

# PROGRAMMA PROMOZIONALE GAM

## RASSEGNA PROMO GAM (gennaio 2026)



### GENERALITA'

Attività NON COMPETITIVA rivolta ai bambini tra i 6 e gli 8 anni di età (**\*compiuti al momento della manifestazione**)

Gli anni di nascita sono suddivisi in "FASCE"

Il ginnasta potrà cimentarsi solo sugli attrezzi previsti per la propria fascia di età.

TABELLA DI ETA'		Corpo Libero	Trampolino	Volteggio	Parallele Pari
Anno di Nascita	I FASCIA	X	X		
2019 (2020*)	II FASCIA	X	X	X	
2018	III FASCIA	X	X	X	X
2017					

### ATTREZZATURA.

- Corpo Libero: striscia facilitante, oppure linea lunga 16 mt (massimo)
- 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.
- Volteggio: tappetoni h 60 cm (Corsia rincorsa max 25 mt)
- Sbarra: Sbarra bassa con tappettatura h cm 20 (possibilità di utilizzare lo staggio basso delle parallele femminili)
- Parallele Pari: Altezza Libera. Tappettatura h cm 20

### PREMIAZIONI.

Per questa RASSEGNA, non è prevista una classifica, poiché tutti saranno vincitori e chiamati a ritirare un premio. Non verranno assegnati punteggi, ma verranno assegnate le FASCE DI MERITO (Base, Standard, Avanzato) in base a quante caselle di progressione il ginnasta riesce ad eseguire.

# PROGRAMMA PROMOZIONALE GAM

## PROGRAMMA TECNICO

Il programma è strutturato per progressioni così da favorire e premiare la precisione in movimenti basilari della Ginnastica Artistica Maschile.

### I FASCIA (ANNO 2019, 2020\*)

➤ Ogni casella descrive una progressione. L'ordine di esecuzione delle progressioni è libero.

Attrezzi	(Liv. Standard) = fino a 4 caselle eseguite, (Liv. Base) = fino a 5 caselle eseguite, (Liv. Avanzato) = fino a 6 caselle eseguite				
<b>Corpo Libero</b>	Da posizione eretta a gambe chiuse, portare fuori le braccia tese e tenere la posizione 2". Portare le braccia in alto tese e tenere la posizione 2". Lentamente, riportare le braccia tese lungo il corpo.	Da posizione eretta a gambe chiuse, portare in alto le braccia tese e salire sugli avampiedi. Tenere la posizione 2" Eseguire sei passi avanti rimanendo sugli avampiedi. Terminare riunendo i piedi e tornando nella posizione di partenza.	Da posizione eretta a gambe chiuse, divaricare le gambe con un piccolo salto e portare le braccia fuori. Tenere 2" la posizione. Appoggiare le mani a terra con le gambe ritte divaricate e la testa in linea con le braccia. Tenere 2" la posizione. Eseguire quattro spostamenti in avanti muovendo alternativamente prima le mani e poi i piedi insieme.	Da posizione quadrupede a gambe ritte divaricate, eseguire un rotolamento avanti arrivando seduto a gambe dritte divaricate con le braccia in alto. Tenere 2" Chiudere i piedi e mantenere di nuovo la posizione 2" con le braccia in alto.	Da seduto a gambe chiuse protese avanti e braccia in alto, sdraiarsi supino in massimo allungo e tenere 2" la posizione. Eseguire un rotolamento laterale (sull'asse longitudinale) di 180 gradi, fino ad arrivare in posizione prona, sempre in massimo allungo.

Attrezzi	(Liv. Standard) = eseguire salto della casella 1, (Liv. Base) = eseguire salto della casella 2, (Liv. Avanzato) = eseguire salto della casella 3		
<b>Trampolino</b> 2 salti a scelta (uguali o differenti)	<b>1</b> Partendo dalla stazione eretta sul trampolino con le braccia lungo il corpo, eseguire 3 rimbalzi dritti sul posto e un Salto Pennello con arrivo in stazione eretta con piedi uniti sul materasso di 40 cm	<b>2</b> Eseguire una breve rincorsa su una panca, unire i piedi sul trampolino come una battuta, fermandosi in stazione eretta con braccia lungo il corpo. Da lì, eseguire tre rimbalzi dritti sul posto e un Salto Pennello con arrivo in stazione eretta con piedi uniti sul materasso di 40 cm	<b>3</b> Eseguire una breve rincorsa su una panca, battere a piedi uniti sul trampolino ed eseguire un Salto Pennello con arrivo in stazione eretta con piedi uniti sul materasso di 40 cm

# PROGRAMMA PROMOZIONALE GAM

## II FASCIA (ANNO 2018)

➤ Ogni casella descrive una progressione. L'ordine di esecuzione delle progressioni è libero.

Attrezzi	(Liv. Standard) = fino a 4 caselle eseguite, (Liv. Base) = fino a 6 caselle eseguite, (Liv. Avanzato) = fino a 7 caselle eseguite						
<b>Corpo Libero</b>	Da posizione eretta a gambe chiuse, portare fuori le braccia tese e tenere la posizione 2". Sollevare una gamba (dx o sx) tesa in avanti e tenere la posizione 2". Riunire sul posto e ripetere con l'altra gamba. Terminare riportando le braccia lungo il corpo.	Da posizione eretta a gambe chiuse, portare fuori le braccia tese e tenere la posizione 2". Eseguire un passo e uno slancio in avanti della gamba opposta, ripetere passo e slancio avanti della gamba opposta. Unire i piedi con le braccia tese fuori.	Portare le braccia allineate in alto. Eseguire 4 rimbalzi a corpo teso verso vanti, per poi fermarsi 2" con le gambe chiuse e flesse e le braccia tese verso avanti. (posizione di arrivo)	Portare le braccia allineate in alto, eseguire una capovolta avanti terminando seduto a gambe tese divaricate e le braccia allineate in alto. Tenere la posizione 2". Eseguire una massima flessione del busto avanti con le braccia allineate e il palmo appoggiato a terra. Tenere 2" e ritornare seduto a braccia alte.	Partendo da seduto a gambe divaricate e braccia allineate in alto, riunire i piedi ed eseguire una massima flessione del busto avanti appoggiando il palmo vicino ai piedi. Tenere 2" e ritornare seduto dritto stendendo il busto con le braccia allineate.	Partendo seduto con le braccia allineate in alto, portarsi alla posizione di candela a gambe dritte e tenere 2". Con continuità, eseguire un mezzo rotolamento avanti e tornare alla stazione eretta senza l'aiuto delle mani, con le braccia allineate lungo il corpo.	Da posizione eretta a gambe chiuse, portare per avanti le braccia in alto, piegare le gambe ed eseguire una capovolta indietro a piedi uniti, arrivando alla stazione eretta con le braccia allineate lungo il corpo
Attrezzi	(Liv. Standard) = eseguire salto della casella 1, (Liv. Base) = eseguire salto della casella 2, (Liv. Avanzato) = eseguire salto della casella 3						
<b>Trampolino</b> 2 salti a scelta (uguali o differenti)	<b>1</b> Eseguire una breve rincorsa su una panca, battere a piedi uniti sul trampolino ed eseguire un Salto Pennello <b>divaricando</b> e riunendo in volo le gambe tese per arrivare alla stazione eretta sul materasso di 40 cm	<b>2</b> Eseguire una breve rincorsa su una panca, battere a piedi uniti sul trampolino ed eseguire un <b>Salto Pennello con 1\2 giro</b> sull'asse sagittale a gambe tese unite. Arrivare alla stazione eretta sul materasso di 40 cm	<b>3</b> Eseguendo una breve rincorsa su una panca, battere a piedi uniti sul trampolino ed eseguire un Salto Pennello <b>raccogliendo</b> e stendendo le gambe unite in volo per arrivare alla stazione eretta sul materasso di 40 cm				
<b>Volteggio</b> H tappeti cm 60 2 salti a scelta (uguali o differenti)	<b>1</b> Rincorsa, stacco e arrivo a piedi uniti sulla pedana con le gambe ritte le braccia allineate in alto (posizione di battuta). Mantenere la posizione 2" per poi saltare a gambe unite sui tappeti.	<b>2</b> Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana, Salto pennello con arrivo alla stazione eretta tenuta 2".	<b>3</b> Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana, Salto pennello con arrivo alla stazione eretta tenuta 2". Da lì eseguire una capovolta avanti con l'arrivo alla stazione eretta con le braccia allineate in alto				

# PROGRAMMA PROMOZIONALE GAM

## III Fascia (2017)

➤ Ogni casella descrive una progressione. L'ordine di esecuzione delle progressioni è libero.

Attrezzi	(Liv. Standard) = fino a 4 caselle eseguite, (Liv. Base) = fino a 5 caselle eseguite, (Liv. Avanzato) = fino a 6 caselle eseguite					
<b>Corpo Libero</b>	Partendo dalla stazione eretta con le braccia lungo i fianchi, eseguire un balzo in avanti a piedi uniti allineando in alto le braccia, per arrivare con le gambe piegate e unite e le braccia protese avanti (posizione di arrivo) Eseguire un salto Pennello verso l'alto e atterrando di nuovo A gambe piegate e unite. (posizione di arrivo)	Partendo dalla stazione eretta, allineare le braccia in alto ed eseguire una capovolta avanti arrivando alla stazione eretta.	Partendo dalla stazione eretta, allineare le braccia in alto ed eseguire una massima flessione del busto fino ad appoggiare i palmi vicino ai piedi. Tenere 2". Da lì, compiere 4 passi con le mani fino a aggiungere la posizione di corpo proteso dietro.	Partendo da posizione di corpo proteso dietro, seguire 1/2 giro con il corpo in tenuta e raggiungere la posizione di corpo proteso avanti a gambe unite tese. Tenere 2". Da lì, compiere 4 passi con le mani fino a aggiungere la posizione di corpo proteso dietro.	Da seduto con le braccia allineate in alto e le gambe unite tese, portare le braccia fuori e tenere 2". Da lì, sollevare i piedi e rimanere in equilibrio 2" sul bacino con le gambe tese e unite, il busto allineato e le braccia fuori. Poi, tornare seduti a braccia alte.	Da seduto con le braccia allineate in alto e le gambe unite tese, eseguire una capovolta indietro arrivando alla stazione eretta con le braccia allineate in alto. Eseguire una ruota con l'arrivo laterale a gambe divaricate e le braccia allineate fuori. Portare le braccia in alto ed eseguire 1/4 di giro verso avanti per riunire i piedi. Terminare abbassando lentamente le braccia.
<b>Parallele Pari (Altezza libera)</b>	(con l'aiuto dell'allenatore) Partenza al centro delle PP, portarsi in sospensione con le mani all'interno degli staggi e impugnatura dorsale. Mantenere la posizione 2"	Dalla sospensione mantenere le cosce e il bacino allineati, flettere le gambe portando i talloni fino ai glutei. Mantenere 2"	Dalla sospensione, eseguire sei passi avanti mantenendo le gambe chiuse. Quindi, mantenere la posizione di sospensione 2".	Dalla sospensione, alzare le gambe flesse verso il busto fino a farle passare in mezzo alle braccia e raggiungere la posizione di sospensione dorsale. Tenere 2"	Dalla sospensione dorsale, far passare il bacino e le gambe flesse in mezzo alle braccia per tornare per tornare in sospensione dritta. Tenere 2"	Dalla sospensione o dalla sospensione dorsale, saltare a terra tra gli staggi con le gambe flesse e le braccia protese avanti (posizione di arrivo.)
Attrezzi	(Liv. Standard) = eseguire salto della casella 1, (Liv. Base) = eseguire salto della casella 2, (Liv. Avanzato) = eseguire salto della casella 3					
<b>Trampolino</b> 2 salti a scelta (uguali o differenti)	<b>1</b> Eseguire una breve rincorsa su una panca, battere a piedi uniti sul trampolino ed eseguire una capovolta saltata con l'arrivo alla stazione eretta sul tappeto h 40 cm.	<b>2</b> Eseguire una breve rincorsa su una panca, battere a piedi uniti sul trampolino ed eseguire un Tuffo capovolta con l'arrivo alla stazione eretta sul tappeto h 40 cm	<b>3</b> Eseguire una breve rincorsa su una panca, battere a piedi uniti sul trampolino ed eseguire un passaggio alla verticale a piedi uniti, arrivando sdraiati supini in atteggiamento lungo sul tappeto h 40 cm.			
<b>Volteggio</b> H tappeti cm 60 2 salti a scelta (uguali o differenti)	<b>1</b> Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana, Salto pennello con arrivo alla stazione eretta. Da lì eseguire una ruota con arrivo laterale a gambe aperte e braccia allineate in alto	<b>2</b> Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana, Salto pennello con arrivo alla stazione eretta. Da lì eseguire un salita alla verticale di passaggio a piedi uniti (coniglietto alla verticale a gambe raccolte o tese) e cadere di schiena sul materasso in atteggiamento lungo	<b>3</b> Rincorsa, battuta a piedi pari sulla pedana, eseguire una verticale di passaggio con arrivo di schiena sul materasso in atteggiamento lungo.			

# PROGRAMMA PROMOZIONALE GAM

## NOTE SPECIFICHE:

- L'ordine di esecuzione delle successioni indicate nelle caselle è libero.
- Per essere riconosciuta, la successione deve essere eseguita per intero.
- La successione viene riconosciuta una sola volta, anche se il ginnasta la ripete.
- Se l'esercizio dovesse risultare incompleto nelle successioni dichiarate dal tecnico o, viceversa, il ginnasta dovesse eseguire più sequenze rispetto a quanto dichiarato, il ginnasta scenderà/salirà d'ufficio di livello e per quell'attrezzo verrà inserito nel LIVELLO (Base, Standard, Avanzato) corretto.
- Non è concessa la possibilità di eseguire sequenze descritte in Fasce differenti rispetto a quella in cui il ginnasta è iscritto.
- Il livello Base, Standard o Avanzato del ginnasta viene dichiarato dall'allenatore al momento dell'iscrizione, in base a quante caselle di progressione il ginnasta riesce a portare a termine nel suo esercizio.
- Il numero delle progressioni da eseguire varia in base all'attrezzo e alla FASCIA di età ed è stabilito sul programma tecnico.