

PROGRAMMA PROMOZIONALE GAM

MINI SPECIALITA' GAM *Gennaio 2026*

GENERALITA'

Attività COMPETITIVA rivolta ai ragazzi dagli 8 anni di età (compiuti al momento della gara)

Gli anni di nascita sono suddivisi in Allievi – Junior – Senior, come indicato i tabella:

TABELLA DI ETA'		
Categoria	Anno di Nascita	Definizione
Allievi 1	2018.2017.2016	ginnasti con 8 anni compiuti e che nell'anno in corso compiono 9 e 10 anni
Allievi 2	2015.2014	ginnasti che nell'anno in corso compiono 11 e 12 anni
Allievi 3	2013.2012	ginnasti che nell'anno in corso compiono 13 e 14 anni
Junior 1	2011.2010	ginnasti che nell'anno in corso compiono 15 e 16 anni
Junior 2	2009.2008	ginnasti che nell'anno in corso compiono 17 e 18 anni
Senior	2007 e prec.	ginnasti che nell'anno in corso compiono 19 o più anni

CLASSIFICA.

Classifica per **attrezzo** suddivisa per Anni di nascita e per livello (Base e Avanzato)

ATTREZZATURA.

- **Corpo Libero:** **LIVELLO BASE** Striscia facilitante, oppure linea lunga 16 mt (max)
LIVELLO AVANZATO Pedana del corpo libero 12x12
- **Trampolino.** Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza \pm di cm 5, può essere inclinato o piatto. I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un Massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 6 metri. Rincorsa con o senza panca.
- **Volteggio.** **LIVELLO BASE** Tappetoni h 60 cm
LIVELLO AVANZATO Cubone 1mt; tappeti arrivo 600cm x 200-250cm x h10cm (\pm 1 cm)
Tappeti supplementari: (anche tappeto tipo “sarneige”)
Viene Concesso l'utilizzo dell'air-cover a tutte le categorie.
Corsia rincorsa: max 25 mt.
- Sbarra. Utilizzo sbarra Alta o sbarra Bassa con tappettatura h cm 20
- Parallele Pari. L'altezza delle parallele pari è variabile fino ad un massimo di cm 180 dalla superficie dei tappeti, cm 200 da terra (max). Larghezza staggi variabile. Tappettatura cm 20. All'arrivo può essere posizionato un tappeto supplementare h 10 cm in aggiunta alla tappettatura standard.

PROGRAMMA TECNICO

CORPO LIBERO

LIVELLO BASE

- 4 el. Minimo presi da righe differenti

LIVELLO AVANZATO

- 4 el. Minimo presi da righe differenti

Nota: Gli elementi in rosso sono eseguibili solo da ginnasti della categoria Allievi!

Elementi Livello Base (tot. p. 3,00 max)

		Elementi	Livello Avanzato (tot. p. 5,00 max)
ROTOLA MENTI	p. 0.50	p. 1.00	p. 1.50
	Cap av partenza a gambe piegate e arrivo seduto a gambe raccolte con braccia protese av.	Cap av partenza a gambe tese e arrivo alla stazione eretta	Cap av partenza gambe tese, arrivo alla stazione eretta con salita a gambe tese unite
	Cap. ind. partenza da seduto e arrivo in massima raccolta	Cap. ind partenza in piedi e arrivo alla stazione eretta cap. av. alla verticale a gambe flesse e continuo in capovolto	Cap. ind partenza in piedi e arrivo a corpo proteso dietro Cap. av. alla verticale a gambe tese unite o divaricate e continuo in capovolto Cap. indietro alla vert. a braccia tese e discesa a piedi uniti.
ROVESCIA MENTI	Ruota partenza frontale e arrivo laterale	Ruota con una mano partenza frontale e arrivo laterale	Ruota spinta partenza frontale e arrivo laterale
	Slancio alla Verticale di passaggio con scambio della gamba o a L	Slancio alla Verticale di passaggio e discesa smezzata	Slancio alla verticale 2" e discesa smezzata
	Slancio alla Verticale di passaggio con discesa a ponte.	Slancio alla Verticale di passaggio e discesa in capovolto	Verticale con ½ giro
ACROBATICA INDIETRO	Ruota partenza frontale e arrivo frontale unendo i piedi consecutivamente.	Rondata + pennello	Rondata+ pennello raccolto Ruota partenza frontale e arrivo laterale+ ruota partenza laterale e arrivo frontale
	Capovolto indietro partenza libera+ salto pennello		Rondata+ flic o Flic da fermo Rondata+ Salto giro raccolto dietro o Salto giro raccolto dietro da fermo.
ACROBATICA AVANTI	Capovolta saltata da fermo	Capovolta Tuffo con rincorsa e battuta	Kippe di testa
	Capovolta avanti partendo dalla stazione eretta+ pennello	Ribaltata ad 1 Flic Avanti Ribaltata a 2	Salto giro raccolto avanti Ribaltata a 1+Ribaltata a 2 Ribaltata a 2+ Flic avanti Flic avanti+Flic avanti
MOBILITA'	Ponte a gambe piegate	Staccata Sagittale dx/sx 2"	Ponte a gambe tese 2" e rovesciamento dietro a gambe aperte sagittalmente
	Massima chiusura rovesciata delle gambe tese unite sul busto	Massima flessione del busto av. a gambe tese unite o div. 2"	Staccata frontale 2"
	Ponte a gambe tese 2"	Ponte a gambe tese 2"	
FORZA E TENUTA	Candela 2"	Barchetta supina 2" + candela 2" + rotolo in piedi a braccia in alto	Barchetta supina 2" + un giro intero laterale in tenuta+ barchetta supina 2" + candela 2", rotolo in piedi a braccia in alto
	Barchetta supina 2"	Da posizione eretta, caduta in avanti a corpo teso, barchetta supina 2", 1/2 giro laterale in tenuta, barchetta supina 2"	Squadra 2" a gambe unite o divaricate
	Barchetta prona 2"		
	Equilibrio sul sedere a gambe raccolte e braccia fuori 2"	Sul sedere a gambe tese unite o div. e braccia fuori o avanti. 2"	Verticale d'impostazione a gambe unite o divaricate, partenza da in piedi.
SALTI ED EQUILIBRIO	Tenuta 2" gamba avanti sollevata tesa	Passo slancio+passo slancio	Salto alla Sfiorciata
	Passo battuta, salto in estensione		Passo battuta +pennello rot. 360°

PROGRAMMA TECNICO



PARALLELE PARI

LIVELLO BASE

- 4 el. Minimo, max due per riga

LIVELLO AVANZATO

- 4 el. Minimo , max due per riga

Nota: Gli elementi in rosso sono eseguibili solo da ginnasti della categoria Allievi

Elementi Livello Base (tot. p. 3,00 max)

		Elementi	Livello Avanzato (tot. p. 5,00 max)
APPOGGIO	p. 0.50 3 oscillazioni a corpo teso sotto gli staggi terminando in sedia divaricata.	p. 1.00 Oscillazione a corpo teso 2 oscillazioni alla verticale di passaggio consecutive	<p>p. 1.50</p> <p>Dallo quadro unito (a gambe flesse o tese) entrare in oscillazione avanti.</p>
	Dalla sedia laterale, cambio di fronte.	Oscillazione con sedia esterna e rientro in oscillazione dietro	Dallo quadro a gambe divaricate, riunire i piedi in oscillazione dietro
		Oscillazione con battuta a gambe divaricate e ritorno all' oscillazione dietro	Oscillazione alla verticale 2"
BRACHIALE	entrata in sospensione brachiale con posizione tenuta 3" a corpo teso	Oscillazione brachiale completa	Dalla sedia divaricata, capovolta avanti
	3 oscillazioni a corpo teso sotto gli staggi; al termine, divaricare le gambe agganciandosi agli staggi e salire alla sedia divaricata in appoggio.	Kippe Brachiale a gambe div.	Verticale brachiale 2"
		Colpo di petto a gambe divaricate	Kippe Brachiale Colpo di petto o slancio-appoggio
SOSPENSIONE		Kippe lunga a gambe divaricate	Dal tempo di kippe breve, eseguire mezza oscillazione in sospensione e portarsi in appoggio brachiale flettendo le braccia
		Kippe Breve a Gambe divaricate	Kippe Lunga Kippe Breve
STATICO	Appoggio Ritto fermo 3"	Squadro a gambe flesse	<p>Squadro a gambe tese divaricate</p> <p>Squadro a gambe tese unite</p>
USCITE	Dall'oscillazione dietro, scendere tra gli staggi	Dall'oscillazione avanti, uscita con mezzo giro esterno.	Oscillazione alla verticale e spostamento laterale
		Dall'oscillazione dietro, spostamento laterale	Salto giro raccolto dietro

PROGRAMMA TECNICO



SBARRA

LIVELLO BASE

- 4 el. Minimo, max 2 per riga

LIVELLO AVANZATO

- 4 el. Minimo, max 2 per riga

Nota: Gli elementi in rosso sono eseguibili solo da ginnasti della categoria Allievi

***Elementi eseguibili anche in mezzo all'esercizio**

Elementi Livello Base (tot. p. 3,00 max)

		Elementi	Livello Avanzato (tot. p. 5,00 max)
ENTRATE	Salto all'appoggio ritto	Capovolta indietro di forza	Kippe lunga +slancio*
	Capovolta indietro con partenza libera	Kippe lunga*	Infilata a 1 a gamba tesa*
	Infilata ad una gamba con oscillazione intermedia.*	Infilata ad 1 in presa poplitea.*	Infilata a 2*
ELEMENTI DI ALLONTANAMENTO E ELEMENTI IN APPOGGIO	slancio sotto l'orizzontale	slancio all'orizzontale	Slancio all'orizzontale
	Sotto entrata della gamba (senza salto di mano)	Sotto entrata della gamba (con salto di mano)	2 slanci all'orizzontale
	Sotto uscita della gamba (senza salto di mano)	Sotto uscita della gamba (con salto di mano)	Fucs
	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, cambio di fronte con sotto uscita della gamba	2 slanci consecutivi sotto l'orizzontale.	
GIRI E ELEMENTI DI AVVICINAMENTO	Basculle in presa poplitea	Giro addominale indietro	Giro addominale indietro staccato
	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, "girarrosto indietro"	Basculle a gamba tesa	Kippe Breve
	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, "girarrosto avanti"	Giro addominale avanti a gambe flesse	Ochetta (giro addominale avanti a gambe tese)
USCITE	Dall'appoggio, Slancio dietro e arrivo di fronte allo staggio	Appoggio alternato dei piedi e Fioretto a gambe divaricate	Fioretto a gambe divaricate con appoggio simultaneo dei piedi
	Capovolta avanti a gambe tese.	Capovolta avanti a gambe tese terminando in trazione 2"	Fioretto a gambe unite con appoggio simultaneo dei piedi
			Dall'appoggio, discesa in tempo di kippe breve, mantenere la posizione di chiusura 2", passare le gambe flesse tra le braccia e saltare a terra dalla sospensione dorsale

PROGRAMMA TECNICO



VOLTEGGIO 2 salti differenti, vale il migliore.

Livello	Punti. 1	Punti. 2	Punti. 3	Punti. 4	Punti. 5
BASE	Capovolta saltata	Verticale caduta supina	Tuffo	Ruota con arrivo laterale	Flic Avanti
	Pennello				
AVANZATO	Framezzo con appoggio dei piedi+ salto pennello in discesa	Framezzo con appoggio dei piedi+ salto pennello con mezzo giro in discesa	Framezzo a gambe unite tese senza l'appoggio dei piedi	Ribaltata	Yamashita
			Pennello a salire +pennello a scendere	Ruota a piedi uniti con arrivo laterale	Ribaltata con 1\2 giro
					Ruota con 1\4 di giro esterno.



TRAMPOLINO Un salto per ogni gr. (avanti & indietro) 2 salti differenti, vale il migliore.

Livello	Punti. 1	Punti. 2	Punti. 3	Punti. 4	Punti. 5
BASE AVANTI	Partenza da fermo sul trampolino: 5 rimbalzi a braccia basse+ salto in estensione a braccia basse per arrivare sui materassi	Partenza da fermo sul trampolino: 5 rimbalzi a braccia basse+ salto in estensione con 1\2 giro a braccia basse per arrivare sui materassi	Rincorsa, battuta e salto pennello	Rincorsa battuta e salto pennello 180	Rincorsa, battuta e salto pennello 360
			Rincorsa, battuta e salto divaricato	Rincorsa, battuta e salto pennello raccolto	Rincorsa, battuta e salto carpio divaricato o unito
				Verticale con arrivo supino	Partenza da fermo sul trampolino: Kippe di testa
BASE INDIETRO	Partenza da fermo sul trampolino: 5 rimbalzi a braccia basse+ salto in estensione a braccia basse all'indietro per arrivare sui materassi fronte al trampolino	Partenza da fermo sul trampolino: 5 rimbalzi a braccia basse+ salto in estensione all'indietro con 1\2 giro a braccia basse per arrivare sui materassi	Partenza da fermo sul trampolino: 5 rimbalzi a braccia basse+ salto in estensione a braccia alte all'indietro per arrivare sui materassi fronte al trampolino	Partenza da fermo sul trampolino: sbilanciamento e spinta indietro degli arti inferiori per arrivare in posizione seduta, con il tronco schiacciato sulle gambe unite e tese	Partenza da fermo sul trampolino: 5 rimbalzi a braccia basse+ salto pennello raccolto all'indietro per arrivare sui materassi fronte al trampolino
AVANZATO AVANTI	Flic avanti	Salto giro avanti carpiato	Salto avanti giro avanti teso	Salto avanti giro avanti teso con 1\2 giro	Salto avanti giro avanti teso con 360
	Salto giro avanti raccolto				
AVANZATO INDIETRO	Rondata con l'appoggio delle mani sul trampolino	Flic Indietro da fermo	Partenza da fermo sul trampolino: 3 rimbalzi+ salto giro dietro raccolto	Rondata con arrivo sul trampolino +salto giro raccolto dietro	Rondata con arrivo sul trampolino +salto giro dietro teso
		Rondata con arrivo sul trampolino+ salto pennello.	Rondata con arrivo sul trampolino +flic	Rondata con arrivo sul trampolino +salto tempo	

PROGRAMMA TECNICO

NOTE SPECIFICHE

- Esercizi con collegamenti liberi al Corpo Libero, alla Sbarra e alle Parallele Pari
- La scelta degli elementi deve avvenire tra quelli descritti nelle griglie.
- Il nr degli elementi per ogni livello (Base, Avanzato) è indicato sul programma tecnico
- L'ordine di esecuzione degli elementi indicati nelle caselle è libero.
- Per essere riconosciuta, l'elemento deve essere eseguito come descritto.
- Il valore di ogni elemento viene riconosciuto una sola volta, anche se il ginnasta lo dovesse ripete. Viene sempre penalizzata la sua esecuzione.
- Non è concessa la possibilità di eseguire elementi o salti descritti nel livello differente rispetto a quello in cui il ginnasta gareggia. Nel caso in cui ciò accadesse, non viene attribuito il valore dell'elemento, viene sempre penalizzato nella sua esecuzione.
- Un esercizio può essere ripetuto solo nel caso in cui il ginnasta lo abbia interrotto per motivi indipendenti dalla sua volontà.
- Se il ginnasta cade sopra o dall'attrezzo, può riprendere l'esercizio da dove è caduto o ripetere l'elemento fallito perché questo sia riconosciuto e proseguire
- **PARALLELE** l'entrata o la rincorsa, devono iniziare dalla stazione eretta, con gambe unite. L'esercizio inizia nel momento in cui i piedi si staccano da terra.
- E' possibile ripetere qualsiasi oscillazione per collegare le successioni dei movimenti senza incorrere in penalità.
- **CORPO LIBERO** l'esercizio deve terminare con un elemento acrobatico. Penalità p. -0,50

VALORE DI PARTENZA (VD) VOLTEGGIO e TRAMPOLINO

I salti possibili ed il proprio valore di partenza, per ogni livello (Base e Avanzato), sono definiti nell'apposita tabella. Possono essere presentati ed eseguiti esclusivamente i salti elencati nelle colonne relative alle rispettive categorie della tabella di riferimento.

Il ginnasta deve eseguire due salti. E' concessa una terza rincorsa, per tutti i livelli. Ai fini della classifica vale il salto migliore.

VALORE DI PARTENZA (VD) CORPO LIBERO, SBARRA e PARALLELE PARI
LIVELLO BASE. Con l'esecuzione di tutti gli elementi indicati dal programma tecnico, l'esercizio parte da p. 3,00 (VD)

LIVELLO AVANZATO. Con l'esecuzione di tutti gli elementi indicati dal programma tecnico, l'esercizio parte da p. 5,00 (VD)

Per entrambi i livelli, ogni elemento mancante comporta la detrazione di p. -0,50 dal VD

Il punteggio finale viene calcolato: Punteggio D + Punteggio E

Per tutti gli attrezzi, non sono previste norme sugli scarti del Punteggio.

PROGRAMMA TECNICO

LA NOTA E

(penalità di esecuzione)

Ogni elemento, è valutato in funzione della corretta posizione finale raggiunta e/o della corretta esecuzione richiesta. Tutte le deviazioni rispetto ad un'esecuzione corretta, rappresentano degli errori di esecuzione che verranno penalizzati dalla giuria. La categoria a cui un errore appartiene (piccolo, medio o grande) è determinata da quanto il movimento eseguito si discosta dalla corretta esecuzione.

Le penalità di esecuzione sono applicate per ogni singolo elemento e riguardano:

- braccia e gambe piegate (penalizzato ogni volta)
- ginocchia e gambe aperte (penalizzato ogni volta)
- perdita equilibrio (penalizzato ogni volta)
- posizione scorrette delle mani e delle gambe (penalizzato ogni volta)

Piccolo errore	Medio errore	Grande Errore	Cadute dall'attrezzo e/o sull'attrezzo
P. 0,10 (o.v.)	p. 0.30 (o.v.)	p. 0.50 (o.v.)	p. 1.00 (o.v.)

Errore piccolo: Piccola imprecisione o leggera deviazione rispetto alla corretta posizione finale o alla corretta esecuzione. Leggera flessione delle mani, dei piedi o del corpo. Tutte le altre leggere differenze sul piano della tenuta e della tecnica rispetto alla corretta esecuzione.

Errore medio: Seria o importante deviazione rispetto alla corretta posizione finale o alla corretta esecuzione. Importante flessione delle mani, dei piedi o del corpo. Tutte le altre importanti differenze sul piano della tenuta e della tecnica rispetto alla corretta esecuzione.

Errore grande: Fondamentale deviazione rispetto alla corretta posizione finale o alla corretta esecuzione. Fondamentale flessione delle mani, dei piedi o del corpo. Tutte le altre fondamentali differenze sul piano della tenuta e della tecnica rispetto alla corretta esecuzione.

Caduta: Tutte le cadute da o sull'attrezzo, avvenute durante l'esecuzione di un elemento, (compresa una fase prolungata di sospensione alla sbarra). La penalità massima per un elemento con caduta è pari ad punto. Questa penalità comprende tutti i passi, urti e/o appoggi al suolo o al tappeto durante la caduta.

(penalità neutre)

Le penalità neutre si detraggono dal Valore di Partenza (Nota D) come le penalità di esecuzione, si tratta di falli inquadrati come piccolo/medio errore

Descrizione Fallo:	Piccolo Errore	Medio Errore
Abbigliamento non adeguato	p. 0.10 (o.v.)	x
Comportamento indisciplinato o antisportivo		x
Errori di presentazione ai giudici prima oppure dopo gli esercizi		x
Non rimuovere la pedana o altri supporti per salire sugli attrezzi		x
Non partire entro 30 " dal segnale del giudice		x
Fuori Linea	x	