

# 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 in tabella:

TABELLA DI ETÀ		
Categoria	Anno di Nascita	
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 tappetatura 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. Tappetatura cm 20. All'arrivo può essere posizionato un tappeto supplementare h 10 cm in aggiunta alla tappetatura 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)
	p. 0.50	p. 1.00	p. 1.50
ROTOLE MENTI	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. ind partenza in piedi e arrivo a corpo proteso dietro
		cap. av. alla verticale a gambe flesse e continuo in capovolta	Cap av. alla verticale a gambe tese unite o divaricate e continuo in capovolta
			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 capovolta	Verticale con ½ giro
ACROBATICA INDIETRO	Ruota partenza frontale e arrivo frontale unendo i piedi consecutivamente.	Rondata +pennello	Rondata+ pennello raccolto
	Capovolta indietro partenza libera+ salto pennello		Ruota partenza frontale e arrivo laterale+ ruota partenza laterale e arrivo frontale
ACROBATICA AVANTI	Capovolta saltata da fermo	Capovolta Tuffo con rincorsa e battuta	Rondata+ flic o Flic da fermo
	Capovolta avanti partendo dalla stazione eretta+ pennello	Ribaltata ad 1	Rondata+ Salto giro raccolto dietro o Salto giro raccolto dietro da fermo.
		Flic Avanti	Kippe di testa
		Ribaltata a 2	Salto giro raccolto avanti
MOBILITA'	Ponte a gambe piegate	Staccata Sagittale dx/sx 2"	Salto giro raccolto avanti
	Massima chiusura rovesciata delle gambe tese unite sul busto	Massima flessione del busto av. a gambe tese unite o div. 2"	Ribaltata a 1+Ribaltata a 2
		Ponte a gambe tese 2"	Ribaltata a 2+ Flic avanti
FORZA E TENUTA	Candela 2"	Barchetta supina 2" + candela 2" + rotolo in piedi a braccia in alto	Flic avanti+Flic avanti
	Barchetta supina 2"	Da posizione eretta, caduta in avanti a corpo teso, barchetta prona 2", 1/2 giro laterale in tenuta, barchetta supina 2"	Barchetta supina 2" + un giro intero laterale in tenuta+ barchetta supina 2" + candela 2", rotolo in piedi a braccia in alto
	Barchetta prona 2"	Sul sedere a gambe tese unite o div. e braccia fuori o avanti. 2"	Squadra 2" a gambe unite o divaricate
	Equilibrio sul sedere a gambe raccolte e braccia fuori 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 Sforbiciata
	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	p. 1.00	p. 1.50
	3 oscillazioni a corpo teso sotto gli staggi terminando in sedia divaricata.	Oscillazione a corpo teso	Dallo squadro unito (a gambe flesse o tese) entrare in oscillazione avanti.
		2 oscillazioni alla verticale di passaggio consecutive	
	Dalla sedia laterale, cambio di fronte.	Oscillazione con sedia esterna e rientro in oscillazione dietro	Dallo squadro 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
		Kippe Brachiale a gambe div.	Verticale brachiale 2"
	3 oscillazioni a corpo teso sotto gli staggi; al termine, divaricare le gambe agganciandosi agli staggi e salire alla sedia divaricata in appoggio.	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	Squadro a gambe tese divaricate
			Squadro a gambe tese unite
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 tramp.: 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 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 +salto tempo	
			Rondata con arrivo sul trampolino +flic		

# 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 ripetere. 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

	Piccolo Errore	Medio Errore
Descrizione Fallo:	p. 0.10 (o.v.)	p. 0.30 (o.v.)
Abbigliamento non adeguato		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	