



# ***PROGRAMMA NAZIONALE***

## ***AICS***

# ***Ginnastica Artistica Maschile***

# **Anno Agonistico 2024**

A cura della Commissione Tecnica Nazionale Maschile AICS







Coordinatrice: STEFANIA VOLPATO

Collaboratori: MONICA ACCONCIA - PIERLUIGI URRU - LUCA ZEBOLINO (Responsabile Giuria)



# REGOLAMENTO GENERALE

Questo programma tecnico si rivolge a tutte le Società AICS con la sezione maschile	
Possono partecipare alle gare tutte le ASD affiliate all'AICS per l'anno in corso	
Possono partecipare alle gare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• tutti i ginnasti in regola con il tesseramento AICS per l'anno agonistico in corso</li> <li>• tutti i ginnasti in possesso del certificato medico agonistico valido per l'anno in corso</li> </ul>	
Possono accompagnare alle gare tutti i Tecnici in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso In campo gara sono ammessi massimo 2 tecnici per Società, riconoscibili con la divisa societaria	
Sono ammessi ai Campionati Nazionali tutti i ginnasti purché abbiano partecipato ad almeno una gara nelle proprie Regioni	
Ogni ginnasta può scegliere il livello di difficoltà su cui cimentarsi in base alle proprie capacità tecniche	
Si può accedere al Campionato Nazionale nello stesso livello o superiore rispetto alle fasi regionali	
1	<p>Questo programma prevede delle gare a carattere individuale, a fasce di merito, a squadre e di specialità</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classifica a <b>FASCE</b> di merito ORO/ARGENTO/BRONZO riservata alla categoria Esordienti</li> <li>• Classifica <b>INDIVIDUALE</b>: somma di tutti i punteggi conseguiti agli attrezzi previsti dal proprio livello di appartenenza</li> <li>• Classifica a <b>SQUADRA</b>: somma dei 2 migliori punteggi ottenuti ad ogni attrezzo previsto dal proprio livello di appartenenza</li> <li>• Classifica di <b>SPECIALITA'</b>: classifica del punteggio presentato ad ogni singolo attrezzo (<b>escludendo i primi 3 ginnasti della classifica individuale</b>)</li> </ul> <p>In caso di <b>PARIMERITO</b> verrà premiato il ginnasta più giovane nelle categorie Allievi mentre nelle categorie Junior e Senior verrà premiato il ginnasta più maturo</p>
2	Ad ogni attrezzo sono previste delle schede specifiche per la composizione dell'esercizio
3	Sono previsti 4 livelli di difficoltà da scegliere in base alle capacità tecniche del ginnasta. Nel caso di gare con più prove bisognerà mantenere lo stesso livello di difficoltà o nel caso si potrà passare al livello superiore (no a quello inferiore)
4	Tutti i ginnasti sono suddivisi in categorie in base alla propria età
5	Classifica A: tesserati AICS -- Classifica B: tesserati AICS/FGI
6	Il punteggio D (difficoltà) sarà formato dalla somma del valore di tutti gli elementi eseguiti Nel caso in cui il ginnasta esegua un maggior numero di elementi, si prenderanno in considerazione quelli di maggior valore. Gli elementi che superano il valore massimo previsto dal proprio livello, saranno valutati nella nota E ma non verranno riconosciuti nella nota D.
7	Al volteggio e al trampolino sarà possibile presentare salti superiori al proprio livello di appartenenza ma il valore di partenza sarà il valore massimo del proprio livello
8	Il punteggio E (esecuzione) sarà formato da punti 10.00 a cui andranno sottratti i falli di esecuzione
9	Per ogni attrezzo è previsto un bonus USCITA del valore di 0.50
10	Il punteggio finale sarà dato dalla somma D + E + BONUS USCITA - PENALITA' NEUTRE
11	È prevista una penalità di esercizio troppo corto come da Codice dei punteggi
12	Per la composizione degli esercizi vedere le "REGOLE AGLI ATTREZZI"
13	Per il riconoscimento dell'elemento e per tutte le penalità non specificate in questo programma si farà riferimento al Codice dei Punteggi FIG
14	Sarà obbligatorio presentare le schede di dichiarazione dell'esercizio con evidenziati gli elementi
15	Nessun elemento potrà essere ripetuto salvo al fungo
16	In tutti gli attrezzi è concesso l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze


## REGOLE AGLI ATTREZZI



	<p>Per la gara nazionale è prevista la pedana regolamentare del corpo libero 12x12 Nelle gare Regionali è possibile l'uso di una corsia facilitante (minimo mt 14 e massimo mt 17)</p>
	<p>L'esercizio potrà terminare con qualsiasi elemento del gruppo II o III purché termini in posizione eretta a piedi uniti</p>
	<p>L'esercizio non ha limite di tempo</p>
	<p>Massimo 2 elementi di forza</p>
	<p>Massimo 5 elementi per gruppo</p>
	<p>BONUS uscita 0.50</p>
	<p>L'esercizio deve iniziare a gambe unite</p>
	<p>È concesso l'utilizzo di un rialzo per partire</p>
	<p>Ripetizioni libere per i mulinelli fino a raggiungere il numero di elementi minimi richiesti</p>
	<p>Ogni altro elemento potrà essere ripetuto massimo una volta</p>
	<p>BONUS uscita 0.50</p>
	<p>TAPPETTONI: vedi scheda attrezzo</p>
	<p>CUBONE: vedi scheda attrezzo</p>
	<p>Eeguire 1 salto del proprio livello</p>
	<p>RINCORSA: massimo metri 25</p>
	<p>Per la gara nazionale è prevista la tappetatura regolamentare (h. cm 20) Nelle gare Regionali si potranno usare tappeti simili purché sia garantita la sicurezza dei ginnasti</p>
	<p>L'altezza sarà vincolata dall'altezza del ginnasta e dalla composizione dell'esercizio stesso ma comunque non superiore a mt 2</p>
	<p>L'altezza sarà vincolata dall'altezza del ginnasta e dalla composizione dell'esercizio stesso ma comunque sarà compresa tra 1.60 e 2.80</p>
	<p>Leggermente inclinato con tappeti a livello</p>
	<p>Eeguire 2 salti diversi corrispondenti al proprio livello Il punteggio finale sarà dato dalla media tra i 2 punteggi ottenuti</p>

livello	ESORDIENTI	Livello I	Livello II	Livello III	Livello IV
fasce d'età	Individuale 5 anni Individuale 6 anni Individuale 7 anni	A1 - 8/9/10 A2 - 11/12 A3 - 13/14 JUNIOR - 15/18 SENIOR - 19 in sù	A1 - 8/9/10 A2 - 11/12 A3 - 13/14 JUNIOR - 15/18 SENIOR - 19 in sù	A1 - 8/9/10 A2 - 11/12 A3 - 13/14 JUNIOR - 15/18 SENIOR - 19 in sù	A1 - 8/9/10 A2 - 11/12 A3 - 13/14 JUNIOR - 15/18 SENIOR - 19 in sù
numero elementi per attrezzo	3 elementi di valore più alto + uscita	7 elementi di valore più alto + uscita			
valore elementi	vedi scheda attrezzi				
valore esecuzione	punti 10.00				
BONUS uscita	punti 0.50				
penalità esercizio corto (come da c.d.p.)	5 elementi penalità punti 3 4 elementi penalità punti 4 3 elementi penalità punti 5 2 elementi penalità punti 6 1 elemento penalità punti 7				
classifica ALL AROUND	2 attrezzi su 3	3 attrezzi su 5	4 attrezzi su 5	5 attrezzi su 6	6 attrezzi su 6
classifica di specialità	NO	prevista su tutti gli attrezzi con minimo 5 iscritti			
composizione squadre	NO	minimo 2 ginnasti - massimo 6 ginnasti ( <b>composizione vedi punto successivo</b> ) <b>NOTA BENE:</b> tutti i componenti della squadra possono salire su tutti gli attrezzi. Per la classifica finale si prenderanno solo i <b>migliori 2 punteggi ad ogni attrezzo</b>			
Classifiche di squadra	NO	Per tutti i livelli, le classifiche di squadra saranno così composte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LIVELLO I</b> squadra composta da: <b>A1 + A2 + A3</b> oppure <b>Jun + Sen</b></li> <li>• <b>LIVELLO II</b> squadra composta da: <b>A1 + A2 + A3</b> oppure <b>Jun + Sen</b></li> <li>• <b>LIVELLO III</b> squadra composta da: <b>A1 + A2 + A3</b> oppure <b>Jun + Sen</b></li> <li>• <b>LIVELLO IV</b> squadra composta da: <b>A1 + A2 + A3</b> oppure <b>Jun + Sen</b></li> </ul>			
Classifiche individuali	Class A 5/6 anni Class B 7 anni	<b>Classifica A:</b> tesserati AICS <b>Classifica B:</b> tesserati AICS/FGI			
Corpo libero	SI				
Fungo	NO	SI			
Volteggio	SI -- 1 salto				
Parallele	NO	SI			
Sbarra	NO	SI			
Trampolino	SI -- media di 2 salti diversi				


 	Ginnasta		Società		Livello	Categoria	data di nascita	
	ESORDIENTI							
	LIVELLO I							
	LIVELLO II							
	LIVELLO III							
	LIVELLO IV							
	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	
I	candela 2" con aiuto delle mani	candela 2" senza aiuto delle mani	verticale 2" su 3 appoggi	verticale di passaggio	verticale + capovolta avanti	verticale 2" verticale con ½ giro	verticale di impostazione 2"	
	pennello	pennello max raccolta	pennello con ½ giro	pennello carpio divaricato	sforbiciata	pennello con 1 giro		
	dalla posizione supina a terra ½ giro e arrivo in posizione prona	da in piedi cadere in avanti a corpo teso	premulinello dx o sx	shushunova	½ mulinello	1 mulinello	2 mulinelli	
	flessione del busto avanti a gambe unite 2"	flessione del busto avanti a gambe divaricate 2"	ponte	staccata sagittale 2"	ponte 2"	staccata frontale 2"	rovesciata avanti o indietro	
	squadra in appoggio sul bacino 2"		squadra a gambe unite 2"		squadra a gambe divaricate 2" (mani interno cosce)	orizzontale 2"	massima squadra 2"	
II	capovolta avanti con arrivo seduto	capovolta avanti con arrivo in piedi	capovolta saltata	tuffo	salto avanti raccolto o carpiato		salto avanti teso	
		ribaltata a 1	ribaltata a 2	ribaltata a 2 + capovolta saltata	flic avanti	ribaltata a 1 + ribaltata a 2	ribaltata + salto avanti	
III	capovolta indietro con arrivo libero	capovolta indietro con arrivo sui piedi	capovolta indietro arrivo in plank	capovolta indietro alla verticale	capovolta indietro alla verticale a braccia tese	capovolta indietro alla verticale con ½ giro	flic flac indietro	
	ruota	ruota + ruota	ruota spinta	rondata	rondata pennello	salto indietro raccolto o carpiato	salto indietro teso	
IV uscita	<b>BONUS 0.50</b> -- l'ultimo elemento dell'esercizio appartenente ai gruppi II o III con arrivo in stazione eretta							

Giudice 1 (E1)	Giudice 2 (E2)	Punteggio E (media tra E1/E2)	Valore Difficoltà	Valore Esecuzione (10.00 - E)	Penalità esercizio corto	Bonus uscita	PUNTEGGIO FINALE



	Ginnasta		Società		Livello	Categoria	
Giudice 1 (E1)	Giudice 2 (E2)	Punteggio E (media tra E1/E2)	Valore Difficoltà	Valore Esecuzione (10.00 - E)	Penalità esercizio corto	Bonus uscita	PUNTEGGIO FINALE

 	Ginnasta	Società	Livello	Categoria	data di nascita		
	<b>LIVELLO I</b>						
	<b>LIVELLO II</b>						
	<b>LIVELLO III</b>						
	<b>LIVELLO IV</b>						
	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>
<b>I</b>	oscillazione altezza sotto gli staggi	oscillazione altezza sopra gli staggi	oscillazione all'orizzontale	oscillazione altezza 45°	oscillazione in verticale	verticale 2"	cambio in verticale
	saltare all'appoggio ritto frontale	oscillazione e seduta esterna a destra	squadra a gambe flesse 2"	squadra a gambe divaricate 2" (braccia interno cosce)	squadra 2" su uno staggio	squadra 2" a gambe tese e unite	dalla squadra verticale di impostazione 2"
		oscillazione e seduta esterna a sinistra	dalla seduta esterna ½ giro e portarsi alla quadrupedia		capovolta avanti brachiale arrivo a gambe divaricate	verticale brachiale 2"	
<b>II</b>	oscillazione brachiale corpo sotto gli staggi	oscillazione brachiale corpo sopra gli staggi	kippe brachiale con arrivo seduto a gambe divaricate	oscillazione brachiale e slancio appoggio dietro all'orizzontale	kippe brachiale con arrivo in appoggio a gambe tese e unite		oscillazione brachiale e slancio appoggio dietro in verticale
			colpo di petto con arrivo seduto a gambe divaricate			colpo di petto con arrivo in appoggio a gambe tese e unite	oscillazione brachiale, Moy e ritorno in oscillazione brachiale
<b>III</b>		oscillazione in sospensione	kippe lunga con arrivo seduto a gambe divaricate		Kippe lunga	controkippe alla sospensione	controkippe all'appoggio ritto
			Kippe breve con arrivo seduto a gambe divaricate		Kippe breve all'appoggio ritto		impennata brachiale
<b>IV</b> uscita <b>BONUS 0.50</b>	oscillazione dietro e scendere fra gli staggi	oscillazione dietro e spostamento laterale	oscillazione avanti e spostamento laterale con ½ giro	oscillazione dietro alla verticale e spostamento laterale		salto dietro o avanti raccolto	salto dietro o avanti tesò/carpato

Giudice 1 (E1)	Giudice 2 (E2)	Punteggio E (media tra E1/E2)	Valore Difficoltà	Valore Esecuzione (10.00 - E)	Penalità esercizio corto	Bonus uscita	PUNTEGGIO FINALE

	Ginnasta	Società	Livello	Categoria			
	Giudice 1 (E1)	Giudice 2 (E2)	Punteggio E (media tra E1/E2)	Valore Difficoltà	Valore Esecuzione (10.00 - E)	Penalità esercizio corto	Bonus uscita





 	Ginnasta	Livello	data di nascita
	Società	Categoria	

<b>ESORDIENTI</b>					
<b>LIVELLO I</b>					
<b>LIVELLO II</b>					
<b>LIVELLO III</b>					
<b>LIVELLO IV</b>					
<b>1.50</b>	<b>2.00</b>	<b>2.50</b>	<b>3.00</b>	<b>3.50</b>	<b>4.00</b>
framezzo con posa mani e piedi + pennello	capovolta	verticale caduta supina	verticale spinta e arrivo supino	ribaltata	ribaltata con ½ giro
divaricata con posa dei piedi + pennello	capovolta saltata	ruota	ruota con ¼ di giro	rondata	
	rondata in pedana + pennello arrivo in pedana	rondata in pedana e arrivo supino sui tappetoni	rondata in pedana e arrivo in candela sui tappetoni		rondata in pedana + flic



## ATTREZZATURA

<b>Esordienti:</b> tappetoni altezza 60	categoria <b>A2/A3:</b> cubone o tappetoni altezza 80 / 100
categoria <b>A1:</b> tappetoni altezza 60 oppure cubone altezza 80	categoria <b>JUN / SEN:</b> cubone o tappetoni altezza 100
<b>TUTTE LE CATEGORIE:</b> per il lavoro di rondata con arrivo in pedana è previsto l'arrivo su tappetoni altezza 80	

	Giudice 1 (E1)	Giudice 2 (E2)	<b>Punteggio E</b> (media tra E1/E2)	<b>Valore Difficoltà</b>	<b>Valore Esecuzione</b> (10.00 - E)	<b>PUNTEGGIO FINALE</b>

	Ginnasta		Società	Livello	Categoria	
	Giudice 1 (E1)	Giudice 2 (E2)	<b>Punteggio E</b> (media tra E1/E2)	<b>Valore Difficoltà</b>	<b>Valore Esecuzione</b> (10.00 - E)	<b>PUNTEGGIO FINALE</b>




 	Ginnasta	Livello	data di nascita
	Società	Categoria	


<b>ESORDIENTI</b>					
<b>LIVELLO I</b>					
<b>LIVELLO II</b>					
<b>LIVELLO III</b>					
<b>LIVELLO IV</b>					
<b>1.50</b>	<b>2.00</b>	<b>2.50</b>	<b>3.00</b>	<b>3.50</b>	<b>4.00</b>
pennello	pennello raccolto	pennello con ½ giro	pennello carpio divaricato	pennello con 1 giro	
	capovolta saltata	tuffo o verticale arrivo supino	verticale spinta e arrivo supino	flic avanti	salto giro avanti (atteggiamento libero)

### ATTREZZATURA

<b>TUTTE LE CATEGORIE</b>	trampolino leggermente inclinato con tappeti a livello
	possibilità di usare una panca per la rincorsa

	Giudice 1 (E1)	Giudice 2 (E2)	Punteggio E (media tra E1/E2)	Valore Difficoltà	Valore Esecuzione (10.00 - E)	PUNTEGGIO PARZIALE
salto 1						
salto 2						

<b>PUNTEGGIO FINALE</b> (media dei 2 salti)	
--	--

	Ginnasta	Società	Livello	Categoria		
	Giudice 1 (E1)	Giudice 2 (E2)	Punteggio E (media tra E1/E2)	Valore Difficoltà	Valore Esecuzione (10.00 - E)	PUNTEGGIO PARZIALE
salto 1						
salto 2						

<b>PUNTEGGIO FINALE</b> (media dei 2 salti)	
--	--

