



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:

- tutti i ginnasti in regola con il tesseramento AICS per l'anno agonistico in corso
- tutti i ginnasti in possesso del certificato medico agonistico valido per l'anno in corso

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">• Classifica a FASCE di merito ORO/ARGENTO/BRONZO riservata alla categoria Esordienti• Classifica INDIVIDUALE: somma di tutti i punteggi conseguiti agli attrezzi previsti dal proprio livello di appartenenza• Classifica a SQUADRA: somma dei 2 migliori punteggi ottenuti ad ogni attrezzo previsto dal proprio livello di appartenenza• Classifica di SPECIALITA': classifica del punteggio presentato ad ogni singolo attrezzo (escludendo i primi 3 ginnasti della classifica individuale) <p>In caso di PARIMERITO 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>Eseguire 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>Eseguire 2 salti diversi corrispondenti al proprio livello Il punteggio finale sarà dato dalla media tra i 2 punteggi ottenuti</p>

Regolamento ginnastica artistica maschile 2024

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 (composizione vedi punto successivo) <u>NOTA BENE</u> : tutti i componenti della squadra possono salire su tutti gli attrezzi. Per la classifica finale si prenderanno solo i migliori 2 punteggi ad ogni attrezzo		
Classifiche di squadra	NO		Per tutti i livelli, le classifiche di squadra saranno così composte: <ul style="list-style-type: none"> • LIVELLO I squadra composta da: A1 + A2 + A3 oppure Jun + Sen • LIVELLO II squadra composta da: A1 + A2 + A3 oppure Jun + Sen • LIVELLO III squadra composta da: A1 + A2 + A3 oppure Jun + Sen • LIVELLO IV squadra composta da: A1 + A2 + A3 oppure Jun + Sen 		
Classifiche individuali	Class A 5/6 anni Class B 7 anni		Classifica A: tesserati AICS Classifica 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 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	BONUS 0.50 -- 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	Penalità esercizio corto	Bonus uscita	PUNTEGGIO FINALE



	Ginnasta	Società	Livello	Categoria	data di nascita		
	LIVELLO I						
	LIVELLO II						
	LIVELLO III						
	LIVELLO IV						
	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
I	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"	
II	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
III		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
IV uscita BONUS 0.50	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 teso/carpiano

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		
	LIVELLO I						
	LIVELLO II						
	LIVELLO III						
	LIVELLO IV						
	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80
I	2 oscillazioni altezza sotto l'orizzontale	fucs	2 oscillazioni altezza all'orizzontale	dall'oscillazione slancioappoggio dietro all'appoggio ritto		granvolta di petto	granvolta di dorso
		oscillazione con cambio di fronte		oscillazione con cambio di fronte saltato		cambio a petto	perno
II	oscillazione dietro, stacco evidente delle mani e ripresa				Kippe infilata a gambe tese, apertura delle gambe, stacco mani e ripresa		voronin
	entrata in capovolta con slancio	entrata in capovolta di forza	giro addominale indietro	giro addominale indietro staccato			giro addominale indietro alla verticale
		Kippe con infilata di 1 gamba in presa poplitea	Kippe con infilata di 1 gamba tesa	Kippe breve e slancio	Kippe infilata a 2 gambe	Kippe slancio	
III	slancio dietro altezza sotto la sbarra	slancio dietro altezza sopra la sbarra	slancio dietro all'orizzontale	giro indietro con le gambe divaricate sagittalmente	giro di pianta a gambe piegate	giro di pianta a gambe tese	
	giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente	occhetta a gambe flesse	occhetta a gambe tese	giro endo			endo in verticale
	sotto entrare 1 gamba	sotto uscire 1 gamba	dalla seduta sagittale ½ giro e arrivo all'appoggio ritto frontale	dall'appoggio bascule in presa poplitea	giro stalder		stalder in verticale
IV	dall'appoggio slancio indietro e salto a terra	dall'appoggio slancio indietro con ½ giro e salto a terra	guizzo	fioretto	fioretto con ½ giro		fioretto e salto avanti raccolto
uscita BONUS 0.50	oscillazione dietro e lasciare la mani		Kippe infilata a gambe unite e saltare a terra		salto dietro raccolto		salto dietro teso

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	Livello	data di nascita
	Società	Categoria	

ESORDIENTI**LIVELLO I****LIVELLO II****LIVELLO III****LIVELLO IV****1.50****2.00****2.50****3.00****3.50****4.00**

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

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

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

	Ginnasta	Livello	data di nascita		
	Società	Categoria			
ESORDIENTI					
LIVELLO I					
LIVELLO II					
LIVELLO III					
LIVELLO IV					
1.50	2.00	2.50	3.00	3.50	4.00
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					
TUTTE LE CATEGORIE		trampolino leggermente inclinato con tappetti 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						
					PUNTEGGIO FINALE (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						
					PUNTEGGIO FINALE (media dei 2 salti)	

	Ginnasta	Livello	data di nascita	
	Società	Categoria		

LIVELLO III				
LIVELLO IV				
	0.50	0.60	0.70	0.80
MULINELLI	1 mulinello	1 mulinello Thomas	Pelle Stockli ½ Controrotazione ½ Russo	Controrotazione Russo
USCITE Bonus 0.50	al termine del mulinello spingere e saltare a terra	tedesco		

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