

## Programma Maschile US Acli 2020

### CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

<b>BAMBINI</b>	<b>ALLIEVI</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR</b>
<b>2013/12/11</b>	<b>2010/09/08</b>	<b>2007/06</b>	<b>2005 E PRECEDENTI</b>

### GARA INDIVIDUALE 1° 2° E 3° CATEGORIA

#### **VOLTEGGIO con tappetoni**

**1° CATEGORIA** per tutte le fasce d'età Altezza 40cm

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

**3° CATEGORIA** per BAMBINI, ALLIEVI, JUNIOR E SENIOR Altezza 80cm

3° cat.				3,00	3,40	3,80	4,20
2° cat.		1,50	1,70	2,00			
1° cat.	0.40	0.80					
	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto pennello 180°	Salto pennello 360° (1 giro)	-	-	-
	-	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Tuffo	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	Rondata in pedana arrivo in piedi sui materassi	Rondata Flick

**2 salti uguali o diversi, vale il migliore**

# 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  - VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO						
-CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	-CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A CORPO PROTESO	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: ROVESCIAIMENTI						
-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 GIRO AVANTI RACCOLTO O CARPIATO  -VERTICALE CON 1 GIRO PERNO	FLIC AVANTI  -VERTICALE CON 2 GIRO PERNO
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI						
-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 E SCIOLTEZZA						
-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"  -PONTE 2"	-FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE APERTE O CHIUSE IN POSIZIONE SEDUTA.2"	-ORIZZONTALE PRONA 2"	-SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2"	STACCATA FRONTALE O SAGITTALE 2"
GRUPPO STRUTTURALE 6: MULINELLI						
DA CORPO PROTESO DIETRO PASSAO ALLA MAX RACCOLTA E RITORNO	DA CORPO PROTESO AVANTI ½ GIRO a/l 180° IN APPOGGIO	DA CORPO PROTESO DIETRO 1 GIRO A/L IN APPOGGIO	UN PREMULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO	DUE PREMULINELLI ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO	MEZZO MULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO AVANTI	¾ DI MULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO

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 0.30 a 0.40

**3° CATEGORIA:** 6 elementi da 4 righe differenti – da 0.50 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 la 1° categoria nei salti della colonna di valore 0.40

3° cat.				3,00	3,40	3,80	4,20
2° cat.		1,50	1,70	2,00			
1° cat.	0.40	0.80					
	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  (anche con avvitamento 180° o 360°)
	Salto raccolto con partenza da sopra una panca	Salto raccolto	-	-	-	-	
		-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Flic avanti	

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.

Nelle pagine successive i fogli da utilizzare in gara; un foglio per attrezzo per ginnasta, da compilare bene in ogni sua parte.

Nome e cognome:

Data di nascita:

Società:

Categoria: 1^ 2^ 3^

Fascia: - Bambini -Allievi -Junior -Senior

### VOLTEGGIO

<b>3° cat.</b>				<b>3,00</b>	<b>3,40</b>	<b>3,80</b>	<b>4,20</b>
<b>2° cat.</b>		<b>1,50</b>	<b>1,70</b>	<b>2,00</b>			
<b>1° cat.</b>	<b>0.40</b>	<b>0.80</b>					
	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto pennello 180°	Salto pennello 360° (1 giro)	-	-	-
	-	Capovolta saltata	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Tuffo	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	Rondata in pedana arrivo in piedi sui materassi	Rondata Flick

1° CATEGORIA per tutte le fasce d'età Altezza 40cm

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

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

Salto 1: 10 + Valore di partenza \_\_\_\_\_ - penalità \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Salto 2: 10 + Valore di partenza \_\_\_\_\_ - penalità \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Punteggio migliore \_\_\_\_\_

Nome e cognome:

Società:

Categoria: 1^ 2^ 3^

Fascia: - Bambini -Allievi -Junior -Senior

Punteggio finale VOLTEGGIO: \_\_\_\_\_

Nome e cognome:

Data di nascita:

Società:

Categoria: 1^ 2^ 3^

Fascia: - Bambini -Allievi -Junior -Senior

### TRAMPOLINO

3° cat.				3,00	3,40	3,80	4,20
2° cat.		1,50	1,70	2,00			
1° cat.	0.40	0.80					
	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 (anche con avvitamento 180° o 360°)
	Salto raccolto con partenza da sopra una panca	Salto raccolto	-	-	-	-	
		-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Flic avanti	

per tutte le fasce d'età Altezza 40cm

Salto 1: 10 + Valore di partenza \_\_\_\_\_ - penalità \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Salto 2: 10 + Valore di partenza \_\_\_\_\_ - penalità \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Punteggio migliore \_\_\_\_\_

Nome e cognome:

Società:

Categoria: 1^ 2^ 3^

Fascia: - Bambini -Allievi -Junior -Senior

Punteggio finale TRAMPOLINO: \_\_\_\_\_

Nome e cognome:

Data di nascita:

Società:

Categoria:

1<sup>^</sup>

2<sup>^</sup>

3<sup>^</sup>

Fascia:

- Bambini

-Allievi

-Junior

-Senior

## 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  - VERTICALE D'IMPOSTAZIONE

### GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO

-CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	-CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A CORPO PROTESO	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: ROVESCIAIMENTI

-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 GIRO AVANTI RACCOLTO O CARPIATO  -VERTICALE CON 1 GIRO PERNO	FLIC AVANTI  -VERTICALE CON 2 GIRO PERNO
------------------------	--------	------------------------	---	---	--	--

### GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI

-SALTO DEL GATTO	-RACCOLTO	-RACCOLTO 180°	SFORBICIATA TESA > 90°	-PENNELLO 360°	RACCOLTO 360°	-PENNELLO 540°
-PENNELLO	-PENNELLO 180°			-CARPIATO DIVARICATO		-CARPIATO DIVARICATO 180°

### GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE E SCIOLTEZZA

-EQUILIBRIO GAMBA TESA A 45° 2"  -EQUILIBRIO IN PASSÈ SULLA PIANTE 2"	-CANDELA SENZA AIUTO DELLE MANI 2"	-SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2"  -EQUILIBRIO GAMBA TESA AVANTI A 90° 2"  -PONTE 2"	-FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE APERTE O CHIUSE IN POSIZIONE SEDUTA.2"	-ORIZZONTALE PRONA 2"	-SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2"	STACCATA FRONTALE O SAGITTALE 2"
---	------------------------------------	---	---	-----------------------	---	----------------------------------

### GRUPPO STRUTTURALE 6: MULINELLI

DA CORPO PROTESO DIETRO PASSAO ALLA MAX RACCOLTA E RITORNO	DA CORPO PROTESO AVANTI ½ GIRO a/l 180° IN APPOGGIO	DA CORPO PROTESO DIETRO 1 GIRO A/L IN APPOGGIO	UN PREMULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO	DUE PREMULINELLI ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO	MEZZO MULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO AVANTI	¾ DI MULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO
--	---	--	---	--	---	--

1° CATEGORIA :

2° CATEGORIA:

3° CATEGORIA:

Somma val. elementi \_\_\_\_\_ + 10 – penalità \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ (per mancanza di gruppo strutturale o elem. -0,50)

Nome e cognome:

Società:

Categoria:

1<sup>^</sup>

2<sup>^</sup>

3<sup>^</sup>

Fascia:

- Bambini

-Allievi

-Junior

-Senior

Punteggio finale corpo libero: \_\_\_\_\_