallele</b>	
1	PROMO - Programma C - Programma B: altezza libera (max 180cm dal bordo dei tappeti), regolazione larghezza libera
2	Programma A: altezza delle Parallele Pari sarà di 180cm dal bordo dei tappeti, regolazione larghezza libera
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.
<b>Sbarra</b>	
1	Programma C: altezza della Sbarra sarà di 165cm dal bordo superiore dei tappeti. Nota D: max 2 elementi per riga. Possibilità di utilizzare una pedana o rialzo per iniziare l'esercizio (le spalle del Ginnasta non devono superare l'altezza della sbarra). Gli elementi previsti in sospensione potranno essere eseguiti partendo con gambe flesse se l'altezza del ginnasta non permette di mantenere l'atteggiamento teso.
2	Programma B: altezza della Sbarra sarà di 165cm dal bordo superiore dei tappeti. Non è ammesso eseguire elementi in sospensione in atteggiamento lungo (indicati con *)
3	Programma A: altezza della Sbarra sarà di 280cm dal pavimento, arrivo 20 cm (possibile aggiungere tappeto 10cm/20cm)
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	L'elemento mulinello può essere ripetuto fino a 7 volte come se fossero 7 elementi differenti da 0,40p. Nel PROGRAMMA A solo il 1° mulinello vale 0,50p (dal 2° in poi valgono 0,40p). Esclusivamente nel PROGRAMMA A si possono eseguire gli elementi da 0,50p.
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	La ripetizione degli elementi è consentita ma non sarà valido ai fini del D Score (ad esclusione del Funghetto).
	Se in una cella sono presenti più elementi, questi sono considerati ripetizione anche se differenti; pertanto per il computo del D Score sarà riconosciuto un solo elemento (ad es. nel PROGRAMMA C: a Corpo Libero, il ginnasta esegue Ribaltata 2 e Flic avanti. Si condidera 1 solo elemento da 0,50)

# Penalità

Oltre tutte le penalità previste dal CdP 2025/2028

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	0,50	Superamento del limite di tempo
7	8 Elementi: OK 7 Elementi: OK 6 Elementi: OK 5 Elementi: - 3 punti 4 Elementi: - 4 punti 3 Elementi: - 5 punti 2 Elementi: - 6 punti 1 Elemento: - 7 punti	Esercizio corto (Programmi A-B-C)
8	6 Elementi: OK 5 Elementi: OK 4 Elementi: - 2 punti 3 Elementi: - 3 punti 2 Elementi: - 4 punti 1 Elemento: - 5 punti	Esercizio corto (Programma PROMO)

Programma Promo		CORPO LIBERO			PROGRAMMA C	
Società:						
Supermini		Mini	Giovani	Junior	Senior	
Ginnasta:						
	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	
GRUPPO 1	Chassè in avanti / laterale	Sforbiciata flessa (Salto del gatto)	Sforbiciata tesa	Salto del cervo		
	Pennello raccolto / teso	Pennello 180°	Salto carpio divaricato / unito		Pennello 360°	
	Da posizione supina a terra 1/2 giro e arrivo in posizione prona (o viceversa) / Pre-mulinello dx o sx	Dalla posizione eretta cadere in avanti per arrivare a terra in posizione prona sulle mani a braccia piegate / Da corpo proteso avanti 1/2 giro e arrivo in corpo proteso dietro (o viceversa)	2 Premulinelli arrivo in Corpo Proteso dietro		Premulinello alla verticale di passaggio	Mezzo mulinello (con arrivo corpo proteso avanti)
GRUPPO 2	Passè in pianta 2"	Passè in punta 2" / Equilibrio gamba tesa avanti a 45° 2"	Equilibrio gamba tesa avanti a 90° 2"		Orizzontale prona 2"	
	Candela (mani sul bacino) 2"	Candela (braccia tese in appoggio al suolo dorsalmente) 2" / Verticale di slancio sforbiciata o con gambe divaricate sagittalmente (a L) e ritorno in piedi	Candela (braccia tese allineate al capo) 2" / Verticale su 3 appoggi 2"		Verticale di slancio (segnare la posizione) e ritorno in piedi	Verticale di slancio 2" / Cambio in verticale
GRUPPO 3	Massima flessione del busto avanti a gambe unite o divaricate 2"	Dalla posizione di massima flessione del busto avanti divaricata, sfilare le gambe per fuori dietro con arrivo in posizione prona	Ponte		Massima divaricata frontale / sagittale 2"	
	Squadra unita/divaricata 2" (sollevando il bacino, piedi a terra)	Squadra unita/divaricata 2" (sollevando i piedi, bacino a terra)	Equilibrio sul bacino in max chiusura (senza aiuto delle mani) 2"		Squadra unita/divaricata 2"	
GRUPPO 4	Capovolta avanti (arrivo libero)	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata		Tuffo	
		Capovolta avanti e salita alla mezza verticale raccolta	Capovolta avanti e salita in verticale (gambe flesso-estensione o divaricare-unire)		Capovolta avanti e salita in verticale (gambe tese unite)	
	Capovolta indietro (arrivo libero)	Capovolta indietro	Capovolta dietro arrivo a corpo proteso dietro a braccia ritte		Capovolta dietro alla verticale (braccia piego-stendo)	
		Ruota	Verticale di passaggio e arrivo in ponte (anche con gambe divaricate sagittalmente)			
GRUPPO 5	Verticale di passaggio e capovolta con arrivo libero	Verticale di passaggio e capovolta a gambe divaricate e tese con arrivo in piedi	Verticale di passaggio e capovolta a gambe unite e tese con arrivo in piedi		Rovesciata avanti	
		Ruota con 1/4 giro interno e arrivo a piedi uniti	Ruota spinta (arrivo piedi divaricati)		Rondata	
		Verticale spinta (min. 2 rimbalzi) e capovolta con arrivo in piedi			Kippe di testa	
		Dal ponte, rovesciata indietro			Rovesciata indietro	
	D Score:	E Score:		Totale:		

Corpo Libero						
Società					Programma:	
Supermini		Mini	Giovani	Junior	Senior	
Ginnasta				D:	E:	T:

**VOLTEGGIO**

**Programma PROMO**

Società											
	Supermini			Mini		Giovani		Junior		Senior	
Ginnasta											
	<b>0,80</b>		<b>1,20</b>		<b>1,40</b>		<b>1,60</b>		<b>2,00</b>		
<b>1</b>	Frammezzo con posa dei piedi e arrivo gambe piegate		Framezzo con posa dei piedi e arrivo in piedi		Framezzo con posa dei piedi + pennello		Framezzo con posa dei piedi + Pennello 180° A/L				
<b>2</b>	Pennello teso sui tappeti		Pennello teso sui tappeti + capovolta avanti		Pennello 180° A/L sui tappeti		Pennello teso sui tappeti + Ruota		Pennello teso sui tappeti + Rondata		
<b>3</b>	Capovolta avanti con arrivo seduto gambe tese		Capovolta avanti con arrivo in piedi		Capovolta saltata		Tuffo				
<b>4</b>			Verticale con arrivo supino		Pennello teso sui tappeti + Verticale con arrivo supino		Verticale spinta con arrivo supino		Flic avanti		
<b>5</b>							Ruota (arrivo laterale a gambe divaricate)		Rondata		
	1° Salto		D Score:		E Score:		Totale 1:				
	2° Salto		D Score:		E Score:		Totale 2:				
	Totale:										

**VOLTEGGIO**

Società							Programma	<b>PROMO</b>	
	Supermini			Mini		Giovani		Junior	Senior
Ginnasta					D:		E:	T:	

**VOLTEGGIO**

**Programma C**

Società												
	Supermini			Mini		Giovani			Junior		Senior	
Ginnast												
	<b>2,00</b>			<b>2,50</b>		<b>3,00</b>			<b>3,50</b>		<b>4,00</b>	
<b>1</b>	Frammezzo con posa dei piedi + pennello			Framezzo con posa dei piedi e pennello 180°		Frammezzo flesso			Frammezzo teso		Ribaltata	
<b>2</b>	Pennello teso sul cubo + pennello								Staccata		Rondata o Ruota con 1/4 giro esterno	
	1° Salto		D Score:				E Score:				Totale 1:	
	2° Salto		D Score:				E Score:				Totale 2:	
	Totale:											

**Volteggio**

Società							Programma	<b>Prog. C</b>		
	Supermini		Mini		Giovani		Junior		Senior	
Ginnasta							D:	E:	T:	

**PARALLELE PARI**

**Programma PROMO**

**Programma C**

Società:				
Supermini	Mini	Giovani	Junior	Senior
Ginnasta:				

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
<b>GRUPPO 1</b>	Appoggio ritto 3"	Squadra gambe flesse 2"	Dalla squadra a gambe divaricate 2" riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione avanti	Squadra gambe unite 2"	Squadra gambe divaricate 2"
	Da terra salire in appoggio a braccia ritte	In appoggio a braccia ritte 6 step (avanti o indietro) / Cambio di fronte in appoggio ritto (in 2 step)	Capovolta avanti a gambe divaricate sugli staggi	Verticale sugli omeri 2"	Dalla squadra, salire in verticale sugli omeri 2"
	Da appoggio / squadra unita / oscillazione, Posa delle gambe divaricate e tese sugli staggi	Dall'appoggio a gambe tese divaricate sugli staggi, riunire le gambe per portarsi in oscillazione	Da oscillazione avanti / squadra unita, posa delle gambe divaricate sugli staggi, spostamento avanti delle mani e riunire le gambe dietro in oscillazione	Da squadra unita / oscillazione avanti, battuta gambe divaricate e tese sugli staggi, riunire le gambe e proseguire in oscillazione dietro	
<b>GRUPPO 2</b>	Oscillazione in appoggio (sotto gli staggi)	Oscillazione in appoggio (sopra gli staggi)		Oscillazione all'orizzontale	Oscillazione verticale di passaggio
	Oscillazione dietro con posa di un piede su staggio, oscillazione intermedia gamba libera e riunire in oscillazione a gambe unite		Oscillazione avanti con sedia esterna dx o sx	Oscillazione avanti con sedia esterna dx/sx + Oscillazione completa con sedia esterna sx/dx	
	Oscillazione avanti con aggancio di una gamba flessa, oscillazione intermedia gamba libera e riunire in oscillazione a gambe unite	Dalla sedia esterna: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia sugli staggi, corpo proteso dietro	Dalla sedia esterna riunire le gambe avanti e oscillazione dietro	Dall'oscillazione in appoggio dietro, abbassamento in appoggio brachiale	Dall'oscillazione in appoggio dietro, abbassamento in sospensione
<b>GRUPPO 3</b>	Appoggio brachiale a corpo teso 2"	Oscillazione in brachiale (sotto gli staggi)	Capovolta avanti con arrivo in appoggio brachiale	Oscillazione in brachiale (altezza staggi)	Oscillazione in brachiale (sopra gli staggi)
	Da terra saltare in appoggio brachiale	Appoggio brachiale in squadra a gambe tese unite 2"	Dall'oscillazione brachiale dietro, abbassamento in oscillazione sospensione	Kippe brachiale a gambe divaricate / Colpo di petto a gambe divaricate	Kippe brachiale in appoggio
<b>GRUPPO 4</b>	Da sospensione a corpo teso, rovesciarsi dietro in semirovesciametro / sospensione dorsale (mani interne)	Dall'appoggio a gambe tese divaricate sugli staggi, capovolgersi in semirovesciamento	Kippe breve a gambe divaricate sugli staggi	Da posizione o oscillazione semirovesciata, distendere il corpo avanti in atteggiamento lungo con gambe flesse per oscillare in sospensione	Kippe breve
	Da sospensione dorsale, rovesciarsi avanti per arrivare in semirovesciamento / sospensione tesa	Oscillazione in semirovesciamento	Dall'oscillazione sospensione dietro, salire in appoggio brachiale	Dall'oscillazione sospensione dietro, salire in appoggio a braccia piegate	Dall'oscillazione sospensione dietro, salire in appoggio a braccia ritte
	In sospensione a corpo teso (gambe flesse dietro) 6 step avanti/dietro	Oscillazione in sospensione (sotto gli staggi)	Kippe lunga a gambe divaricate sugli staggi	Oscillazione in sospensione (altezza staggi)	Kippe lunga
<b>USCITE</b>	Dall'appoggio ritto, scendere a terra spingendo dietro con le braccia tese	Dall'oscillazione dietro, scendere a terra in mezzo agli staggi	Dall'oscillazione dietro all'orizzontale, spostamento laterale e arrivo a terra	Dall'oscillazione >45°, spostamento laterale e arrivo a terra	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno e arrivo a terra / Dall'oscillazione in verticale di passaggio, spostamento laterale e arrivo a terra

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

**Parallele Pari**

Società					Programma:	
Supermini	Mini	Giovani	Junior	Senior		
Ginnasta				D:	E:	T:

SBARRA					
Programma C					
Società:					
Supermini		Mini	Giovani	Junior	Senior
Ginnasta:					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
GRUPPO 1	Rovesciamento in sospensione con gambe flesse/tese tra le braccia alla sospensione dorsale e ritorno	Dalla sospensione, Trazione (mento sopra la sbarra) 2" / Squadra gambe tese 2"	Da terra, con spinta dei piedi, saltare con braccia piego-stendo all'appoggio	Da terra, con spinta dei piedi, saltare con braccia tese all'appoggio	
	In sospensione, 4 step laterali (dx o sx) + cambio di fronte	Dall'appoggio, rovesciarsi lentamente avanti in sospensione	Da terra, con spinta dei piedi, capovolta all'appoggio	Da terra, salita di forza in capovolta all'appoggio	
GRUPPO 2	Appoggio frontale 3"	Appoggio con gambe divaricate sagittalmente sollevate dalla sbarra 3"	Slancio dietro in appoggio (sotto l'orizzontale)	Slancio dietro in appoggio (min. orizzontale)	Fucs (gambe unite)
	In appoggio frontale, spostamento laterale 4 step (dx o sx)			Fucs (gambe divaricate)	
GRUPPO 3	Sottoentrare gamba tesa	Giro addominale avanti raccolto	Giro sagittale avanti	Giro addominale avanti braccia piegate	Giro addominale avanti (ochetta)
		Cambio di fronte	Giro sagittale dietro	Giro addominale dietro	Giro addominale dietro staccato (mezza capovolta)
GRUPPO 4	Sottouscire gamba tesa	Infilata 1 in presa poplitea, con bascule intermedia e salita in appoggio		Infilata a 1 in appoggio	Kippe lunga
	Dalla sospensione, salire in rovesciamento infilando 1 gamba in presa poplitea 2" e ritorno	Dalla sospensione, salire in rovesciamento con gambe divaricate sagittalmente infilando una gamba tesa 2" e ritorno	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, rovesciarsi in bascule (gamba in presa poplitea) e tornare in appoggio	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, rovesciarsi in bascule (gambe tese) e tornare in appoggio	Kippe breve
USCITE	Dall'appoggio frontale, rovesciarsi lentamente avanti in sospensione e scendere a terra	Dall'appoggio spingersi indietro e saltare a terra in stazione eretta	Dall'appoggio slancio dietro (sotto l'orizzontale) e saltare a terra in stazione eretta	Dall'appoggio slancio dietro (min. orizzontale) e saltare a terra in stazione eretta	Fioretto gambe unite
	Rovesciamento in sospensione con gambe flesse/tese tra le braccia alla sospensione dorsale e saltare a terra in stazione eretta	Dalla sospensione, con azione di chiusura-apertura delle gambe sul busto e spinta dietro delle braccia, saltare in avanti a terra in stazione eretta	Dall'appoggio, cadere indietro lanciando il corpo in avanti con arrivo in stazione eretta (guizzo)		Fioretto gambe divaricate
D Score:		E Score:		Totale:	

Sbarra						
Società					Programma:	<b>Prog. C</b>
Supermini		Mini	Giovani	Junior	Senior	
Ginnasta				D:	E:	T:

**MINI TRAMPOLINO**

**Programma PROMO**

Società						
Supermini		Mini	Giovani	Junior	Senior	
Ginnasta						
	<b>1,00</b>	<b>1,20</b>	<b>1,50</b>	<b>2,00</b>		
<b>1</b>	Pennello	Pennello 180°		Pennello 360°		
<b>2</b>		Pennello raccolto	Salto carpio divaricato / unito			
<b>3</b>	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino	Verticale spinta con arrivo supino	Flic avanti		
<b>4</b>			Tuffo	Salto avanti raccolto		
<b>5</b>	Pennello indietro (partenza sul Tramp., max 3 rimbalzi)	Pennello indietro 180° (partenza sul Tramp., max 3 rimbalzi)		Pennello indietro 360° (partenza sul Tramp., max 3 rimbalzi)		
1° Salto		D Score:		E Score:	Totale 1:	
2° Salto		D Score:		E Score:	Totale 2:	
Totale:						

**Trampolino**

Società					Programma	<b>PROMO</b>
Supermini		Mini	Giovani	Junior	Senior	
Ginnasta					D:	E: T:

**MINI TRAMPOLINO**

**Programma C**

Società						
Supermini		Mini	Giovani	Junior	Senior	
Ginnasta						
	<b>2,00</b>	<b>2,50</b>	<b>3,00</b>	<b>3,50</b>	<b>4,00</b>	
<b>1</b>	Pennello	Pennello 180°		Pennello 360°		
<b>2</b>	Pennello raccolto	Salto carpio divaricato	Salto carpio unito			
<b>3</b>		Verticale con arrivo supino	Verticale spinta con arrivo supino	Flic avanti		
<b>4</b>		Capovolta saltata		Tuffo	Salto avanti raccolto / carpiato	
<b>5</b>	Pennello indietro (partenza sul Tramp., max 3 rimbalzi)	Pennello indietro 180° (partenza sul Tramp., max 3 rimbalzi)		Rondata con arrivo sul Trampolino + pennello	Flic indietro (partenza sul Tramp.)	
	1° Salto	D Score:		E Score:		Totale 1:
	2° Salto	D Score:		E Score:		Totale 2:
	Totale:					

**Trampolino**

Società					Programma	<b>Prog. C</b>
Supermini		Mini	Giovani	Junior	Senior	
Ginnasta					D:	E:
					T:	

**Corpo Libero**

Programma B

Programma A

Società:

Mini

Giovani

Junior

Senior

Ginnasta:

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	Bonus	
1	Passè in Relevè	Impugnata 90°	Equilibrio gb Tesa libera 90°	Orizzontale Prona	Impugnata >135°	-	
2	Verticale 2"	Verticale di Forza (partenza in piedi)	Verticale di Forza (partenza da staccata o da squadra divaricata)	Endo	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°	1 Mulinello o Thomas	Squadra Massima	-	
		Capovolta dietro alla verticale braccia tese con cambio a petto	Sushunova		Planche		
6	Ponte	Staccata sagittale dx/sx	Rovesciata avanti/dietro	Staccata frontale	-	-	
7	Ruota + ruota / Salto Avanti Smezzato	Ribaltata 1 + 2	Salto + Salto	Teso + Salto	Teso + Teso		
D Score:		E Score:		Totale:			

**Corpo Libero**

Società

Programma:

Mini

Giovani

Junior

Senior

Ginnasta

D:

E:

T:

**Funghetto**

Programma B

Programma A

Società: \_\_\_\_\_

Mini    Giovani    Junior    Senior

Ginnasta: \_\_\_\_\_

	0,40	0,50 (solo programmi A)
1	1° Mulinello	1° Mulinello (programma A)
2	2° Mulinello	1° Mulinello Thomas
3	3° Mulinello	2° Mulinello Thomas
4	4° Mulinello	3° Mulinello Thomas
5	5° Mulinello	Russo 180°
6	6° Mulinello	Russo 360°
7	7° Mulinello	1/2 pivot
8	Mulinello e al termine spingo dietro per saltare a terra	Mulinello con ¼ di giro e scavalco il fungo con ¾ di rotazione (Tedesco)

D Score: \_\_\_\_\_ E Score: \_\_\_\_\_ Totale: \_\_\_\_\_

**Funghetto**

Società \_\_\_\_\_ Programma: \_\_\_\_\_

Mini    Giovani    Junior    Senior

Ginnasta \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_ E: \_\_\_\_\_ T: \_\_\_\_\_

**Volteggio**

Programma B

Programma A

Società								
	Mini		Giovani		Junior		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	Rovesciamento laterale con 1/4 di avv. Avanti (ruota kasamatsu)	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:	
	Mini		Giovani		Junior		Senior
Ginnasta				totale	D:	E:	T:

**Parallele Pari**

Programma B

Programma A

Società:							
		Mini	Giovani	Junior	Senior		

Ginnasta:							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	Bonus	
1	Oscillazioni All'Orizzontale	Oscillazioni 45°	Oscillazione alla Verticale 2"	180° in Verticale	360° in Verticale	-	-
2	Oscillazioni Brachiale All'Orizzontale		Colpo di petto / Slancio Appoggio D (sopra staggio)	Impennata all'Appoggio Brachiale	Colpo di petto e slancio alla verticale / Slanciappoggio D alla Verticale	-	-
3	Capovolta Avanti	Kippe Breve	Kippe Lunga	Staccata Frontale o Dorsale	Verticale d'Impostazione	-	-
4	Verticale Brachiale	Squadra Unita	Controkippe alla sospensione	Controkippe all'appoggio		-	-
5		Rouleau Raccolto o Carpio	Dietro Front (all'orizzontale)	Rouleau Teso	Dietro Front / Diamidov	-	-
6	Squadra Divaricata	Kippe Brachiale	Kippe laterale su uno staggio a gambe divaricate	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:		
		Mini	Giovani	Junior	Senior			
Ginnasta					D:	E:	T:	

Sbarra										
Programma B					Programma A					
Società:										
		Mini		Giovani		Junior		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° (perno)		-	-
3	Bascouille in Presa Poplitea	Bascouille	Kippe Breve		3 Frustate di Petto / Dorso *		Granvolta con 180° (cambio a petto)		-	-
4	Giro Sagittale Avanti (impugnatura di dorso)	Ochetta	Kippe Breve sfilata (da gb infilate)		Giro di Pianta A / Kippe dorsale		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 * / Fucs		Granvolta di Petto *		Granvolta di Dorso * / Infilata a 2 e staccata alla sospensione		-	-
7	Frustata e scendo Dietro * / Guizzo	Fioretto (anche con 180°)	Salto Raccolto o Carpio * / Infilata a 2 e saltare a terra		Salto Teso *		Doppio Salto Raccolto *			
D Score:				E Score:				Totale:		

Sbarra										
Società							Programma:			
		Mini		Giovani		Junior		Senior		
Ginnasta						D:		E:		T:

**Trampolino**

## Programma B

Società						
	Mini	Giovani	Junior	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:	
	Mini	Giovani	Junior	Senior		
Ginnasta				D:	E:	T: