

Programma Maschile US Acli 2022

CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

| BAMBINI | ALLIEVI | JUNIOR | SENIOR |
|------------|------------|---------|----------------------|
| 2015/14/13 | 2012/11/10 | 2009/08 | 2007 E PRECEDENTI |

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/ROVESCIMENTI 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: ROVESCIMENTI | | | | | | |
| -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

| | | | | | | | |
|----------------|----------------|-------------------|--|---|---|---|----------------|
| 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 |

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^ 2^ 3^

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^ 2^ 3^

Fascia:

- Bambini -Allievi -Junior -Senior

Punteggio finale corpo libero: _____