



PROGRAMMA PROMOZIONALE

GAM

2025-2026

SDA Ginnastiche Veneto UISP

LE CATEGORIE

La categoria di appartenenza è data dall'età anagrafica. È vietato iscrivere un ginnasta in una categoria diversa da quella data dalla sua età.

Il ginnasta di ogni Categoria sceglie all'atto dell'iscrizione il **Livello di competenza** in cui partecipare.

1ª CATEGORIA:	2020	Infanzia	→ PERCORSI
2ª CATEGORIA:	2019	Primaria	
3ª CATEGORIA:	2018	Primaria	
4ª CATEGORIA:	2017	Primaria	
5ª CATEGORIA:	2016	Primaria	
6ª CATEGORIA:	2015	Primaria	
7ª CATEGORIA:	2014-2013- 2012	Secondaria Inferiore	
8ª CATEGORIA:	2011-2010-2009	Secondaria Superiore	

CATEGORIA ELITE

Alle manifestazioni sono ammessi ginnasti che partecipano, nell'anno sportivo in corso 2025-2026, alle Gare Silver, in categoria promozionale élite con la seguente suddivisione:

LA → 2 LIVELLO

LB → 3 LIVELLO

LC → 4 LIVELLO

CATEGORIA ALLIEVI: 1 – 2 categoria

CATEGORIA JUNIORE: 3 - 4 – 5 categoria

CATEGORIA SENIOR: 6 - 7 – 8 categoria

La composizione dell'esercizio rimane invariata rispetto al "programma promozionale individuale"

LE MANIFESTAZIONI: A SQUADRA

Ogni squadra deve essere composta da minimo 3 ginnasti, massimo 6 ginnasti. Possono partecipare alla gara a Squadre i ginnasti dalla 1 categoria in poi. Gli esercizi possono essere di ogni Livello di competenza. La gara si svolgerà su 3 attrezzi: Corpo Libero, Volteggio, Parallela/Sbarra o Trampolino. Ad ogni attrezzo ogni squadra deve presentare massimo 4 esercizi. Vengono presi i 3 punteggi migliori per attrezzo.

Le squadre si suddivideranno in:

CATEGORIA ALLIEVI: 1 - 2 categoria

CATEGORIA JUNIOR: 3 - 4 - 5 categoria

CATEGORIA SENIOR: 6 - 7 - 8 categoria

PERCORSO TIMON

POSIZIONE INIZIALE



1) SALTI A GAMBE
UNITE IN 5
CERCHI.
BRACCIA LIBERE

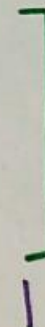


2) SLALOM TRA 5
CINESINI



3) CAPOVOLTA
AVANTI SU
PIANO
INCLINATO

4) CAMMINATA A
GAMBE TESE
SU PANCA +
USCITA IN
PENNELLO



POSIZIONE FINALE



8) SCHIACCIATA
A GAMBE
UNITE



7) ROTOLINO



6) 4 PASSI DI
CAMMINATA IN
QUADRUPEDIA
(CAGNOLINO)



5) 3 CONIGUETTI IN
AVANZAMENTO

PERCORSO PUMBA

POSIZIONE INIZIALE



1) PENNELI CHIUSO E ARRO
NEI CERCHI
(COME RAPPRESENTATO)
BRACCIA LIBERE



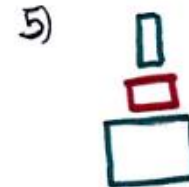
2) CAPOVOLTA AVANTI
SU SARNAGE
(ARRIVO LIBERO)



3) CAMMINATA IN TRAVE A
GAMBE TESE + USCITA
IN PENNELLO (BRACCIA LIBERE)



4) SCHIETTA SU
PARALLELE
(CON SPOSTAMENTO)
AIUTO FACOLTATIVO



5) PENNELLO SU
TRAMPOLINO
(AIUTO
DELL'ISTRUTTORE
FACOLTATIVO)

POSIZIONE FINALE



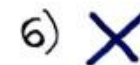
6) CAPOVOLTA INDIETRO
(PIANO INCLINATO
FACOLTATIVO)
PARTENZA E ARRIVO
LIBERO



7) PASSE 3"



8) VERTICALE A
MURO (PARTENZA
E ARRIVO LIBERO)
AIUTO FACOLTATIVO



9) RUOTA
(CON STEP FACOLTATIVO)

LE MANIFESTAZIONI INDIVIDUALI

Alle manifestazioni individuali partecipano i ginnasti di tutte le Categoria secondo le indicazioni date dal programma. La scelta dell'attrezzo opzionale eseguito in gara deve essere dichiarata nel modulo di iscrizione alla gara.

LINEA				
	1 LIVELLO	2 LIVELLO	3 LIVELLO	4 LIVELLO
2ª CATEGORIA 2019	OBLIGATORI: Suolo, Mini trampolino, volteggio	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio FACOLTATIVI: Mini trampolino o Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra
3ª CATEGORIA 2018	OBLIGATORI: Suolo, Mini trampolino, volteggio	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio FACOLTATIVI: Mini trampolino o Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra
4ª CATEGORIA 2017	OBLIGATORI: Suolo, Mini trampolino, volteggio	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio FACOLTATIVI: Mini trampolino o Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra
5ª CATEGORIA 2016	OBLIGATORI: Suolo, Mini trampolino, volteggio	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio FACOLTATIVI: Mini trampolino o Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra
6ª CATEGORIA 2015	OBLIGATORI: Suolo, Mini trampolino, volteggio	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio FACOLTATIVI: Mini trampolino o Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra
7ª CATEGORIA 2014 / 2013 / 2012	OBLIGATORI: Suolo, Mini trampolino, volteggio	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio FACOLTATIVI: Mini trampolino o Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra
8ª CATEGORIE 2011 / 2010 / 2009	OBLIGATORI: Suolo, Mini trampolino, volteggio	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio FACOLTATIVI: Mini trampolino o Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra	OBLIGATORI: Suolo, Volteggio, Mini trampolino FACOLTATIVI: Parallele/Sbarra

LIVELLO DI COMPETENZA

L'atleta all'atto di iscrizione sceglie il livello di difficoltà per lui più adeguato sia **da un punto di vista tecnico sia etico**.

Durante l'anno sportivo è permesso cambiare categoria, ma non si può regredire. Tranne nel caso in cui il presidente di giuria ritenga che il ginnasta non sia nel livello corretto per la sua preparazione fisica.

	1 LIVELLO max p. 1.00	2 LIVELLO max p. 2.00	3 LIVELLO max p. 3.00	4 LIVELLO max p. 4.00
SUOLO	5 elementi obbligatori.	6 elementi obbligatori.	7 elementi obbligatori.	8 elementi obbligatori.
MINI - TRAMPOLINO	Altezza tappetoni: 40 cm Eseguire 2 salti diversi (dello stesso valore)	Altezza tappetoni: 40 cm Eseguire 2 salti diversi (anche di valore diverso)	Altezza tappetoni: 40 cm Eseguire 2 salti diversi (anche di valore diverso)	Altezza tappetoni: 40 cm Eseguire 2 salti diversi (anche di valore diverso) VALE IL MIGLIORE
VOLTEGGIO	Altezza tappetoni: 20 cm Eseguire 2 salti (uguali o diversi)	Altezza tappetoni: 40 cm Eseguire 2 salti (uguali o diversi)	Altezza tappetoni: 60 cm Eseguire 2 salti (uguali o diversi)	Altezza tappetoni: 80 cm Eseguire 2 salti (uguali o diversi) VALE IL MIGLIORE
PARALLELE		Entrata e uscita obbligatori + 1 elemento sopra lo staggio	Entrata e uscita obbligatori + 2 elementi sopra lo staggio	Entrata e uscita obbligatori + 3 elementi sopra lo staggio
SBARRA		Eseguire i 5 elementi richiesti nella griglia	Eseguire i 5 elementi richiesti nella griglia	Eseguire i 5 elementi richiesti nella griglia

	SPECIFICHE	PENALITA'
GENERALI	<p>PUNTEGGIO FINALE = somma valore elementi + (10,00 – penalità dell'esecuzione). In caso di mancanza di una casella (o elemento eseguito non come richiesto) il giudice ricorre all'elemento di valore inferiore della stessa riga, ove possibile.</p> <p>Ogni elemento deve essere eseguito con una posizione iniziale e finale.</p>	<p>Se il ginnasta nell'eseguire l'esercizio, dimentica un elemento, il giudice toglie penalità 0.50 per assenza dell'elemento, ma NON leva il valore della casella mancante. Ove possibile declassa l'elemento.</p> <p>Mancanza di posizione iniziale e finale penalità -0.10 ogni volta (o.v.).</p>
VOLTEGGIO	<p>Il salto è considerato NULLO quando il ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con un evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari.</p>	<p>In caso di salto NULLO il ginnasta può rifare il salto (una sola volta) senza incorrere in nessuna penalità.</p>
MINITRAMPOLINO	<p>Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappeto a seconda di ogni categoria.</p> <p>Il salto è considerato NULLO quando il ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa non esegue il salto e non ha toccato né il mini-trampolino né il tappeto.</p> <p>I salti devono essere dichiarati alla giuria</p>	<p>In caso di salto NULLO il ginnasta può rifare il salto (una sola volta) senza incorrere in nessuna penalità.</p>
PARALLELA	<p>L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico.</p>	<p>Mancanza di continuità e dinamismo penalità da -0.10 a -0.30</p>
SBARRA	<p>L'esercizio deve essere costruito mantenendo continuità tra elementi ed eseguito in modo dinamico.</p>	<p>Mancanza di continuità e dinamismo penalità da -0.10 a -0.30</p>
SUOLO	<p>L'Esercizio deve contenere uno o più movimenti di coordinazione braccia e gambe.</p>	<p>Mancanza movimento di coordinazione penalità -0.30</p>

PROGRAMMA

VOLTEGGIO	1.00	1.50	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00
	Partenza su panca: da fermi battuta in pedana + salto a PENNELLO con arrivo su tappeto da 20 cm	PENNELLO	RACCOLTO	RUOTA (arrivo frontale)	RUOTA (Arrivo costale)	RONDATA	RONDATA in pedana + arrivo supino su tappeto
	Rincorsa + battuta in pedana + PENNELLO con arrivo su tappeto da 20 cm	FRAMEZZO + PENNELLO (arrivo in accosciata + salto in estensione su tappeto)	CAPOVOLTA AVANTI ROTOLATA arrivo in piedi (apertura $\geq 90^\circ$)	CAPOVOLTA AVANTI SALTATA arrivo in piedi (apertura $\geq 135^\circ$)	VERTICALE (con arrivo supino)	VERTICALE PIÙ SPINTA (con arrivo supino)	FLIC FLAC AVANTI
	1 LIVELLO 20 cm						
	2 LIVELLO 40cm						
	3 LIVELLO 60 cm						
	4 LIVELLO 80 cm						

SPECIFICHE VOLTEGGIO:

Rincorsa + battuta nel cerchio e arrivo sul tappeto cm 10

- possibilità di scelta libera se fare una breve corsa, qualche passo o partire da ferma

Rincorsa + battuta in pedana + pennello + arrivo sul tappeto cm 20

- la rincorsa deve essere di almeno 4/5 passi di corsa → NO 4/5 passi di corsa penalità -0.30

Raccolto =90°

- l'elemento viene riconosciuto fino a 45° con penalità -0.30
- se l'elemento è <45° si assegna un PENNELLO con penalità

Capovolta (apertura 135°)

- l'elemento viene riconosciuto anche con apertura a 90° con penalità -0.30
- se l'elemento è <90°, il salto è giudicato NULLO. La ginnasta può rifare il salto (una sola volta)
- La capovolta deve essere eseguita con fase di volo

Framezzo arrivo in accosciata più pennello (salto in estensione)

- Il framezzo deve essere eseguito con fase di volo (estensione del corpo, appoggio delle braccia tese e richiamo delle gambe con ginocchia alte)
- La giudice valuta tutta l'esecuzione, sia quella del framezzo che del pennello.

Ruota e Rondata

- Se l'elemento non è passante per la verticale viene ugualmente dato fino a 135° con penalità -0.30
- Se l'elemento non è passante per la verticale <135°, il salto è NULLO e la ginnasta può ripeterlo (una sola volta)

MINI TRAMPOLINO	1.00	1.50	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00
Lavoro AVANTI	Salto a Pennello	Salto Raccolto	Salto Carpio Divaricato	Verticale arrivo supino	Verticale + Spinta con arrivo supino	Flic Flac avanti	
	Salto a X	Capovolta Rotolata	Capovolta avanti Saltata (135°)	Tuffo	Salto avanti Raccolto	Salto avanti Carpiato	Salto avanti Teso
	Da fermo 3 pennelli e arrivo su tappetone con un pennello (avanti)		Salto a Pennello con 180° A/L	Da fermo 1 pennello + pennello con 180° arrivo su tappetone	Salto a Pennello + Raccolto 180° A/L	Salto a Pennello con 360° A/L	Salto avanti raccolto con 180° A/L
Lavoro INDIETRO	Da fermo 3 pennelli e arrivo sul tappetone con un pennello (indietro)	Ruota (arrivo libero)	Rondata (piedi su rialzo 20cm)	Dalla panca: rondata + salto Pennello	Dalla panca: rondata + salto indietro Raccolto	Dalla panca: rondata + salto indietro Carpiato	Dalla panca: rondata + salto indietro Teso
1° LIVELLO							
2° LIVELLO							
3° LIVELLO							
4° LIVELLO							

SPECIFICHE MINI TRAMPOLINO:

Pennello $\frac{1}{2}$ giro / Raccolto $\frac{1}{2}$ giro

- Se il ginnasta non compie la rotazione completa di 180° , ma effettua una rotazione di 160° l'elemento viene assegnato con penalità -0.30
- Salto inferiore a 160° , si assegna PENNELLO/ RACCOLTO con penalità

Carpio $=90^\circ$

- Il carpio può essere eseguito sia a gambe divaricate che unite.
- Se eseguito $<90^\circ$ si assegna un PENNELLO con penalità

Gli altri elementi si rifanno alle specifiche del volteggio.

PARALLELA	0,10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
ENTRATE IN APPOGGIO		Entrata salire all'appoggio a braccia piegate	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da cubotto 40 cm	Salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese da cubotto 20 cm	Ritti sulla pedana salire all'appoggio ritto frontale, braccia tese	Salire all'appoggio (con pedana) ed eseguire un'oscillazione sotto gli staggi	Salire all'appoggio (con pedana) ed eseguire un'oscillazione sopra gli staggi	Rincorsa e battuta in pedana per eseguire un'oscillazione sopra gli staggi
ENTRARE IN BRACHIALE			Entrata in brachiale + oscillazione sotto gli staggi	Entrata in brachiale + oscillazione sopra gli staggi	Entrata in Kippe lunga all'appoggio brachiale	Entrata in Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	Entrata in Kippe lunga all'appoggio a gambe unite	Entrata in Kippe lunga all'appoggio a gambe unite e squadra 2"
Tenute	Appoggio ritto tra gli staggi 2"	Spostamento laterale del corpo con distacco alternato delle mani almeno 1 per mano	Seduta a gambe divaricate (tenuta 2")	Mantenere la posizione a gambe tese tra gli staggi (2")	Appoggio in quadrupedia	Squadra a gambe unite e flesse (tenuta 2")	Squadra a gambe unite e tese (tenuta 2")	Cambio di fronte dall'appoggio ¼ + ¼ di giro senza oscillazione
Gruppo Strutturale 1			Traslazione avanti a gambe piegate e unite (minimo 4 passi)	Traslazione avanti a gambe tese e unite (minimo 4 passi)	1 Oscillazione completa sotto lo staggio	2 Oscillazioni complete sotto lo staggio	1 Oscillazione completa sopra lo staggio	2 Oscillazioni complete sopra lo staggio
Gruppo Strutturale 2			Seduta avanti a gambe divaricate	Seduta laterale (Dx o Sx)	Dalla seduta a gambe divaricate portando le mani oltre le Gb eseguire uno svincolo dietro degli arti inferiori	Capovolta rotolata avanti ed arrivo a gambe divaricate	Verticale sugli omeri (partenza da gambe divaricate)	Verticale sugli omeri (partenza dall'oscillazione)
Brachiale & Sospensione			Oscillazione completa alla sospensione	Kippe brachiale a gambe aperte con battuta degli arti inferiori	Colpo di petto all'appoggio con gambe divaricate	Colpo di petto a gambe unite con oscillazione almeno all'orizzontale	Colpo di petto all'appoggio con arrivo in squadra gambe unite	Granvolta brachiale avanti o indietro

USCITE			Slancio dietro e spinta tra gli staggi	Dopo un'oscillazione completa sopra gli staggi: uscita indietro sopra l'orizzontale	Dopo un'oscillazione completa sopra gli staggi: uscita in avanti con ½ giro	Uscita indietro (minimo 80°)	Uscita indietro con spostamento laterale dalla verticale	Uscita indietro alla verticale con ½ giro	
	2 LIVELLO								
	3 LIVELLO								
	4 LIVELLO								

SUOLO		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
1	Mobilità articolare & Flessibilità	Da seduti flessione del busto in avanti a gambe divaricate	Da seduti flessione del busto in avanti a gambe unite	Ponte (a gambe divaricate)	Staccata Frontale	Dalla posizione di massima flessione del busto avanti divaricata, sfilare le gambe per fuori dietro con arrivo in posizione prona	Ponte (a gambe unite)	Dalla posizione ponte slanciare una gamba ed arrivare in posizione eretta (½ rovesciata indietro)	Dalla posizione ponte slanciare una gamba e arrivare in posizione verticale
2	Elementi equilibrio & di Forza	Candela 2'' (con aiuto delle mani) O Squadra a gambe unite (con i piedi a terra)	Candela 2'' (senza aiuto delle mani) O Squadra a gambe aperte (con i piedi a terra)	Orizzontale Prona 2''	Squadra a gambe unite a 90°	Squadra a gambe divaricate a 90°	Verticale d'impostazione (partenza in posizione eretta) O Squadra di forza	Verticale d'impostazione (partenza dalla squadra a gambe divaricate)	Verticale d'impostazione (partenza dalla squadra a gambe unite)
3	Acrobatica avanti	Capovolta avanti (arrivo a gambe piegate)	Capovolta avanti (arrivo in piedi)	Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gambe piegate	2 capovolte avanti consecutive	Capovolta avanti saltata	Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gambe tese	Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gambe tese con cambio 180°	Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gambe tese con cambio 360°
4	Acrobatica indietro	Capovolta indietro (arrivo a gambe piegate)	Capovolta indietro (arrivo a gambe aperte)	Capovolta indietro (arrivo a gambe unite)	Capovolta indietro (con spinta alla verticale arrivo a corpo proteso)	Capovolta indietro (a braccia tese con arrivo a corpo proteso)	Capovolta indietro (a braccia tese spinta alla verticale)	Capovolta indietro (a braccia tese spinta alla verticale con cambio 180°)	Capovolta indietro (a braccia tese spinta alla verticale con cambio 360°)
5	Acrobatica mista	Ruota (non passante per la verticale)	Ruota	Ruota + Ruota	Rondata	Kippe di testa	Ribaltata avanti a 1	Ribaltata avanti a 2	Flic avanti
6	Salto ginnici	Salto a pennello	Salto Raccolto	Salto a pennello con giro 180° A/L	Sforbiciata O Pennello con giro 360° A/L	Salto raccolto con giro 180° A/L	Salto raccolto con giro 360° A/L	Salto carpiato divaricato	Salto carpiato unito
7	Serie Acro Avanti	Capovolta avanti (arrivo in piedi)	Capovolta avanti + Pennello	Capovolta avanti + Raccolto	Tuffo	Salto giro avanti raccolto O Ribaltata a 1	Salto giro avanti carpiato O Ribaltata a 1 + Ruota	Salto giro avanti teso O Ribaltata a 2 + Pennello	Salto giro avanti teso 180° O Ribaltata + Salto giro avanti raccolto

8	Serie Acro Indietro	Capovolta indietro (arrivo in ginocchio)	Capovolta indietro (arrivo a corpo proteso)	Salto pennello + capovolta indietro (arrivo in piedi)	Salto raccolto + capovolta indietro (arrivo in piedi)	Ruota + pennello	Rondata + pennello	Rondata + Flic	Rondata + salto indietro raccolto O Rondata 2 flic
9	Elementi di verticale	Spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale a gambe piegate	Slancio alla verticale	Verticale sforbiciata	Verticale	Verticale + capovolta avanti	Verticale tenuta 2''	Verticale cambio 180°	Verticale cambio 360°

1 LIVELLO

2 LIVELLO

3 LIVELLO

4 LIVELLO

SPECIFICHE CORPO LIBERO:

- Tutte le posizioni che richiedono la tenuta 3" se non mantenuta penalità -0.10

Capovolta avanti + coniglietto da 0.60 e da 0.70

- La verticale va segnata
- La discesa dalla verticale è libera

Schiacciata g.u 3" + g.a 3"

- Il ginnasta non può variare l'ordine dell'esecuzione delle schiacciate

SBARRA	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
ENTRATE	Salire all'appoggio con battuta in pedana	Salire all'appoggio	Capovolta allo SI con spinta	Capovolta allo SI di forza	Infilata a 1	Kippe con allungo in divaricata	Kippe con allungo unito	Infilata a 2
SLANCI	Slancio stacco dallo staggio	Due slanci consecutivi	Slancio < 45°	Slancio a 45	Slancio > 45°	Slancio dietro all'orizzontale	Slancio oltre l'orizzontale	Slancio unito o divaricato alla verticale
3	Spostamento laterale dx	Sollevamento gamba dx e tenuta 3'	Dall'appoggio passaggio di 1 gamba senza salto di mano	Dall'appoggio passaggio di 1 gamba con salto di mano	Bascouille a gamba piegata	Bascouille a gamba tesa	Giro di pianta a gambe piegate	Giro di pianta a gambe tese
					Giro arrosto avanti	Giro addominale avanti	Tempo di capovolta (0)	Tempo di capovolta (45°)
4	Spostamento laterale sx	Spostamento gamba sx e tenuta 3'	Dall'appoggio in divaricata sagitale passaggio di 1 gamba	Dall'appoggio in divaricata sagitale passaggio di 1 gamba	Giro arrosto indietro	Giro addominale indietro	Kippe breve all'appoggio frontale	Fucs
USCITE	Uscita in spinta con slancio dietro sotto lo staggio dall'appoggio ritto SI	Uscita in spinta con slancio dietro all'orizzontale dall'appoggio ritto SI	Uscita in capovolta avanti	Dall'appoggio salire allo SI con successiva posa dei piedi + pennello con arrivo tra gli staggi	Dall'appoggio salire allo SI con posa contemporanea dei piedi + pennello con arrivo tra gli staggi	Dall'appoggio salire allo SI con posa contemporanea dei piedi + attaccarsi allo staggio alto con una oscillazione (atterrare tra gli staggi)	Fioretto	Fioretto con ½ giro
2 LIVELLO								
3 LIVELLO								
4 LIVELLO								

SPECIFICHE SBARRA:

Salire all'appoggio: anche con uso di uno step (le spalle possono superare lo staggio)

Slancio stacco allo staggio: il ginnasta deve staccare il busto dallo staggio

Spostamento laterale dx/sx: staccare in modo evidente le mani per spostarsi dal lato desiderato

Sollevamento gamba dx/sx e tenuta 3'': sopra il livello dello staggio