

Programma Maschile Acli

CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

BAMBINI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR
2011/10/09	2008/07/06	2005/04	2003 E PRECEDENTI

GARA INDIVIDUALE 1° 2° E 3° CATEGORIA

VOLTEGGIO con tappetoni

1° CATEGORIA per tutte le fasce d'età Altezza 60cm

2° CATEGORIA per tutte le fasce d'età Altezza 60cm

3° CATEGORIA per BAMBINI E ALLIEVI Altezza 60cm / JUNIOR E SENIOR Altezza 80cm

2 salti uguali o diversi, vale il migliore

Griglia elementi per gara individuale VOLTEGGIO

A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
Framezzo raccolto e arrivo in piedi	Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione (pennello)	Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione 180° a/l (pennello ½ giro)	Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione 360° a/l (pennello 1 giro)	-	-	-
Salto Pennello	Salto raccolto	Salto pennello 180°	Salto pennello 360° (1 giro)	-	-	-
-	-	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Ribaltata	Salto avanti
-	-	-	-	Ruota arrivo laterale	Rondata	Rondata ½ giro
-	-	-	-	Rondata piedi in pedana + arrivo supino in tenuta sui materassi	Rondata piedi in pedana arrivo in candela sui materassi	-

1° CATEGORIA

2° CATEGORIA

3° CATEGORIA

CORPO LIBERO: progressione di elementi

Griglia elementi SUOLO

GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-CAPOVOLTA AVANTI	-CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	- CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° a/l	- VERTICALE E CAPOVOLTA - CAPOVOLTA AVANTI SALTATA	CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE FLESSE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	-CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE DIVARICATE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	-CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI/ROVESCIMENTI INDIETRO						
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	-CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA CON PIEDI VICINO ALLE MANI)	CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE	-RONDATA -CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	-RONDATA + SALTO RACCOLTO	-CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE -1 FLIC UNITO O SMEZZATO	-2 FLIC UNITI - SALTO INDIETRO RACCOLTO
GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIMENTI						
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-VERTICALE SFORBICIATA	-RUOTA	-DUE RUOTE CONSECUTIVE	-VERTICALE SEGNATA 1" -RIBALTATA A 1	-VERTICALE CON ½ GIRO PERNO -RIBALTATA A 2	-RIBALTATA A 1+ A 2 -SALTO AVANTI RACCOLTO	FLIC AVANTI -VERTICALE CON 1 GIRO PERNO
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI						
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-SALTO DEL GATTO -PENNELLO	-RACCOLTO -PENNELLO 180°	-RACCOLTO 180°	SFORBICIATA TESA > 90°	-PENNELLO 360° -CARPIATO DIVARICATO	RACCOLTO 360°	-PENNELLO 540° -CARPIATO DIVARICATO 180°
GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE						
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
-EQUILIBRIO GAMBA TESA A 45° 2" -EQUILIBRIO IN PASSÈ SULLA PIANTA 2"	-CANDELA SENZA AIUTO DELLE MANI 2"	-SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2" -EQUILIBRIO GAMBA TESA AVANTI A 90° 2"	-STACCATA SAGITTALE 2"	-STACCATA FRONTALE 2" -ORIZZONTALE PRONA 2"	-SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2"	-EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 160° 2"
1° CATEGORIA :						
2° CATEGORIA:						
3° CATEGORIA:						

1° CATEGORIA: 4 elementi da 4 righe differenti – da 0.10 a 0.20

2° CATEGORIA: 5 elementi da 4 righe differenti –da 0.20 a 0.40

3° CATEGORIA: 6 elementi da 4 righe differenti – da 0.40 a 0.70

TRAMPOLINO (altezza 40cm)

2 Salti uguali o differenti (anche di valore differente) **vale il migliore.**

La panca si può utilizzare solo per i salti della colonna di valore 7.

Griglia elementi per gara individuale MINITRAMPOLINO ELASTICO						
A	B	C	D	E	F	G
7	7,50	8	8,50	9	9,50	10
Salto pennello con partenza da sopra una panca	Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	Salto pennello 540°	-	-
Salto divaricato con partenza da sopra una panca	Salto divaricato	Salto carpiato divaricato	Salto 180° + divaricato carpiato	-	-	-
Salto X con partenza da sopra una panca	Salto x	Salto capovolta saltata	Salto tuffo a corpo teso	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso
Salto raccolto con partenza da sopra una panca	Salto raccolto	-	-	-	-	-
-	-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Verticale con arrivo supino su un rialzo (tappeto 20 cm)	Flic avanti
1° CATEGORIA						
2^ CATEGORIA						
3° CATEGORIA						

La gara presenta 3 programmi indirizzati a ginnasti con un livello tecnico differente:

- ✓ Gli atleti partecipanti alla 1^ categoria sono ginnasti con esperienza e preparazione base, che non partecipano a gare proposte dalla federazione.
- ✓ Gli atleti partecipanti alla 2^ categoria sono ginnasti con esperienza e preparazione intermedia.
- ✓ Gli atleti partecipanti alla 3^ categoria sono ginnasti con esperienza e preparazione avanzata, che partecipano a gare Fgi ma non a livello agonistico.