

REGOLAMENTO PGS GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE AS 2026

PICCOLE PROMESSE

(Versione Marzo 2026)

Categorie di età		
1	Micro	2021 – 2022 (4 anni compiuti)
2	SuperMini	2020
3	Piccole Promesse	2018 (8 anni NON compiuti) – 2019

Norme relative alla gara	
1	I ginnasti potranno liberamente scegliere di presentare da un minimo di 2 ad un massimo di 5 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Volteggio, Parallele Pari, Sbarra e Mini Trampolino.
2	Per ogni attrezzo sono previste una serie di semplici sequenze motorie, suddivise in STEP obbligatori per tutti ed ELEMENTI a libera scelta del ginnasta (suddivisi in 3 gradi di difficoltà crescente START - SUPER - TOP). I tre livelli di difficoltà degli ELEMENTI sono suggeriti per le rispettive categorie di età (Micro=Start; SuperMini=Super; Piccole Promesse=Top) ma la difficoltà da eseguire è comunque libera. Combinando STEP ed ELEMENTI con continuità si eseguirà un piccolo esercizio. Il ginnasta ha totale libertà di svolgere gli esercizi proposti per intero oppure omettere le parti che ancora non è in grado di eseguire, passando direttamente da uno STEP ad un altro con continuità e senza interruzioni; Il ginnasta ha anche facoltà di interrompere l'esercizio senza completarlo, in qualsiasi fase di STEP.
3	Al Volteggio e al Mini trampolino l'esecuzione del 2° salto è consentita solo se viene eseguito il 1° salto.
4	Alle Parallele Pari e alla Sbarra è possibile scegliere se eseguire entrambi gli esercizi ("Sospensione" e "Appoggio") oppure uno solo dei due. Nel caso di esecuzione di entrambi gli esercizi, l'ordine di esecuzione è a scelta del ginnasta; al termine del primo esercizio è possibile recuperare max. 30" prima di iniziare il secondo.
5	Il VALORE ESERCIZIO sarà dato dalla somma del TOTALE ESECUZIONE + TOTALE ELEMENTI. Ogni riga "Step" riceverà solo un VALORE ESECUZIONE di 0 (esecuzione parziale o non eseguita) oppure 1 (esecuzione corretta). Ogni riga "Elemento" riceverà un VALORE ESECUZIONE di 0 (non eseguita/non riconoscibile), 1 (esecuzione globale / parziale, anche con caduta a terra o sull'attrezzo), 2 (esecuzione globalmente corretta con piccoli errori) o 3 (esecuzione completa con buona qualità tecnica) + un VALORE ELEMENTO in base all'Elemento realizzato (da 1 a 3 per Corpo Libero, Parallele Pari e Sbarra; da 3 a 9 per Volteggio e MiniTrampolino) Non sono previste "penalità esecutive" da Codice dei Punteggi.
6	In base al Valore Esercizio ad ogni singolo attrezzo, il Ginnasta otterrà un riconoscimento di merito per SPECIALITA' (vedi tabella). In base alla somma di tutti i Valore Esercizio il ginnasta otterrà un riconoscimento di merito GLOBALE (vedi tabella).
7	Non è prevista una classifica ma una premiazione con attestato di partecipazione

Norme Attrezzature e Note Specifiche	
1	CORPO LIBERO: l'esercizio potrà svolgersi su corsia oppure su diagonale o lato del quadrato.
2	VOLTEGGIO: Rincorsa max. 20m; Pedana con molle; Tappetoni altezza 40cm e lunghezza 4m.
3	MINITRAMPOLINO: posizione piatta (no inclinazione), tappetatura altezza 40cm e lunghezza 4m (possibilità di aggiungere tappetino da 10cm)
4	PARALLELE: Altezza variabile massima 180 cm dal bordo superiore dei tappeti; possibilità di utilizzare pedana o rialzo per partire. Sarà possibile variare l'altezza tra l'esercizio di "appoggio" e quello di "sospensione".
5	SBARRA: Altezza 150-160 cm dal bordo superiore dei tappeti; possibilità di utilizzare pedana o rialzo per partire.

TABELLA RICONOSCIMENTI DI MERITO - Specialità

SPECIALITA'	Max.	START	SUPER	TOP
Corpo Libero	56	0 - 29	30 - 45	>45
Volteggio	24	0 - 10	11 - 18	>18
MiniTrampolino	24	0 - 10	11 - 18	>18
Parallele Pari	49	0 - 24	25 - 40	>40
Sbarra	49	0 - 24	25 - 40	>40

TABELLA RICONOSCIMENTI DI MERITO - Globale

	Max.	START	SUPER	TOP
GLOBALE	202	0 - 99	100 - 160	>160

CORPO LIBERO

	START (V.E. = 1)	SUPER (V.E. = 2)	TOP (V.E. = 3)	VAL. ESECUZIONE			VAL. ELEMENTO					
STEP 1	Dalla stazione eretta braccia tese lungo il corpo portare le braccia tese in fuori e mantenere la posizione per 2".						0	1				
Elemento 1	Sollevarsi in relevè ed effettuare 4 passi in avanti, a gambe tese	Eseguire 2 chassè dx/sx avanti	Eseguire una sforciciata a gambe tese	0	1	2	3	1	2	3		
STEP 2	Riportarsi in stazione eretta a gambe unite e portare le braccia tese in alto allineate al capo, mantenendo la posizione per 2"						0	1				
Elemento 2	Con un piccolo saltello portarsi a gambe divaricate braccia fuori tese, quindi portare le braccia in alto tese e mantenere la posizione 2".	Con un piccolo saltello portarsi a gambe divaricate braccia fuori tese, con un saltello ritornare alla posizione di partenza; ripetere il saltello e arrivare a gambe divaricate braccia fuori tese, quindi portare le braccia in alto tese e mantenere la posizione 2".	Con un piccolo saltello portarsi a gambe divaricate braccia fuori tese, con un saltello ritornare alla posizione di partenza; ripetere la sequenza e arrivare in stazione eretta a gambe unite con le braccia tese in alto allineate al capo 2"	0	1	2	3	1	2	3		
STEP 3	Flessione del busto avanti mantenendo la posizione con palmo delle mani appoggiate a terra per 2"						0	1				
Elemento 3	Mantenendo i piedi fermi, spostare avanti le mani per estendere il corpo ed arrivare in appoggio a corpo proteso dietro (unendo le gambe se la partenza era a gambe divaricate); poi eseguire 1/2 giro per portarsi in appoggio a corpo proteso avanti	Eseguire un rotolamento lento avanti	Eseguire una capovolta avanti ed arrivare in piedi in stazione eretta a gambe unite con le braccia tese in alto allineate al capo; poi eseguire un rotolamento lento avanti	0	1	2	3	1	2	3		
STEP 4	Raggiungere la posizione seduta a gambe divaricate o unite con braccia tese in alto allineate al capo 2"						0	1				
Elemento 4	Flessione del busto avanti 2"	Abbassare le braccia tese per appoggiare le mani a terra a fianco del bacino e sollevare il bacino da terra 2" (squadra piedi a terra)	Abbassare le braccia tese e sdraiarsi in decubito supino, braccia lungo i fianchi, poi eseguire una Candela (mani al bacino o braccia al suolo) 2"	0	1	2	3	1	2	3		
STEP 5	Tornare in posizione seduta a gambe unite con braccia tese in alto allineate al capo						0	1				
Elemento 5	Portarsi in decubito supino con le braccia allineate in alto ed eseguire un rotolamento laterale (attorno all'asse longitudinale) di 180° per raggiungere il decubito prono; poi sollevarsi in appoggio a braccia ritte e corpo proteso dietro, avvicinare i piedi alle mani con un saltello ed alzarsi in stazione eretta, braccia lungo i fianchi	Portarsi in posizione di candela di passaggio (braccia al suolo) e rotolare in avanti per arrivare in stazione eretta, braccia lungo i fianchi	Eseguire una capovolta indietro per arrivare sulle ginocchia o sui piedi ed alzarsi in stazione eretta, braccia lungo i fianchi	0	1	2	3	1	2	3		
STEP 6	Portare le braccia tese in fuori ed eseguire equilibrio 2"						0	1				
Elemento 6	In relevè	Su una gamba, con gamba sollevata flessa (passè)	Su una gamba, con gamba sollevata tesa >45°	0	1	2	3	1	2	3		
STEP 7	Riportarsi in stazione eretta a gambe unite e braccia tese lungo i fianchi						0	1				
Elemento 7	Piegando leggermente le gambe e portando le braccia indietro, eseguire un salto a pennello slanciando le braccia avanti-alto	Piegando leggermente le gambe e portando le braccia indietro, eseguire un salto a pennello con 180° A/L slanciando le braccia avanti-alto	Con 2-3 passi di rincorsa, eseguire una battuta a piedi pari e salto pennello slanciando le braccia avanti alto	0	1	2	3	1	2	3		
STEP 8	Eseguire un arrivo stoppato, con gambe leggermente piegate e braccia tese avanti-fuori, per poi distendersi in stazione eretta a gambe unite e portare le braccia tese in alto allineate al capo						0	1				
Elemento 8	Eseguire una capovolta avanti/indietro per arrivare alla stazione eretta con le braccia allineate in alto per poi portarle per fuori lungo il corpo	Sollevando una gamba tesa eseguire un passo in affondo e verticale di slancio di passaggio e capovolta avanti/ritorno indietro per arrivare alla stazione eretta con le braccia allineate in alto per poi portarle per fuori lungo il corpo	Sollevando una gamba tesa, eseguire un passo in affondo e Ruota con arrivo laterale a braccia in alto e con 1/4 di giro avanti portarsi a piedi pari con le braccia allineate in alto, portare le braccia tese fuori e riallinearle in basso tese lungo il corpo	0	1	2	3	1	2	3		

VALORE ESERCIZIO



TOT. ESECUZIONE

TOT. ELEMENTI

+

VOLTEGGIO												
	START (V.E. = 3)	SUPER (V.E. = 6)	TOP (V.E. = 9)	VAL. ESECUZIONE			VAL. ELEMENTO					
STEP 1	1° SALTO											
Elemento 1	Rincorsa e battuta a piedi pari sulla pedana, appoggiando avanti le braccia ritte sul tappetone per eseguire un framezzo a gambe flesse con posa dei piedi, poi alzarsi con un salto pennello ed arrivare in stazione eretta (posizione di arrivo)	Rincorsa e battuta a piedi pari sulla pedana e eseguire un salto a "Pennello" con arrivo sul tappetone (posizione di arrivo)	Rincorsa e battuta a piedi pari sulla pedana e eseguire una capovolta saltata con arrivo in stazione eretta	0	1	2	3	3	6	9		
STEP 2	2° SALTO											
Elemento 2	Partenza con i piedi sulla pedana, appoggiare le braccia ritte sul tappetone ed eseguire 3/4 rimbalzi con i piedi in pedana ("leprotti"), a gambe fletto-stendo oppure tese, per raggiungere la verticale e cadere di dorso con arrivo supino sul tappetone	Rincorsa e battuta di seguito battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) e caduta di dorso con arrivo supino sul tappetone	Rincorsa e battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire una "Ruota" per arrivare alla stazione eretta a gambe divaricate e braccia alte sul materassone di arrivo / Rincorsa e battuta a piedi pari sulla pedana ed eseguire un "Flac Flac avanti" per arrivare alla stazione eretta a piedi pari, braccia alte	0	1	2	3	3	6	9		
VALORE ESERCIZIO				←			TOT. ESECUZIONE			TOT. ELEMENTI		
<input type="text"/>				<input type="text"/>			+			<input type="text"/>		

MINITRAMPOLINO												
	START (V.E. = 3)	SUPER (V.E. = 6)	TOP (V.E. = 9)	VAL. ESECUZIONE			VAL. ELEMENTO					
STEP 1	1° SALTO											
Elemento 1	Partenza sul mini trampolino, stazione eretta braccia basse, eseguire 4 salti "Pennello" a gambe tese e unite per terminare sul mini trampolino in stazione eretta a gambe semipiegate e braccia avanti (posizione di arrivo).	Partenza sul mini trampolino, stazione eretta braccia basse, eseguire 4 salti "Pennello" a gambe tese e poi eseguire un salto Pennello portando le braccia in alto, per arrivare in uscita sui tappetoni in stazione eretta a gambe semipiegate e braccia avanti (posizione di arrivo).	Partenza sul mini trampolino, stazione eretta braccia basse, eseguire 4 salti "Pennello" a gambe tese e poi eseguire un salto Pennello 180° portando le braccia in alto, per arrivare in uscita sui tappetoni in stazione eretta a gambe semipiegate e braccia avanti (posizione di arrivo).	0	1	2	3	3	6	9		
STEP 2	2° SALTO											
Elemento 2	Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino, eseguire un salto Pennello con arrivo in stazione eretta (posizione di arrivo)	Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino, eseguire una capovolta saltata con arrivo in stazione eretta (posizione di arrivo)	Con una piccola rincorsa (per terra o su una panca) e con battuta a piedi pari sul mini trampolino, eseguire un passaggio alla verticale (corpo in atteggiamento lungo) e caduta di dorso con arrivo supino	0	1	2	3	3	6	9		
VALORE ESERCIZIO				←			TOT. ESECUZIONE			TOT. ELEMENTI		
<input type="text"/>				<input type="text"/>			+			<input type="text"/>		

PARALLELE PARI (Sospensione)

		START (V.E. = 1)	SUPER (V.E. = 2)	TOP (V.E. = 3)	VAL. ESECUZIONE			VAL. ELEMENTO		
STEP 1		Partenza vicino ai montanti delle parallele, con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione, mani all'interno in impugnatura dorsale (con pollici sopra gli staggi), mantenere la posizione per 2", poi flettere le gambe dietro (talloni ai glutei)			0	1				
Elemento 1	Eseguire una traslazione avanti in sospensione di 4 step	Eseguire una traslazione avanti in sospensione per arrivare fino a metà degli staggi	Eseguire una traslazione avanti in sospensione per arrivare fino ai montanti opposti delle parallele.	0	1	2	3	1	2	3
STEP 2		Stendere le gambe e mantenere la posizione per 2"			0	1				
Elemento 2	Solleverare le gambe in un squadra a gambe flesse 2"	Rovesciarsi in sospensione semirovesciata a gambe flesse 2"	Rovesciarsi in sospensione semirovesciata a gambe tese 2"	0	1	2	3	1	2	3
STEP 3		Ritornare in sospensione con corpo teso e gambe flesse dietro (talloni ai glutei) 2"			0	1				
Elemento 3	Eseguire una traslazione Indietro di 4 step	Effettuare 1/4 di giro per portarsi su un solo staggio, eseguire una traslazione laterale di 6 step, poi riportarsi in sospensione al centro tra i due staggi	Effettuare un cambio di fronte (1/2 giro) eseguire una traslazione indietro di 6 step	0	1	2	3	1	2	3
STEP 4		Stendere le gambe e mantenere la posizione per 2"			0	1				
Elemento 4	Da fermo saltare a terra per arrivare alla stazione eretta (posizione di arrivo)	Rovesciarsi a gambe flesse fino alla sospensione dorsale e distendere le gambe verso il basso, poi abbandonare le impugnature per scendere a terra e arrivare alla stazione eretta (posizione di arrivo)	Con azione di chiusura-apertura degli AAll sul busto (presa di slancio) eseguire due oscillazioni complete avanti/dietro in sospensione e dall'oscillazione dietro saltare a terra per arrivare alla stazione eretta (posizione di arrivo)	0	1	2	3	1	2	3

PARALLELE PARI (Appoggio)

		START (V.E. = 1)	SUPER (V.E. = 2)	TOP (V.E. = 3)	VAL. ESECUZIONE			VAL. ELEMENTO		
STEP 1		Partenza su pedana o rialzo vicino ai montanti delle Parallele, appoggiare le mani sugli staggi e con la spinta delle gambe salire in appoggio a braccia tese per tenere la posizione 2"			0	1				
Elemento 1	Flettere le gambe dietro (talloni ai glutei) e mantenere la posizione 2"	Eseguire una squadra a gambe flesse 2"	Eseguire una squadra a gambe tese 2"	0	1	2	3	1	2	3
STEP 2		Riportarsi in posizione di appoggio a corpo teso 2"			0	1				
Elemento 2	Solleverare le gambe flesse e divaricarle per mettere i piedi avanti in appoggio sugli staggi; eseguire una traslazione avanti in quadrupedia appoggio dorsale (braccia ritte, gambe piegate e bacino sollevato; posizione "gambero") fino ad arrivare con le mani al centro delle parallele	Solleverare le gambe tese e divaricarle per metterle avanti in appoggio sugli staggi; spostare le mani davanti alle gambe e spostare le gambe tese indietro, appoggiando i piedi sugli staggi per raggiungere la posizione di corpo proteso dietro. Eseguire una traslazione avanti in quadrupedia appoggio frontale, a braccia ritte e gambe tese, fino ad arrivare con le mani al centro delle parallele	Eseguire una traslazione avanti a braccia tese, corpo in linea, gambe tese per arrivare al centro della parallele (almeno 6 step)	0	1	2	3	1	2	3
STEP 3		Portarsi in posizione di appoggio a corpo teso 2"			0	1				
Elemento 3	Con braccia tese o piegate, scendere a terra per arrivare in stazione eretta (posizione di arrivo)	Flettere le gambe dietro (talloni ai glutei) e slanciare le ginocchia avanti-alto, per eseguire 1 o 2 oscillazioni avanti-dietro con corpo teso e gambe flesse dietro; al termine dell'oscillazione dietro saltare a terra per arrivare in stazione eretta (posizione di arrivo)	Slanciare le gambe tese avanti-alto, per eseguire 2 oscillazioni avanti-dietro con corpo teso; al termine dell'oscillazione dietro saltare a terra per arrivare in stazione eretta (posizione di arrivo)	0	1	2	3	1	2	3

VALORE ESERCIZIO

TOT. ESECUZIONE

TOT. ELEMENTI

+



SBARRA (Sospensione)

SBARRA (Sospensione)			VAL. ESECUZIONE				VAL. ELEMENTO			
	START (V.E. = 1)	SUPER (V.E. = 2)	TOP (V.E. = 3)							
STEP 1	Da solo o con l'aiuto dell'allenatore portarsi in sospensione a corpo teso (mani in presa dorsale), mantenere la posizione per 2".						0	1		
Elemento 1	Eseguire una squadra a gambe flesse 2"	Eseguire una squadra a gambe tese 2"	Eseguire una trazione con le braccia per portare il mento al livello dello staggio 2"	0	1	2	3	1	2	3
STEP 2	Ritornare in sospensione a corpo teso braccia tese 2"						0	1		
Elemento 2	Eseguire una traslazione laterale (4 spostamenti per mano) a dx o sx mantenendo le gambe tese	Eseguire una traslazione (4 spostamenti per mano) a dx o sx mantenendo le gambe tese, poi effettuare un cambio di fronte 180° (abbandonare un'impugnatura per eseguire una rotazione frontale di 180° attorno all'A/L a corpo teso, rimpugnare la sbarra con presa mista dorsale/palmare e poi girare la mano per tornare in presa dorsale)	Eseguire un doppio cambio di fronte 360° (abbandonare un'impugnatura per eseguire una rotazione frontale di 180° attorno all'A/L a corpo teso, rimpugnare la sbarra con doppia presa palmare, poi abbandonando l'altra impugnatura eseguire una rotazione dorsale di 180° attorno all'A/L a corpo teso e rimpugnare la sbarra in doppia presa dorsale)	0	1	2	3	1	2	3
STEP 3	Recuperare la posizione in sospensione a corpo teso						0	1		
Elemento 3	Flettere le gambe sul busto, rovesciare il corpo in mezzo alle braccia per arrivare alla sospensione semirovesciata raccolta 2"	Flettere le gambe sul busto, rovesciare il corpo in mezzo alle braccia per arrivare alla sospensione dorsale gambe tese 2" / Rovesciarsi con le gambe tese e divaricate in sospensione semirovesciata (tipo Stalder) 2"	Portare le gambe tese unite sul busto, per arrivare in massima chiusura (piedi all'altezza del montante) 2"	0	1	2	3	1	2	3
STEP 4	Ritornare in sospensione a corpo teso braccia tese 2"						0	1		
Elemento 4	Abbandonare le impugnature per saltare a terra e arrivare alla stazione eretta (posizione di arrivo)	Rovesciare il corpo con gambe flesse in mezzo alle braccia per arrivare alla sospensione dorsale a gambe tese e abbandonare le impugnature per saltare a terra e arrivare alla stazione eretta (posizione di arrivo)	Con azione di chiusura-apertura delle gambe sul busto (presa di slancio) eseguire due oscillazioni complete dietro/avanti poi al termine dell'ultima mezza oscillazione dietro, abbandonare le impugnature per saltare a terra e arrivare alla stazione eretta (posizione di arrivo)	0	1	2	3	1	2	3

SBARRA (Appoggio)

SBARRA (Appoggio)			VAL. ESECUZIONE				VAL. ELEMENTO			
	START (V.E. = 1)	SUPER (V.E. = 2)	TOP (V.E. = 3)							
STEP 1	Posizionarsi sotto la Sbarra in stazione eretta a gambe unite e sollevare le braccia tese allineate al capo						0	1		
Elemento 1	Con l'aiuto dell'allenatore, portarsi in appoggio a braccia ritte e corpo teso sopra la sbarra	Con l'aiuto di un rialzo o pedana, eseguire una capovolta con spinta dei piedi per arrivare in appoggio a braccia ritte e corpo teso	Con l'aiuto dell'allenatore appendersi in posizione tesa alla sbarra ed eseguire una capovolta di forza per arrivare in appoggio a braccia ritte e corpo teso	0	1	2	3	1	2	3
STEP 2	Mantenere la posizione di appoggio a braccia ritte e corpo teso 2"						0	1		
Elemento 2	Eseguire una traslazione laterale (4 spostamenti per mano) a dx o sx mantenendo le gambe tese	Eseguire una traslazione laterale (4 spostamenti per mano) a dx/sx mantenendo le gambe tese e ritornare al punto di partenza con una traslazione laterale sx/dx (4 spostamenti per mano)	Sottoentrare una gamba tesa e portarsi in appoggio con braccia ritte e gambe divaricate sagittalmente sollevate dalla sbarra 2", poi sottoscire la gamba tesa o eseguire un cambio di fronte	0	1	2	3	1	2	3
STEP 3	Mantenere la posizione di appoggio a braccia ritte e corpo teso 2"						0	1		
Elemento 3	Dall'appoggio frontale, rovesciarsi lentamente avanti in sospensione e scendere a terra alla stazione eretta (posizione di arrivo)	Dall'appoggio spingersi indietro con le braccia tese e saltare a terra in stazione eretta (posizione di arrivo)	Dall'appoggio, con uno slancio, spingersi indietro e saltare a terra in stazione eretta (posizione di arrivo)	0	1	2	3	1	2	3

VALORE ESERCIZIO



TOT. ESECUZIONE

TOT. ELEMENTI

+

TABELLA RICONOSCIMENTI DI MERITO - Specialità

SPECIALITA'	Max.	START	SUPER	TOP
Corpo Libero	56	0 - 29	30 - 45	>45
Volteggio	24	0 - 10	11 - 18	>18
MiniTrampolino	24	0 - 10	11 - 18	>18
Parallele Pari	49	0 - 24	25 - 40	>40
Sbarra	49	0 - 24	25 - 40	>40

TABELLA RICONOSCIMENTI DI MERITO - Globale

	Max.	START	SUPER	TOP
GLOBALE	202	0 - 99	100 - 160	>160