



# ***PROGRAMMA NAZIONALE AICS***

## ***Ginnastica Artistica Maschile***

**Anno Agonistico 2025**

A cura della Commissione Tecnica Nazionale Maschile AICS

Coordinatrice: STEFANIA VOLPATO

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

## REGOLAMENTO GENERALE 2025

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

Questo programma prevede delle gare a carattere individuale, a fasce di merito, a squadre e di specialità

- 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**)

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

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 2025


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

# Regolamento ginnastica artistica maschile 2025

| livello                                      | ESORDIENTI  | Livello I   | Livello II   | Livello III  | Livello IV   |
|--|---|---|--|--|--|
| fasce d'età                                  | Individuale 5 anni<br>Individuale 6 anni<br>Individuale 7 anni  | A1 - 8/9/10<br>A2 - 11/12<br>A3 - 13/14<br>JUNIOR - 15/18<br>SENIOR - 19 in sù  | A1 - 8/9/10<br>A2 - 11/12<br>A3 - 13/14<br>JUNIOR - 15/18<br>SENIOR - 19 in sù | A1 - 8/9/10<br>A2 - 11/12<br>A3 - 13/14<br>JUNIOR - 15/18<br>SENIOR - 19 in sù | A1 - 8/9/10<br>A2 - 11/12<br>A3 - 13/14<br>JUNIOR - 15/18<br>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<br>(come da c.d.p.) | 5 elementi penalità punti 3<br>4 elementi penalità punti 4<br>3 elementi penalità punti 5<br>2 elementi penalità punti 6<br>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> )<br><u>NOTA BENE:</u> tutti i componenti della squadra possono salire su tutti gli attrezzi.<br>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<br>Class B 7 anni  | Classifica A: tesserati AICS<br>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  |   |  |  |  |

|   |  |  |                                    |                                   |  |  |                              |                 |
|---|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|--|--|------------------------------|-----------------|
| <div>2025</div> <div><br/><small>ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS</small></div> <div></div> | 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"<br>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<br>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 (10.00 - E) | Penalità esercizio corto | Bonus uscita | PUNTEGGIO FINALE |
|  |                |                               |                   |                               |                          |              |                  |

|   |          |           |                 |
|---|----------|-----------|-----------------|
| <div>2025</div> <div><br/><small>ASSOCIAZIONE ITALIANA GINNASTICA SPORT - AFS</small></div> <div></div> | Ginnasta | Livello   | data di nascita |
|   | Società  | Categoria |                 |

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



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

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

|  |  |   |   |  |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|--|---|
| <div>2025</div> <div><br/><small>ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APT</small></div> <div></div> | 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"                      |
|  | 2 passi in avanti sulle braccia in appoggio ritto frontale | oscillazione e seduta esterna a sinistra      | 4 passi in avanti + 4 passi indietro sulle braccia in appoggio ritto frontale | 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<br>uscita<br>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/carpiato                             |

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



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

|  |  |  |   |  |  |                                |   |
|--|--|--|---|--|--|--------------------------------|---|
| <div>2025</div> <div></div> <div></div> | 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<br>altezza sotto<br>l'orizzontale                   | fucs   | 2 oscillazioni<br>altezza<br>all'orizzontale                                | dall'oscillazione<br>slancioappoggio<br>dietro all'appoggio<br>ritto |  | granvolta<br>di petto          | granvolta<br>di dorso                         |
|  |  | oscillazione con<br>cambio<br>di fronte                            |   | oscillazione con<br>cambio di fronte<br>saltato                      |  | cambio a<br>petto              | perno   |
| II   | oscillazione<br>dietro, stacco<br>evidente delle<br>mani e ripresa |  |   |  | Kippe infilata a<br>gambe tese,<br>apertura delle<br>gambe, stacco<br>mani e ripresa |                                | voronin                                       |
| III  | entrata in<br>capovolta con<br>slancio                             | entrata in<br>capovolta di forza                                   | giro addominale<br>indietro   | giro addominale<br>indietro staccato                                 |  |                                | giro addominale<br>indietro alla<br>verticale |
|  |  | Kippe con infilata<br>di 1 gamba in<br>presa poplitea              | Kippe con infilata<br>di 1 gamba tesa                                       | Kippe breve<br>e slancio   | Kippe<br>infilata a 2<br>gambe   | Kippe<br>slancio               |   |
|  | slancio dietro<br>altezza sotto la<br>sbarra                       | slancio dietro<br>altezza sopra la<br>sbarra                       | slancio dietro<br>all'orizzontale   | giro indietro con le<br>gambe divaricate<br>sagittalmente            | giro di pianta a<br>gambe piegate  | giro di pianta<br>a gambe tese |   |
|  |  | giro avanti con le<br>gambe divaricate<br>sagittalmente            | occhetta a<br>gambe flesse  | occhetta a<br>gambe tese   | giro<br>endo   |                                | endo in<br>verticale                          |
|  | sotto entrare<br>1 gamba   | sotto uscire<br>1 gamba  | dalla seduta<br>sagittale ½ giro e<br>arrivo all'appoggio<br>ritto frontale | dall'appoggio<br>bascule in presa<br>poplitea                        | giro<br>stalder  |                                | stalder in<br>verticale                       |
| IV<br>uscita<br>BONUS 0.50   | dall'appoggio<br>slancio indietro<br>e salto a terra               | dall'appoggio<br>slancio indietro<br>con ½ giro e salto<br>a terra | guizzo  | fioretto   | fioretto con<br>½ giro   |                                | fioretto e salto<br>avanti raccolto           |
|  | oscillazione<br>dietro e lasciare<br>la mani                       |  | Kippe infilata a<br>gambe unite e<br>saltare a terra                        |  | salto dietro<br>raccolto   |                                | salto dietro<br>teso                          |

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


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






|   |          |           |                 |
|---|----------|-----------|-----------------|
| <div>2025</div>   | 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 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) | 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 |
|  |                |                |                               |                   |                               |                  |

|  |          |           |                 |
|--|----------|-----------|-----------------|
| <div>2025</div>   | 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 tappeti a livello |
|                    | possibilità di usare una panca per la rincorsa         |

|  | Giudice 1<br>(E1) | Giudice 2<br>(E2) | Punteggio E<br>(media tra E1/E2) | Valore<br>Difficoltà | Valore Esecuzione<br>(10.00 - E)        | PUNTEGGIO<br>PARZIALE |
|--|-------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|---|-----------------------|
| salto 1  |                   |                   |                                  |                      |   |                       |
| salto 2  |                   |                   |                                  |                      |   |                       |
|  |                   |                   |                                  |                      | PUNTEGGIO FINALE<br>(media dei 2 salti) |                       |

|  | Ginnasta          | Società           | Livello                          | Categoria            |   |                       |
|--|-------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|---|-----------------------|
|  | Giudice 1<br>(E1) | Giudice 2<br>(E2) | Punteggio E<br>(media tra E1/E2) | Valore<br>Difficoltà | Valore Esecuzione<br>(10.00 - E)        | PUNTEGGIO<br>PARZIALE |
| salto 1  |                   |                   |                                  |                      |   |                       |
| salto 2  |                   |                   |                                  |                      |   |                       |
|  |                   |                   |                                  |                      | PUNTEGGIO FINALE<br>(media dei 2 salti) |                       |