



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



## CAMPIONATO NAZIONALE 2025



## GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE L1 - L2

PROGRAMMI TECNICI



# **Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2025**

**A cura della  
Commissione Tecnica Nazionale**

***Aggiornato il 12 GENNAIO 2025***

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**

Via L. Bodio, 57 - 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)



## Regolamento Tecnico

### 1° LIVELLO

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2018-2017	4 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Suolo
Allievi	2016-2015-2014	4 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Suolo
Master	2013 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Suolo

1. Competizione individuale con un programma tecnico **essenziale**.
2. Ai fini della classifica assoluta, l'unica valida per l'ammissione al Campionato Nazionale, verranno presi in considerazione i migliori 3 (tre) attrezzi sui quattro previsti dal programma.
3. Il 1°livello prevede una classifica assoluta, determinata dalla somma dei migliori 3 (tre) punteggi ottenuti, ed una di specialità, se il numero dei partecipanti in ogni categoria lo consente.
4. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, è indicato nelle tabelle specifiche.
5. Il punteggio di partenza per le Parallele Pari e per il Corpo Libero, per tutte le categorie, è di **p.13.00 più il valore dei 3 GS richiesti di 0.50 ciascuno**.
6. Non è consentito ripetere gli elementi e per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p.1.00**.
7. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede.
8. **Compilazione schede di dichiarazione:** i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**.

I ginnasti partecipanti al Campionato Nazionale GAM 1°Livello possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di **1°Livello**



## Regolamento Tecnico

### 2° LIVELLO

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2018 – 2017	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo
Allievi A	2016 – 2015	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo
Allievi B	2014 – 2013- 2012	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo
Junior	2011 – 2010	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo
Senior	2009 e precedenti	5 attrezzi: Volteggio - Minitrampolino - Parallele Pari - Sbarra- Suolo

1. Competizione individuale.
2. Ai fini della classifica assoluta, l'unica valida per l'ammissione alla Finale Nazionale saranno considerati i migliori **3** attrezzi sui **5** previsti dal programma
3. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche.
4. Per ogni elemento mancante la penalità è di **p.1.00**.
5. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino vanno dichiarati sulle apposite schede **dove è indicato il tetto max per ogni categoria**.

6. Non è consentito ripetere gli elementi.
7. Il punteggio di partenza per la Sbarra e il Corpo Libero, per tutte le categorie, è di **p.13.00** più l'aggiunta di max 1.50 per **la scelta libera di 3 Gruppi Strutturali (GS) diversi** da 0.50 ciascuno (max 14.50p), più il valore degli elementi.

**L'uso dei paracalli non è obbligatorio**

8. Il punteggio di partenza per le Parallele Pari per tutte le categorie, è di **p.13.00** più l'aggiunta di max 1.50 per **la scelta libera di 3 Gruppi Strutturali (GS) diversi** da 0.50 ciascuno (max 14.50p), più il valore degli elementi.
9. **L'altezza della Sbarra è di cm 165 per tutte le categorie.**

**N.B. I ginnasti, in tutti gli attrezzi, possono scegliere Salti/Elementi di categorie superiori a quella di appartenenza che saranno comunque valutati, con il punteggio max previsto per la propria categoria.**

**Parallele Pari e Sbarra: le oscillazioni e gli slanci verranno conteggiati una sola volta. Verrà preso in considerazione l'oscillazione e lo slancio con il valore più alto**

Le categorie Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat L2 o L3.

## Ammissione alla Finale Nazionale 1° e 2° Livello

**1. L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta**

2. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 ginnasti partecipanti	Tutti classificati
da 6 a 10 ginnasti partecipanti	primi 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnasti partecipanti	primi 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnasti partecipanti	primi 11 della classifica assoluta
oltre i 31 ginnasti partecipanti	primi 13 della classifica assoluta

- Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate
- Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale massimo **3** ginnasti per ogni categoria

**Pari merito**

- In tutte le situazioni di Pari Merito, sarà considerato il ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti e Allievi; il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

**PREMIAZIONI**

- Per ogni categoria, fino a dieci ginnasti partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da undici ginnasti partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.
- É sempre preferibile ed auspicabile che i ginnasti premiati presenzino alla cerimonia di premiazione ma qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (altro atleta, tecnico, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

**Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al**

**Codice dei Punteggi 2025 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2025**

# 1° LIVELLO

## VOLTEGGIO sui Tappetoni

**Per tutte le categorie:**

- Altezza tappetoni: **cm.60**
- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

A p.13.00	B p.13.30	C p.13.70	D p.13.90	E p.14.20	F p.14.50
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello	Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180°	Capovolta saltata	Verticale arrivo supino senza spinta	Verticale arrivo supino con spinta	Rondata

<b>Copia società GAM 1°livello Volteggio</b>		<b>Valore Salto</b>	<b>1°</b>
Società		Esecuzione	<b>2°</b>
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	
<b>Copia Segreteria GAM 1°livello Volteggio</b>		<b>Valore Salto</b>	<b>1°</b>
Società		Esecuzione	<b>2°</b>
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# 1° LIVELLO

## MINITRAMPOLINO con Rincorsa

**Per tutte le categorie:**

- Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)
- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

**Per Categorie Esordienti/Allievi:** rincorsa ammessa anche su piano rialzato

<b>SALTO</b>	<b>VALORE</b>
Pennello 180° a/l	p.13.50
Capovolta Saltata	p.13.70
Verticale senza spinta	p.13.90
Tuffo	p.14.20
Pennello 360°	
Verticale con spinta	
Flic av/Ribaltata	p.14.50

<b>Copia società GAM 1°livello Minitrampolino</b>		<b>Valore Salto</b>	<b>1°</b>
Società		Esecuzione	<b>2°</b>
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 1°livello Minitrampolino</b>		<b>Valore Salto</b>	<b>1°</b>
Società		Esecuzione	<b>2°</b>
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

## 2° LIVELLO

### VOLTEGGIO su tappetoni 60 cm

#### ESORDIENTI

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima il ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

A 14.80	B 15.10	C 15.50
Verticale senza spinta arrivo supini	Verticale con spinta arrivo supino	Ribaltata
	Ruota	
Capovolta saltata	Tuffo	Rondata

Copia Società GAM – PP L1° / L2°		VALORE	1° 2°	Copia segreteria GAM – PP L1° / L2°		VALORE	1° 2°
Società		Esecuzione		Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità		Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale		Categoria		Totale	

## 2° LIVELLO

### VOLTEGGIO su Cubone

#### ALLIEVI A e B, JUNIOR e SENIOR

Allievi A scelta fino a B; Allievi B scelta fino a D; Jr scelta fino a E; Sr scelta libera su tutta la griglia.

**I ginnasti potranno scegliere Salti superiori ma valutati con il tetto max previsto per la propria categoria.**

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima il ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

A 15.80	B Tetto max Allievi A 16.00	C 16.50	D Tetto max Allievi B 16.90	E Tetto max Junior 17.50	F Tetto max Senior 18.10
Staccata a 80 cm	Ribaltata a 80 cm		Ribaltata a 100 cm	Ribaltata 180° a/l a 80 cm	Ribaltata 180° a/l a 100 cm O 120 cm
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180° a/l a 80 cm		Yamashita a 80 cm	Yamashita a 100 cm		
Framezzo raccolto senza posa dei piedi a 80 cm	Rondata a 80 cm	Rondata cm 100	Rondata 180° a/l a 80 cm	Rondata 180° a/l a 100 cm	Rondata 180° a/l a 100 cm O 120cm
			Rondata in pedana + Flic a 80 cm		Rondata in pedana + Flic a 100 cm O 120cm

Copia Società GAM – PP L1° / L2°		VALORE	1° 2°	Copia segreteria GAM – PP L1° / L2°		VALORE	1° 2°
Società		Esecuzione		Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità		Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale		Categoria		Totale	

## 2° LIVELLO

### **MINITRAMPOLINO con Rincorsa** **Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior**

**Esordienti e Allievi A:** rincorsa consentita anche su piano rialzato

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore  
Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)

<b>Esordienti: da 1 a 7</b>
<b>Allievi A: da 1 a 8</b>
<b>Allievi B: da 1 a 12</b>
<b>Junior: da 1 a 14</b>
<b>Senior: scelta su tutta la griglia</b>

**I ginnasti potranno scegliere Salti superiori ma valutati con il tetto max previsto per la propria categoria.**

	<b>TIPOLOGIA SALTO</b>	<b>VALORE</b>
1	PENNELLO 180° A/L	14.50
2	VERTICALE ARRIVO SUPINO SENZA SPINTA	14.70
3	CAPOVOLTA SALTATA	
4	PENNELLO 360°	
5	TUFFO	15.00
6	VERTICALE ARRIVO SUPINO CON SPINTA	15.20
7	FLIC AV/RIBALTATA	<b>(tetto max Esordienti)</b> <b>15.50</b>
8	SALTO GIRO AV. RACCOLTO	<b>(tetto max Allievi A)</b> <b>16.00</b>
9	SALTO GIRO AV. CARPIATO	16.30
11	SALTO GIRO AV. TESO	16.50
12	SALTO GIRO AV. RACCOLTO/CARPIATO CON 180° A/L	<b>(tetto max Allievi B)</b> <b>16.90</b>
13	SALTO GIRO AV TESO CON 180° A/L	17.30
14	SALTO GIRO AV. RACCOLTO/CARPIATO CON 360° A/L	<b>(tetto max Jr)</b> <b>17.50</b>
15	SALTO GIRO AV. CARPIATO CON 360° A/L	17.90
16	SALTO GIRO AV TESO CON 360° <b>O</b> più A/L	<b>(tetto max Sr)</b> <b>p.18.10</b>

<b>Copia società GAM 2°livello Minitrampolino</b>		Valore Salto	1° 2°
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

<b>Copia segreteria GAM 2°livello Minitrampolino</b>		Valore Salto	1° 2°
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

# PARALLELE PARI



1° LIVELLO					
ESORDIENTI		ALLIEVI		MASTER	
1	SCELTA FINO ALLA B	1	SCELTA FINO ALLA C	1	SCELTA FINO ALLA C
2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA
3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i>
4	13.00p. + 1.50 (G.S.) = <b>14,50p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) = <b>14,50p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) = <b>14,50p.</b>
➤ NON E' CONSENTITO ESEGUIRE ELEMENTI SUPERIORI A QUELLI INDICATI ➤ GLI ELEMENTI NON HANNO IL VALORE DELLA GRIGLIA. IL VALORE DEGLI ESERCIZI COMPLETI DI ELEMENTI E DEI G.S. SARA' PER TUTTE LE CATEGORIE 14,50P ( 13,00 + 1,50 = 14,50P)					

2° LIVELLO									
ESORDIENTI		ALLIEVI A		ALLIEVI B		JUNIOR		SENIOR	
1	SCELTA FINO ALLA B	1	SCELTA FINO ALLA C	1	SCELTA FINO ALLA D	1	SCELTA FINO ALLA E	1	SCELTA SU TUTTA LA GRIGLIA
2	5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA
3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <i>Esclusa l'uscita</i>
4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 1,00 (5 elem da 0,20) = <b>15,50p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 1,50 (5 elem da 0,30) = <b>16,00p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 2,40 ( 6 elem da 0,40) = <b>16,90p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 3,00 ( 6 elem da 0,50) = <b>17,50p</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 3,60 ( 6 elem da 0,60) = <b>18,10p.</b>
➤ I GINNASTI POTRANNO SCEGLIERE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE MA VALUTATI CON IL TETTO MAX PREVISTO PER LA PROPRIA CATEGORIA <u>IN TUTTI GLI ATTREZZI</u> ➤ <u>LE ENTRATE DOVRANNO ESSERE SCELTE TRA GLI ELEMENTI SEGNATI IN BLU E PRENDERANNO IL VALORE CHE HANNO IN GRIGLIA. IN OGNI CASO VERRANNO CONSIDERATI UNA SOLA VOLTA (INCLUSA L'ENTRATA)</u> ➤ <b>VERRANNO CONTEGGIATE 2 OSCILLAZIONI QUELLE DI MAGGIOR VALORE</b>									

# PARALLELE PARI 1° e 2° Livello

**LE ENTRATE DOVRANNO ESSERE SCELTE TRA GLI ELEMENTI SEGNATI IN BLU E PRENDERANNO IL VALORE CHE HANNO IN GRIGLIA. IN OGNI CASO VERRANNO CONSIDERATI UNA SOLA VOLTA (INCLUSA "L'ENTRATA")**

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
<b>GS1</b>	Oscillazione avanti con sedia esterna	Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica)			Dietro front dorsale all'app
	Oscillazione corpo sotto gli staggi	Oscillazione corpo sopra staggi	Oscillazione corpo all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale	Oscillazione in verticale	Oscillazione inverticale 2°
	Da terra salire in appoggio a braccia tese	Dalla sedia esterna cambio difronte	Battuta gambe divaricate oscillazione dietro	Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro	Dalla squadra divaricata riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione	Oscillazione in sospensione con ritorno in brachiale
<b>GS2</b>	Squadra gb unite flesse 2°	Squadra gb tese Unite 2°	Squadra gb div 2° (mani interne)	Squadra gb unite su un solo staggio 2°		Verticale d'impostazione part gb unite o div (mani interne)
				Cambio esterno in verticale 180°	Cambio interno Verticale 180°	Cambio interno o esterno in Verticale 360° o più
<b>GS3</b> <span style="background-color: yellow;">Lavoro in Brachiale</span>		Verticale sugli omeri salita a gb div 2°	Verticale sugli omeri salita gb unite 2°	Dalla squadra 2° salire invert sugli omeri	Dalla vert 2° discesa lenta sugli omeri	Dalla vert 2° discesa lenta sugli omeri 2°
		Kippe gb div	Kippe div e oscillazione	Kippe		
		Colpo di petto gb div	Colpo di petto gb div oscillazione	Colpo di petto		
			Slanciappoggio		Slanciappoggio dall'orizzontale	Slanciappoggio corpo sopra l'orizz
	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Oscillazione completa corpo teso altezza degli staggi	Oscillazione completa corpo teso sopra gli staggi	Cap ind (rouleau) arrivolibero		
<b>GS4</b>		Kippe lunga arrivo a gb div	Kippe lunga	Kippe lunga e oscillazione altezza staggi	Kippe lunga e oscillazione sopra orizzontale	Kippe lunga e oscillazione in verticale
		Kippe breve arrivo a gb div	Kippe breve	Kippe breve squadra (segnata)	Kippe breve squadra 2°	Impennata + oscillazione complete brachiale
		Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale	Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciata e oscillare per arrivare all'app			
<b>USCITE</b>	Oscillazione dietro con discesa fra gli staggi	Oscillazione dietro e spostamento laterale	Oscillazione dietro e spost lat con ½ giro	Oscillazione avanti e spost lat con ½ giro est	Oscillare ind alla verticale e spost lat O Salto giro Racc ava/ ind	Perno (dall'oscill o dalla Vert) O Salto giro carp/teso av/ind
	E	A - M		<b>NON E' CONSENTITO INSERIRE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE</b>		
	1° SETTORE					
	E	AA		AB	J	S
	2° SETTORE					

Copia Società GAM – PP		L1° / L2°	VALORE	
Società			Esecuzione	
Ginnasta			Penalità	
Categoria			Totale	

Copia Segreteria GAM – PP		L1° / L2°	VALORE	
Società			Esecuzione	
Ginnasta			Penalità	
Categoria			Totale	

# CORPO LIBERO



1° LIVELLO					
ESORDIENTI		ALLIEVI		MASTER	
1	SCELTA FINO ALLA B	1	SCELTA FINO ALLA C	1	SCELTA FINO ALLA C
2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA
3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno)	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno)	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno)
4	13.00p. + 1.50 (G.S.) = <b>14,50p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) = <b>14,50p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) = <b>14,50p.</b>
<p>➤ NON E' CONSENTITO ESEGUIRE ELEMENTI SUPERIORI A QUELLI INDICATI</p> <p>➤ GLI ELEMENTI NON HANNO IL VALORE DELLA GRIGLIA. IL VALORE DEGLI ESERCIZI COMPLETI DI ELEMENTI E DEI G.S. SARA' PER TUTTE LE CATEGORIE 14,50P ( 13,00 + 1,50 = 14,50P)</p>					

2° LIVELLO									
ESORDIENTI		ALLIEVI A		ALLIEVI B		JUNIOR		SENIOR	
1	SCELTA FINO ALLA B <b>30"</b>	1	SCELTA FINO ALLA C <b>30"</b>	1	SCELTA FINO ALLA D <b>1'</b>	1	SCELTA FINO ALLA E <b>1'</b>	1	SCELTA SU TUTTA LA GRIGLIA <b>1'30"</b>
2	5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA
3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno)	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno)	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno)	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno)	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno)
4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 1,00 (5 elem da 0,20) = <b>15,50p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 1,50 (5 elem da 0,30) = <b>16,00p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 2,40 ( 6 elem da 0,40) = <b>16,90p.</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 3,00 ( 6 elem da 0,50) = <b>17,50p</b>	4	13.00p. + 1.50 (G.S.) + 3,60 ( 6 elem da 0,60) = <b>18,10p.</b>
<p>➤ I GINNASTI POTRANNO SCEGLIERE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE MA VALUTATI CON IL TETTO MAX PREVISTO PER LA PROPRIA CATEGORIA <u>IN TUTTI GLI ATTREZZI</u></p> <p>➤ SQUADRA A GAMBE DIVARICATE MANI AL CENTRO</p>									

# CORPO LIBERO 1° e 2° Livello



	<b>A 0.10</b>	<b>B 0.20</b>	<b>C 0.30</b>	<b>D 0.40</b>	<b>E 0.50</b>	<b>F 0.60</b>
<b>GS1</b>	Seduti flessione del busto av gb div	Seduti flessione del busto av gb Unite	Ponte 2"		Staccata sag	Staccata fr
	Squadra equilibrata in app sul bacino	Candela	Orizzontale Prona 2"	Squadra a gb div* O a gb Unite		Vert di forza partenza in piedi gb divaricate
<b>GS2</b>	Cap av partenza e arrivo libero	Cap saltata O Tuffo	Cap av+Vert a gb flesse O Div	Cap av + Vert a gb tese	Cap av + Vert a gb tese con 180° a/l	Cap av + Vert a gb tese con 360° a/l
	Cap ind partenza e arrivo libero	Cap ind puntata a 45° braccia piegate	Cap ind puntata a 45° braccia tese	Cap ind alla Vert a braccia piegate	Cap ind alla Vert a braccia tese	Cap ind alla Vert 180°
<b>GS3</b>	Vert di passaggio	Vert Cap	Vert 2"	Vert 180° (discesa libera)	Vert 360° (discesa libera)	Vert 540° O più (discesa libera)
<b>GS4</b>					Salto giro av Carpiato	Salto giro av teso
		Kippe	Rib 1 O Rib 2	Flic Av	Salto giro av Racc	Salto giro Av Racc 180° a/l
	Ruota	Ruota spinta	Rondata (con Pennello)	Flic	Salto giro d Racc	Salto giro d Teso anche con 180° a/l O Twist
<b>GS5</b>			Rib 1 + Rondata	Rib 1 + Rib 2 O Rib 2 + Flic Av	Flic + Flic (anche da Rondata)	Salto Racc av + Salto av Racc
<b>GS6</b>	(da terra) Corpoproteso dietro O (da terra) Corpo proteso avanti bacino sollevato	(da ritte) Cadere sulle mani eseguendo un piegamento arrivo a corpo proteso dietro	(da ritte) Cadere ind con mezzo giro sulle mani eseguendo un piegamento arrivo corpo proteso dietro			
	Pennello	Pennello 180°	Sforbiciata gb tese	Pennello 360°		Pennello 540°
		Salto del Cervo ap 90°		Salto del Cervo ap 160°	Carpio Divaricato	Carpio Unito
<b>GS7</b>			Premulinelli Dx- Sx	Mezzo mulinello		1 Mulinello
E			A - M	<b>NON E' CONSENTITO INSERIRE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE</b>		
1° SETTORE						
E			AA	AB	J	S
2° SETTORE						

\*mani al centro

Copia Società GAM – CL		L1° / L2°	VALORE	
Società			Esecuzione	
Ginnasta			Penalità	
Categoria			Totale	

Copia Segreteria GAM – CL		L1° / L2°	VALORE	
Società			Esecuzione	
Ginnasta			Penalità	
Categoria			Totale	

# SBARRA



## 2° LIVELLO

ESORDIENTI		ALLIEVI A		ALLIEVI B		JUNIOR		SENIOR	
1	SCelta FINO ALLA B	1	SCelta FINO ALLA C	1	SCelta FINO ALLA D	1	SCelta FINO ALLA E	1	SCelta SU TUTTA LA GRIGLIA
2	5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	5 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA	2	6 ELEMENTI PRESENTI IN GRIGLIA
3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <b>Esclusa l'uscita</b>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <b>Esclusa l'uscita</b>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <b>Esclusa l'uscita</b>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <b>Esclusa l'uscita</b>	3	3 G.S. DIFFERENTI (0,50 caduno) <b>Esclusa l'uscita</b>
4	13,00p. + 1,50 (G.S.) + 1,00 (5 elem da 0,20) = <b>15,50p.</b>	4	13,00p. + 1,50 (G.S.) + 1,50 (5 elem da 0,30) = <b>16,00p.</b>	4	13,00p. + 1,50 (G.S.) + 2,40 (6 elem da 0,40) = <b>16,90p.</b>	4	13,00p. + 1,50 (G.S.) + 3,00 (6 elem da 0,50) = <b>17,50p.</b>	4	13,00p. + 1,50 (G.S.) + 3,60 (6 elem da 0,60) = <b>18,10p.</b>

➤ **I GINNASTI POTRANNO SCEGLIERE ELEMENTI DI VALORE SUPERIORE MA VALUTATI CON IL TETTO MAX PREVISTO PER LA PROPRIA CATEGORIA IN TUTTI GLI ATTREZZI**

➤ **LE ENTRATE DOVRANNO ESSERE SCELTE TRA GLI ELEMENTI SEGNATI IN BLU E PRENDERANNO IL VALORE CHE HANNO IN GRIGLIA. IN OGNI CASO VERRANNO CONSIDERATI UNA SOLA VOLTA (INCLUSA L'ENTRATA)**

➤ **VERRA' CONTEGGIATO UN SOLO SLANCIO QUELLO DI MAGGIOR VALORE**

# SBARRA 2° Livello



**LE ENTRATE DOVRANNO ESSERE SCELTE TRA GLI ELEMENTI SEGNATI IN BLU** E PRENDERANNO IL VALORE CHE HANNO IN GRIGLIA. IN OGNI CASO VERRANNO CONSIDERATI UNA SOLA VOLTA (INCLUSA "L'ENTRATA")

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
GS1	Slancio (piccolo Stacco)	Slancio piedi sotto la Sbarra	Slancio piedi altezza sbarra	Slancio sotto l'orizzontale	Slancio all'orizzontale	Slancio oltre l'orizzontale
GS2		Giro div sag av		Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese	
		Giro div sag ind		Giro add	Tempo di cap sotto	Tempo di cap all'orizz
				Giro pianta ind gb Flesse	Giro pianta av gb Flesse	Giro pianta av/ind gb Tese
GS3	Sottoentrata di 1 gb (div sag)	Cambio di fronte all'app frontale	Dalla sottoentrata 1 gb riunire le gb all'app dorsale	Dall'app dorsale cambio di fronte		
GS4 Lavoro in sospensione	Sospensione dorsale salita gb tese 2"	Sospensione dorsale salita gb tese 2"				
	Cap av arrivo in sospensione	Sfilata dalla sosp dors gb flesse				
		Sfilata dalla sosp dors gb tese		Fucs		
GS5		<b>Infilata a 1 presa poplitea (con oscillazione)</b>	<b>Infilata a 1 presa poplitea</b>	<b>Infilata a 1</b>		<b>Infilata a 2</b>
	<b>Battuta in pedana arrivo in app frontale</b>	Bascule in poplitea anche con 1 oscill	Bascule	<b>Kippe lunga</b>	<b>Kippe lunga + slancio altezza sbarra</b>	<b>kippe lunga + slancio all'orizzontale</b>
	<b>Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb flesse</b>	<b>Capovolta ind con spinta arti inferiori salita gb tese</b>	<b>Capovolta indietro di forza</b>		Kippe breve	Dall'app dorsale kippe breve
USCITE	Slancio dietro e lasciare le impugnature	Slancio dietro altezza Sbarra e lasciare le impugnature	Guizzo	Guizzo 180°	Fioretto Gb div/unite	Fioretto 180°
	E		AA	AB	J	S
<b>2° SETTORE</b>						

Copia Società GAM – SB		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia Segreteria GAM – SB		VALORE	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	



