



CONI

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



Programma tecnico GOLD & SILVER 2018
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

GOLD

ANELLI

SILVER

parallele

CORPO LIBERO

cavallo con maniglie

minitrampolino

sbarra

VOLTEGGIO



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



Programma tecnico GOLD & SILVER 2018 - Ginnastica artistica maschile

Versione 2.2 – 16 Gennaio 2018

A cura della direzione tecnica nazionale GAM

Direttore tecnico nazionale GAM	Giuseppe Cocciaro
Commissione programmi tecnici	Nicola Costa Marco Fortuna Giovanni Innocenti Sergiy Kaspersky Diego Lazzarich Alessandro Zanardi

VIDEO

I video degli esercizi obbligatori per la categoria A1 sono visionabili al link

<https://docs.google.com/presentation/d/1clWoeIOdgAMBVI0UwJfiRK-YForcoFIMefnYOgMFQu0/edit?usp=sharing>

FAQ (Frequently Asked Questions)

Eventuali richieste di precisazioni o chiarimenti dovranno pervenire in forma scritta all'indirizzo email

programmitecnicigamfgi@gmail.com

Le FAQ saranno pubblicate sul documento "Google Doc" in continuo aggiornamento consultabile al link

https://docs.google.com/document/d/120K3jTDtu5Aj-oTu-6WUdOuO_czr4bDNr5z3CcGzfuA/edit?usp=sharing

Le FAQ aggiornate saranno poi pubblicate mensilmente sul sito federale nell'apposita sezione

Si ringraziano:

I dirigenti federali

Tutti gli allenatori e i DDTTRR che hanno fornito preziosi suggerimenti e osservazioni durante la stesura del programma

I ginnasti che si sono resi disponibili per la produzione video



INDICE

INTRODUZIONE	pag. 3
GOLD - Programma tecnico obbligatorio per la categoria A1	pag. 4
GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5	pag. 11
SILVER – Programma tecnico libero per le gare individuali e serie D LA/LB/LC/LD	pag. 29
SILVER – Programma tecnico libero per le gare individuali e serie D LE “CdP Silver”	pag. 49
Tabella riassuntiva programma GOLD/1	pag. 50
Tabella riassuntiva programma GOLD/2	pag. 51
Tabella riassuntiva programma SILVER/1	pag. 52
Tabella riassuntiva programma SILVER/2	pag. 53

INTRODUZIONE

Questo programma tecnico è frutto di mesi di lavoro che ho portato avanti insieme alla commissione che ho designato. Si è trattato di un lavoro che ha preso forma piano piano e che ha subito correzioni e aggiustamenti in seguito alle diverse osservazioni che alcuni allenatori dello staff nazionale e i direttori tecnici regionali ci hanno fornito, con l'intento di mettere a punto un programma tecnico largamente condiviso e ben strutturato. I presupposti che stanno alla base di questa proposta tecnica sono molteplici, l'obiettivo uno solo: far avvicinare quanti più bambini possibili alla ginnastica artistica maschile, e tra loro, individuare e preparare i ginnasti che possano essere utili nel prossimo futuro alle squadre nazionali.

Abbiamo sentito l'esigenza di conciliare allo stesso tempo una sostanziale attinenza al CdP (adattandolo alla categoria allievi), un indirizzo tecnico preciso che possa essere un percorso di crescita in funzione alla categoria junior, un impianto Gold e Silver omogenei tra loro e un programma accessibile alla base che garantisca la possibilità a chiunque si avvicini a questa disciplina di poter partecipare alle competizioni scegliendo il livello che più gli si addica e lo soddisfi. Mi auguro e ci auguriamo che questo programma tecnico, nei prossimi anni, esaudisca le nostre aspettative quanto più possibile.

Il mio invito, in questo momento delicato e difficile per la nostra sezione, è quello di provare a cimentarsi con le richieste di questo programma attraverso un lavoro accurato, preciso e mirato al raggiungimento degli obiettivi tecnici proposti.

Occorre essere consapevoli che le richieste tecniche che in un primo momento possono sembrare elevatissime, potranno essere soddisfatte solo con un'azione determinata e comune e da parte degli allenatori che ogni giorno con dedizione e passione lavorano nelle palestre di tutta Italia.

Per quanto riguarda il settore Silver abbiamo preparato un programma tecnico che abbia gli stessi principi strutturali del programma Gold, in modo tale da poter garantire una linearità di passaggio da Silver a Gold e da poter facilitare il compito agli allenatori che lavorano con gruppi eterogenei di ginnasti. Il programma Silver è stato costruito partendo da una difficoltà estremamente ridotta nel livello LA per promuovere una partecipazione importante fino ad arrivare ad una difficoltà maggiore nei livelli LD e LE che soddisfi le ambizioni dei ginnasti più preparati.

Per quanto riguarda il settore Gold, la forza di questo programma consiste nel fatto che partendo dagli esercizi obbligatori proposti per la categoria A1 (che hanno lo scopo di incentivare il lavoro sugli elementi di base fondamentali e sulla tecnica ginnica di tutte le matrici utili alla costruzione di un ginnasta), punta in modo preciso a ciò che occorre apprendere per diventare un ginnasta Junior competitivo. Abbiamo cercato di rispettare quanto più possibile il percorso di crescita dei ginnasti scegliendo di creare 5 categorie Gold con proposte tecniche suggerite passo dopo passo per ogni anno di età. Allo stesso tempo abbiamo voluto garantire ai ginnasti, nel rispetto della loro crescita psico-fisica, l'opportunità di colmare nel tempo le eventuali lacune tecniche permettendo loro di partecipare alle competizioni anche con elementi relativamente semplici (elementi preparatori).

Per concludere, avendo ben chiaro in mente che la validità di un programma tecnico può essere verificata solo dopo alcuni anni di sperimentazione, mi sento di definire questo programma ambizioso, lungimirante e allo stesso tempo accessibile in modo graduale a chi decide di avvicinarsi alla ginnastica artistica maschile. Il tempo e la messa in atto del programma ci permetteranno di verificare se le scelte fatte rispecchiano i presupposti che ne stanno alla base e ci consentiranno di poter apportare i giusti correttivi per rendere questo programma la migliore proposta tecnica possibile per i nostri ginnasti e per costruire insieme numerosi futuri successi.

Buon lavoro a tutti!

Giuseppe Cocciaro (*Direttore Tecnico Nazionale GAM*)

GOLD - Programma tecnico Obbligatorio per la categoria A1

1. Il presente programma tecnico è valido solo per i ginnasti della categoria Allievi A1 (8 anni compiuti, 9 anni) che partecipano al Campionato Individuale GOLD e al Campionato di Squadra Allievi GOLD 3.
2. Per ognuna delle specialità GAM è stato predisposto un esercizio obbligatorio del valore di partenza di punti 15.00.
3. L'esecuzione dell'esercizio obbligatorio dovrà essere fedele in tutto e per tutto al video allegato.
4. Il ginnasta potrà invertire parzialmente l'esecuzione dell'esercizio in relazione alla propria lateralità (ad esempio l'elemento ruota potrà essere eseguito indistintamente con l'appoggio della prima gamba dx o sx).
5. La nota finale dell'esercizio sarà calcolata sottraendo alla nota di partenza i falli di esecuzione, le eventuali penalità neutre e i falli di composizione e sommando gli eventuali bonus previsti.
6. Alla nota di partenza (di punti 15.00) saranno sottratte le penalità relative ai falli di esecuzione e/o di composizione come normato da questo programma tecnico e dal Codice Internazionale dei Punteggi.
7. A tutti gli attrezzi, ad eccezione del volteggio, è previsto un bonus relativo all'esecuzione di p.ti 0.30, da applicare alla nota finale, qualora il ginnasta esegua l'uscita senza spostamento dei piedi durante l'arrivo al suolo.

NB: Il bonus verrà assegnato nel caso in cui l'arrivo sia eseguito come normato dal codice dei punteggi (Art. 9.2 comma 16 del CdP 2017-2020 versione Italiana pubblicata sul sito federale). Tutte le altre detrazioni di esecuzione (quelle durante la fase di volo di un salto o per mancanza di apertura prima di atterrare) devono essere sempre considerate anche se il ginnasta riceve il bonus "arrivo".
8. Per quanto riguarda la nota di partenza, eventuali parti di valore non riconosciute dalla giuria D saranno sottratte.
9. I principi relativi al riconoscimento degli elementi sono quelli indicati nel CdP e in questo programma tecnico.
10. Qualora una parte di valore presente negli esercizi obbligatori consti di più elementi, nel caso non sia riconosciuto anche un solo elemento, verrà sottratto il valore dell'intera parte.
11. Nel caso in cui l'esecuzione dell'esercizio non corrisponda all'esecuzione presente nel video (elementi aggiunti, non eseguiti o composizione non conforme) verrà applicata la penalità aggiuntiva di p.ti 0.5 per fiches errata ogni volta. Questa penalità non viene applicata quando l'esecuzione dell'esercizio non corrisponde all'esecuzione presente nel video a causa di un elemento non riconosciuto dalla giuria D o a causa di un secondo tentativo di esecuzione di un elemento sbagliato. La penalità neutra per "esercizio corto" non sarà applicata.
12. È previsto un bonus relativo alla composizione dell'esercizio di p.ti 0.50 da assegnare alla nota finale qualora il ginnasta esegua l'elemento bonus previsto per ogni esercizio obbligatorio.
13. Agli anelli e alla sbarra è suggerito l'utilizzo dei paracalli. È permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze. Sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi. Come precisato nel CdP, sono obbligatori i calzini qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.

**Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD**

	ELEMENTO	VALORE
1	Con 2/3 passi di rincorsa e battuta a piedi pari eseguire un tuffo e dopo la fase di arrivo, con continuità, un salto pennello con 1/1 avvitamento AL	0.5
2	Portando le braccia in alto, slancio della gamba avanti ed eseguire una ruota con arrivo laterale a braccia in alto e con 1/4 di giro avanti portarsi a piedi pari con le braccia fuori	0.5
3	Portando le braccia in alto, slancio della gamba ed eseguire una verticale mantenuta 1"	0.5
4	Dalla verticale, eseguire una capovolta avanti per portarsi direttamente alla squadra a gambe divaricate mantenuta 2"	0.5
5	Con rotolamento dietro portarsi alla posizione di candela mantenuta 2", rotolamento avanti e staccata frontale 2", ruotando a sx o a dx eseguire una staccata sagittale sx o dx mantenuta 2"	0.5
6	Portarsi ruotando a dx o sx alla posizione seduta a gambe divaricate per eseguire una flessione del busto avanti mantenuta 2" con gli AASS allineati con il tronco, riportarsi alla posizione seduta braccia in alto, unire le gambe ed eseguire una flessione del busto avanti mantenuta 2" AASS allineati con il tronco	0.5
7	Estendere il tronco per portarsi in decubito supino ed eseguire un ponte mantenuto 2" per poi riscendere in decubito supino	0.5
8	Portarsi alla posizione seduta con braccia in alto e mantenere la posizione con tronco e AASS in massimo allineamento 2", di seguito, senza slancio avanti del tronco, eseguire una capovolta indietro a braccia ritte e gambe tese per arrivare alla stazione eretta	0.5
9	Slancio della gamba sx o dx, passo ed eseguire una sforbiciata e cambio di fronte con arrivo a piedi pari	0.5
10	Dal presalto eseguire una rondata seguita da un pennello	0.5
	Presentazione dell'esercizio	10.00
	Valore degli elementi	5.00
	Punteggio di partenza	15.00
	BONUS: Eseguire un flic-flac e pennello dopo la rondata della riga 10	0.5

**Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD****Fungo**

	ELEMENTO	VALORE
1	Con partenza dalla stazione eretta a piedi uniti, spinta dei piedi per eseguire un mulinello	0.5
2	Mulinello	0.5
3	Mulinello	0.5
4	Mulinello	0.5
5	Mulinello	0.5
6	Mulinello	0.5
7	Mulinello	0.5
8	Mulinello	0.5
9	Mulinello	0.5
10	Mulinello con 1/4 di rotazione in uscita e 1/2 giro per saltare a terra (Tedesco)	0.5
	Presentazione dell'esercizio	10.00
	Valore degli elementi	5.00
	Punteggio di partenza	15.00
	BONUS: Sostituire gli elementi della riga 3, 4 e 5 con 3 mulinelli thomas	0.5

**Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD**

Arrivo con tappeto supplementare di 20 cm (60 cm da terra), è suggerito l'utilizzo dei paracalli

	ELEMENTO	VALORE
1	Dalla sospensione salire con corpo squadrato e braccia tese alla squadra rovesciata mantenuta 2"	0.5
2	Distendere il corpo per arrivare alla verticale in sospensione mantenuta 2"	0.5
3	Con azione di anteropulsione delle braccia e chiusura-apertura degli AAll sul busto (presa di slancio) spingere il corpo avanti ed eseguire un'oscillazione completa dietro-avanti	0.5
4	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
5	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
6	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
7	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
8	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
9	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
10	Eseguire una mezza oscillazione dietro e con abbandono delle impugnature saltare a terra	0.5
	Presentazione dell'esercizio	10.00
	Valore degli elementi	5.00
	Punteggio di partenza	15.00
	BONUS: (Eseguire al posto della riga 1) Dalla sospensione entrata carpea all'appoggio e capovolgimento lento avanti per arrivare alla squadra rovesciata mantenuta 2"	0.5

**Salto obbligatorio per la categoria A1 GOLD**

Cubone H 80 cm e arrivo h 40 cm da terra - 1 o 2 salti, il salto n° 1 è obbligatorio per tutti

	ELEMENTO	P.P.	NOTE PER LA GIURIA
1	Flic avanti con azione di courbette avanti	15	Gli sbilanciamenti avanti durante l'arrivo al suolo non saranno penalizzati
2	Salto teso avanti superando il cubone	15	Gli sbilanciamenti avanti durante l'arrivo al suolo non saranno penalizzati
	BONUS	0.5	Se si esegue il secondo salto (n°2), si terrà conto del migliore dei due ai fini della classifica e verrà assegnato alla nota finale del miglior salto un bonus di 0.5 punti

**Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD**

	ELEMENTO	VALORE
1	Dalla sospensione (è permessa la salita con l'aiuto dell'allenatore) con azione di chiusura-apertura-chiusura del corpo, presa di slancio avanti per eseguire 2 oscillazioni complete dietro-avanti flettendo le gambe dal centro e per tutta la fase avanti dell'oscillazione e distendendole nella fase dietro	0.5
2	Al termine della fase avanti dell'ultima oscillazione in sospensione, flettendo gli AAll tesi sul busto portarsi in sospensione semi-rovesciata per eseguire 2 oscillazioni dietro-avanti	0.5
3	Distendere il corpo avanti, eseguire una mezza oscillazione dietro in sospensione e portarsi flettendo le braccia alla sospensione brachiale per eseguire 2 oscillazioni complete avanti-dietro	0.5
4	Eseguire una mezza oscillazione avanti e con azione di kipe portarsi in appoggio a gambe divaricate	0.5
5	Eseguire una kipe breve all'appoggio a gambe divaricate	0.5
6	Eseguire una squadra a gambe divaricate mantenuta 2"	0.5
7	Dalla squadra a gambe divaricate riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale	0.5
8	Eseguire un'oscillazione completa in appoggio avanti-dietro	0.5
9	Eseguire una seconda oscillazione completa in appoggio avanti-dietro	0.5
10	Eseguire una terza oscillazione e nella fase dietro con spostamento laterale saltare a terra	0.5
	Presentazione dell'esercizio	10.00
	Valore degli elementi	5.00
	Punteggio di partenza	15.00
	BONUS: Eseguire al posto della riga 8 o della riga 9 un'oscillazione alla verticale mantenuta 2"	0.5

**Esercizio obbligatorio per la categoria A1 GOLD**

Arrivo con tappeto supplementare di 20 cm (60 cm da terra), è suggerito l'utilizzo dei paracalli

	ELEMENTO	VALORE
1	Dalla sospensione con azione di trazione delle braccia eseguire una capovolta lenta in appoggio a gambe tese	0.5
2	Con continuità eseguire uno slancio dietro all'orizzontale	0.5
3	Eseguire una capovolta dietro staccata	0.5
4	Eseguire di seguito una fucs per portarsi alla sospensione	0.5
5	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
6	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
7	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
8	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
9	Eseguire un'oscillazione dietro-avanti	0.5
10	Eseguire una mezza oscillazione dietro e con abbandono delle impugnature saltare a terra	0.5
	Presentazione dell'esercizio	10.00
	Valore degli elementi	5.00
	Punteggio di partenza	15.00
	BONUS: Sostituire la riga 1 con: presa di slancio eseguire una kippe lunga continuando con la riga 2 senza soluzione di continuità	0.5

GOLD - Programma tecnico libero per le categorie A2/A3/A4/A5

1. Il presente programma tecnico è valido per i ginnasti delle categorie A2/A3/A4/A5 che partecipano al Campionato Individuale Gold.
2. Il presente programma tecnico è altresì valido per tutti i ginnasti che prendono parte al Campionato di Squadra Allievi 1 (programma tecnico A3) e al Campionato di Squadra Allievi 2 (programma tecnico A2 – su 4 Attrezzi: CL, VT, PP, SB).
3. Le categorie Allievi nelle competizioni GOLD sono così suddivise:
 - A2: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 10 anni
 - A3: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 11 anni
 - A4: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 12 anni
 - A5: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 13 anni
4. Il presente programma libero si basa sul CdP Junior GAM modificato con l'aggiunta di elementi preparatori e con l'inserimento di alcuni elementi suggeriti che danno diritto a bonus per incrementare la nota finale dell'esercizio.
5. Gli elementi preparatori P, inseriti nell'apposita griglia, hanno valori da p.ti 0.00 a 0.20.
6. Gli elementi preparatori P possono essere utilizzati esclusivamente nelle categorie A2, A3 e A4. Gli elementi preparatori di valore 0.00 potranno essere utilizzati e considerati dalla giuria D ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto", ma non aumenteranno in alcun modo il "Valore dell'esercizio". Ai fini della costruzione dell'esercizio (computo del valore degli elementi e presentazione degli elementi minimi richiesti) la categoria A5 NON potrà utilizzare gli elementi preparatori.

Esempio categorie A2/A3/A4:

A	A	B	P	P	A	B	B	VALORE DELL'ESERCIZIO
0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.9 (7 elementi + uscita)

7. Per la categoria allievi non potrà essere presentato nessun nuovo elemento.
8. Per ogni categoria è indicato il valore massimo di difficoltà consentito. Gli elementi che superano il valore massimo previsto per ogni categoria non potranno essere presentati e non verranno riconosciuti dalla giuria D.
9. Per ogni attrezzo/categoria sono stati indicati alcuni elementi "Bonus" che se eseguiti e riconosciuti danno diritto ad un incremento della nota finale di p.ti 0.50 ciascuno.
10. Ad ogni attrezzo potranno essere eseguiti un massimo di 4 elementi bonus (valore totale massimo bonus = p.ti 2.00), al massimo uno per ogni "Gruppo Bonus" (denominati GB1, GB2, GB3, ecc.). Ai fini dell'assegnazione di un BONUS non occorre che l'elemento bonus (o gli elementi che



lo compongono) rientrino nei 7 elementi di maggior valore considerati dalla giuria D. Se l'elemento bonus è un'uscita, chiaramente, verrà preso per forza in considerazione per il calcolo del "Valore dell'esercizio".

11. Ad eccezione del volteggio, se presente nella stessa sotto-riga (= singola riga all'interno di ogni "Gruppo Bonus) e salvo restanti limitazioni relative al valore massimo di difficoltà consentito per il livello, il ginnasta potrà eseguire l'elemento Bonus dei livelli successivi. Se all'interno della stessa sotto-riga, la casella bonus della categoria di appartenenza non contiene elementi (casella vuota), nessun bonus delle categorie successive (presente in quella sotto-riga) potrà essere assegnato.
12. Non potranno essere riconosciuti Bonus relativi a categorie inferiori rispetto a quella di appartenenza. Ovviamente, gli elementi Bonus presenti nelle caselle delle categorie inferiori, salvo diverse limitazioni (p.e. elementi preparatori per la categoria A5), possono essere eseguiti al fine di incrementare il "Valore dell'esercizio" o per raggiungere il numero minimo di elementi richiesti.
13. Al fine del calcolo della nota D non saranno presi in considerazione i bonus relativi alle E.G.E., ciò nonostante, come da CdP, potranno essere eseguiti un massimo di 5 elementi per ogni gruppo strutturale. Per questo motivo, il termine "Nota D" è sostituito con il termine "Valore dell'esercizio" (VE).
14. Il "valore dell'esercizio" (VE) sarà calcolato sommando i 7 elementi di maggior valore eseguiti e riconosciuti, più il valore dell'uscita e, a Corpo Libero e alla Sbarra, la somma degli eventuali collegamenti come normato dal CdP.

Esempio categoria A4 Corpo Libero:

Bonus GB4		(BONUS = salto dietro teso 180° + salto av racc)						Uscita	1 Bonus assegnato (0.50)
B	A	B	B	B	C	B	B	B	VE (7 elementi più uscita)
0.20	0.10	0.20	0.20	0.20	0.30	0.20	0.20	0.20	VE = 1.70

15. La NE varrà p.ti 10.00.
16. È previsto un bonus relativo all'esecuzione di p.ti 0.30, da applicare alla nota finale, qualora il ginnasta esegua l'uscita senza spostamento dei piedi durante l'arrivo al suolo. Questa regola NON viene applicata nel caso l'uscita sia un elemento preparatorio. Al Corpo Libero, questa regola non viene applicata nel caso l'uscita sia un elemento che, per richiesta tecnica di questo programma, termina con un salto pennello.

NB: Il bonus verrà assegnato nel caso in cui l'arrivo sia eseguito come normato dal codice dei punteggi (Art. 9.2 comma 16 del CdP 2017-2020 versione Italiana pubblicata sul sito federale). Tutte le altre detrazioni di esecuzione (quelle durante la fase di volo di un salto o per mancanza di apertura prima di atterrare) devono essere sempre considerate anche se il ginnasta riceverà il bonus "arrivo".

17. In generale il punteggio finale scaturirà dalla somma algebrica dei seguenti fattori:

- Valore dell'esercizio (VE)
- Nota E (NE): p.ti 10,00 decurtati dei falli d'esecuzione
- Bonus elementi (vedi sopra le regole relative ai BONUS)
- Bonus esecuzione
- Sottrazione di eventuali penalità neutre

Esempio categoria A4 Corpo Libero (ND e Bonus come da esempio precedente)

VE	1.70	+
Nota E	8.40	+
Bonus elementi	0.50	+
Bonus esecuzione	0.30	-
Penalità neutre	/	=
PUNTEGGIO FINALE	10.90	

18. Nella *Tabella 1 e 2* sono inserite eventuali deroghe al CdP relativamente alle penalità di composizione o di esecuzione per le categorie A2, A3 e A4.
19. Dove concesse, le ripetizioni hanno valore p.ti 0.0, non vengono considerate nel conteggio dei massimo 5 elementi per gruppo strutturale ma vengono prese in considerazione nel conteggio dei 7 elementi (più uscita) che compongono l'esercizio per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto".
20. Per l'anno 2018, viste le diverse difficoltà che possono scaturire dal cambio dei programmi tecnici e delle norme relative alle categorie di competizione, viene concesso ad ogni attrezzo ai ginnasti della categoria A5 la possibilità di ripetere un elemento (utile esclusivamente al raggiungimento dei 7 elementi richiesti dal CdP).
21. Anche per la categoria A5 (nonostante vengano seguite le norme del CdP) è ammesso l'utilizzo della pedana per iniziare l'esercizio al cavallo con maniglie.



22. In merito ad esercizi liberi composti con un numero di elementi inferiori a 7, saranno applicate le seguenti penalità neutre:

Elementi	Penalità neutra
7	0.00 p.ti
6-5	4.00 p.ti
4-3	6.00 p.ti
2-1	8.00 p.ti
0	10.00 p.ti

23. Le note emesse da ogni Giudice dell'esecuzione, esclusa la più alta e la più bassa nel caso di 4 giudici, o tutte le note emesse per le giurie composte da 3 o 2 giudici, dovranno rispettare le seguenti tolleranze:

Penalità massima del Ginnasta	Note	Differenza massima del giudice
>0,00 – 0,40	9,60 – 10,00	0,10
>0,40 – 0,60	9,40 – <9,60	0,20
>0,60 – 1,00	9,00 – <9,40	0,30
>1,00 – 1,50	8,50 – <9,00	0,40
>1,50 – 2,00	8,00 – <8,50	0,50
>2,00 – 2,50	7,50 – <8,00	0,60
>2,50	<7,50	0,70

24. Le detrazioni di penalità dalla NE, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.

25. Le detrazioni di penalità neutre, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.



26. Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI e nelle relative appendici e/o integrazioni, si farà riferimento al CdP-FIG GAM

27. Sarà obbligatorio presentare le apposite schede di dichiarazione dell'esercizio

Tabella 1 - Deroghe al Codice dei Punteggi (previste ESCLUSIVAMENTE per le categorie A2, A3 e A4 - in rosso per A5).

ATTREZZO	REGOLA
CORPO LIBERO	Le ribaltate, i flic avanti o dietro, le rondate, eseguite nell'esercizio o per uscita, DEVONO (pen. 0.30) essere seguite da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento (no bonus esecuzione per uscita). L'esercizio potrà concludersi con qualsiasi elemento dei gruppi 2 o 3 che termini in posizione eretta con i piedi uniti (sono esclusi pertanto anche i movimenti in rotolamento).
CAVALLO SENZA MANIGLIE	E' consentito l'utilizzo di una pedana e/o rialzo per salire all'attrezzo. Gli elementi eseguiti in Thomas (stessa casella nel CdP) sono considerati elementi diversi e con lo stesso valore di quelli eseguiti in mulinello semplice. Gli elementi A: mul. longitudinale, mul. trasv. dors., mul. trasv. front., mul. thomas, possono essere ripetuti 2 volte al fine del conteggio degli elementi (le ripetizioni sono elementi preparatori di valore 0,00). Le maniglie dovranno essere simulate con nastro adesivo di tela bianco. Non è necessario toccare tutte le parti del cavallo.
ANELLI	Gli abbassamenti indietro non sono penalizzati. Dove indicato nelle tavole, gli elementi di slancio si possono eseguire anche a braccia piegate. Nelle categorie A2, A3 e A4 la penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2" non viene applicata. La serie di massimo 3 elementi dei gruppi 2 e 3 in diretta successione potrà essere interrotta anche con un elemento di slancio di valore A (quest'ultima regola è valida anche per la categoria A5).
VOLTEGGIO	I salti possibili – ed il proprio valore di partenza - sono definiti nell'apposita tabella. Non sarà possibile presentare salti di valore maggiore a quello concesso per la categoria.
PARALLELE	Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati. Altezza PP variabile.
SBARRA	Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati.

Tabella 2 - Deroghe al Codice dei Punteggi (previste ESCLUSIVAMENTE per le categorie A2, A3 e A4 - in rosso per A5).

Vestiaro	Per gli allievi è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze. Sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi. (Valido anche per i ginnasti della categoria A5). Come precisato nel CdP, sono obbligatori i calzini qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.
Posa dei piedi sugli attrezzi.	Permessa solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.
Contatto degli arti con l'attrezzo.	Permesso solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.
Ripetizioni	Nessun elemento ripetuto sarà preso in considerazione nel calcolo del valore dell'esercizio salvo alcune eccezioni: al cavallo senza maniglie dove gli elementi A: mul. longitudinale, mul. trasv. dors., mul. trasv. front., mul Thomas possono essere ripetuti 2 volte al fine del conteggio degli elementi (come indicato nell'apposita tavola, le ripetizioni sono considerate elementi preparatori di valore 0,00). Nella categoria A5 dove ad ogni attrezzo è possibile ripetere un elemento (utile esclusivamente al raggiungimento dei 7 elementi richiesti dal CdP).
Uscite	Se indicate con spinta dei piedi sull'attrezzo nelle tabelle degli elementi, si possono eseguire.
Apertura atipica delle gambe	Tutte le aperture delle gambe previste dagli elementi preparatori indicati nelle tavole sono concesse.
Oscillazioni semplici complete o slanci intermedi	Se previsto dagli elementi indicati nelle tavole, sono concessi. Gli altri saranno penalizzati come da codice.
Abbassamenti	Sono ammessi a tutti gli attrezzi.



Elementi preparatori GOLD A2-A3-A4

		GOLD A5											
GOLD A4													
GOLD A3													
GOLD A2													
P = 0.0		P = 0.1			A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2"												
	Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2"												
	Sforbiciata												
	Salto pennello con giro 360° A/L												
2	Ribaltata a 1 gamba (non valido come elemento uscita)												
		Kippe di testa (non valido come elemento uscita)											
3	Rondata	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese (non valido come elemento uscita)											
	Ruota (non valido come elemento uscita)												

Elementi BONUS GOLD A2-A3-A4-A5

	BONUS A2		BONUS A3		BONUS A4		BONUS A5	
	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.
GB1			Squadra max 2"	B			Sq. rovesciata (Manna)	C
	Da in piedi, dalla staccata o da corpo proteso dietro, vert. impostazione 2"	A/B	Endo a gambe div. Alla vert. 2"	B			Dalla Sq Max 2" salire alla vert. 2" o Endo a gambe unite alla vert. 2"	C
			2 mulinelli con gambe unite o divaricate	A	2 mulinelli thomas	A	Controrotazione in thomas Mulinelli alla verticale Gogoladze	B/B/C
			Russo 360°	A	Russo 720°	B		
GB2	Flic Flac av	A	Salto av teso 180°	B	Salto av teso 360°	C	Salto av teso 540° o +	C/D/E
GB3	Salto tempo	B	Salto dietro teso	B	Salto dietro teso 360°	B	Salto dietro teso 720°	C
GB4	Flic flac dietro + Flic flac dietro	A	Salto tempo + Flic flac dietro (o viceversa)	B+A	Salto dietro teso 180° + salto av racc	B+A	Salto dietro teso 540° + salto av min B	C+B
	Salto av racc + Salto av racc	A	Salto av teso + Salto av racc (o viceversa)	B+A	Salto av teso + Salto av teso	B	Salto av teso + Salto av min C (o viceversa)	B+C



Elementi preparatori GOLD A2-A3-A4

Cavallo senza maniglie

		GOLD A5										
GOLD A4												
GOLD A3												
GOLD A2												
P = 0.0		P = 0.1/0.2		A	B	C	D	E	F	G	H	I
2	Secondo mulinello in appoggio longitudinale	1/2 Pivot (in un numero indefinito di mulinelli)										
	Secondo mulinello in appoggio trasversale frontale	1 Pivot (in un numero indefinito di mulinelli) (0.2)										
	Secondo mulinello in appoggio trasversale dorsale											
	Secondo mulinello Thomas longitudinale											
	Secondo mulinello Thomas trasversale											
	Terzo mulinello in appoggio longitudinale											
	Terzo mulinello in appoggio trasversale frontale											
	Terzo mulinello in appoggio trasversale dorsale											
	Terzo mulinello Thomas longitudinale											
	Terzo mulinello Thomas trasversale											
	Mulinello con 1/4 di rotazione in entrata											
	Mulinello con 1/4 di rotazione in uscita											
4	Dal mulinello in appoggio longitudinale superare il cavallo con 1/4 di giro e saltare a terra											

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> Elementi BONUS GOLD A2-A3-A4-A5 </div>								
Cavallo SENZA Maniglie (le maniglie dovranno essere simulate con nastro adesivo di tela bianco)						Cavallo CON Maniglie		
BONUS A2		BONUS A3		BONUS A4		BONUS A5		
Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	
GB1						Qualsiasi Forbice	min A	
GB2	1 Mulinello in appoggio trasversale DORSALE su un'estremità	A	1 Mulinello thomas in appoggio trasversale FRONTALE	A	1 Mulinello thomas in appoggio trasversale DORSALE	A		
GB3	1 Mulinello in appoggio trasversale FRONTALE su un'estremità	A	1/2 o 2/3 trasporto trasversale o longitudinale (anche in thomas)	B/A	3/3 trasporto trasversale o longitudinale (anche i thomas)	D/C/ C o E	3/3 trasporto trasversale (anche in thomas)	C/D/E
	1 Mulinello in appoggio longitudinale su un'estremità	A	Perno frontale o dorsale o di petto	A	Perno frontale + perno dorsale (o viceversa =2/3 di Moguilny o Belenki)	C	2/3 di Moguilny o Belenki	C
GB4	1/2 Pivot (in un numero indefinito di mulinelli)	0.1	1/2 Pivot (in 1 mulinello)	B	1 Pivot (in un numero indefinito di mulinelli)	0.2	Stockli diretto B	B
			Pelle	B			1 Mulinello su una maniglia	B
GB5	Russo 180° (no come uscita)	A	Russo 360° (no come uscita)	B			Russo 720° (no come uscita)	C
GB6					Russo 720° e tedesco	C		
					Qualsiasi uscita in verticale	min B	Qualsiasi uscita in verticale	min C



Elementi preparatori GOLD A2-A3-A4

		GOLD A5											
GOLD A4													
GOLD A3													
GOLD A2													
P = 0.0		P/A = 0.1			A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti minimo all'orizzontale												
	Dalla squadra in appoggio capovolgersi in avanti alla verticale in sospensione												
	Salire con corpo squadrato o teso alla verticale in sospensione (a braccia tese)												
	Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale												
	Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione												
2	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea)	Orizzontale in appoggio a gambe raccolte 2"											
	Orizzontale in sospensione dorsale a gambe divaricate 2"												
	Dalla verticale tesa scendere lentamente, piegando le braccia, alla verticale in sospensione												
3		Slanciappoggio dietro arrivo orizzontale gambe raccolte 2"											
4	Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature e saltare a terra												
	Dall'oscillazione indietro, abbandono delle impugnature e saltare a terra												



Elementi BONUS GOLD A2-A3-A4-A5

	BONUS A2		BONUS A3		BONUS A4		BONUS A5	
	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.
GB1	Voltabraccia dietro a corpo teso	A	Volt. dietro spalle all'altezza delle mani	A	Granvolta/capovolta dietro di passaggio alla verticale	B	Granvolta/capovolta dietro alla verticale 2"	C
	Voltabraccia avanti a corpo teso	A	Volt. avanti spalle all'altezza delle mani	A	Granvolta avanti/slanciappoggio di passaggio alla verticale	B	Granvolta avanti/slanciappoggio alla verticale 2"	C
GB2	Squadra	A	Verticale d'impostazione	A/B	Slanciapp. Squadra a gambe div. + vert. di impostazione a braccia tese	B+B	Orizzontale a gambe divaricate	B
GB3					Honma	B	Honma squadra	B
					Kippe	A	Kippe squadra	B
					Colpo di petto	A	Colpo di petto squadra	B
	Slanciappoggio a braccia tese	A					Slanciappoggio orizzontale a gambe divaricate	C
GB4			Honma a gambe flesse	0.1	Yamawaki	C		
GB5	Salto dietro teso	A	Doppio salto dietro raccolto	B			Tszakahara raccolto o Doppio salto dietro teso	C
							Doppio salto avanti raccolto	C



Salti al Volteggio GOLD A2-A3-A4-A5

**Occorre presentare 2 salti di matrice diversa.
Il punteggio finale sarà determinato
dalla media dei 2 salti presentati.**

I salti evidenziati in ogni
categoria, riceveranno un bonus di
0.50 p.ti

 V
A
L
O
R
E

A2
A3
A4
A5
TV
TV
TV
TV
H 115 cm
H 120 cm
H 120 cm
H 125 cm

1	Ribaltata	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
	Ribaltata 180°	1.8				
	Ribaltata 360°	2.0				
	Ribaltata salto raccolto	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
	Ribaltata salto raccolto 180°	2.8		2.8	2.8	2.8
	Ribaltata salto carpiato	2.8		2.8	2.8	2.8
	Ribaltata salto carpiato 180°	3.2			3.2	3.2
	Ribaltata salto teso	3.6				3.6
2	Rondata	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
	Tsukahara raccolto	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
	Tsukahara carpiato	2.4		2.4	2.4	2.4
	Tsukahara teso	3.2			3.2	3.2
	Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
	Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto 180°	2.8		2.8	2.8	2.8
	Ruota 1/4 di giro e salto av. carpiato	2.8		2.8	2.8	2.8
	Ruota 1/4 di giro e salto av. Teso	3.6				3.6
Kasamatsu teso	4.0				4.0	
3	Rondata Flic	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
	Yurchenko raccolto	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
	Yurchenko carpiato	2.4		2.4	2.4	2.4
	Yurchenko teso	3.2			3.2	3.2
4	Rondata 1/2 giro e ribaltata	1.8			1.8	1.8
	Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto raccolto	2.6				2.6
	Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto raccolto 180°	3.0				3.0



Elementi preparatori GOLD A2-A3-A4

		GOLD A5												
GOLD A4														
GOLD A3														
GOLD A2														
P = 0.0		P = 0.1/0.2				A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Oscillazione completa con il corpo all'orizzontale	1/2 diamidov e rientrare (0.2)												
	Dalla squadra 2" salire in verticale sugli omeri 2"	Dietro-front all'appoggio con il corpo sopra l'orizzontale (0.2)												
2	Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi	Slanciappoggio con il corpo sopra l'orizzontale												
	Kippe brachiale con arrivo a gambe divaricate o Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate	Kippe brachiale a gambe unite												
3	Oscillazione completa in sospensione													
	Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio brachiale	Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio												
	Kippe lunga con arrivo a gambe divaricate													
	Kippe breve con arrivo a gambe divaricate	Kippe breve												
4	Oscillazione dietro alla verticale e spostamento laterale	Salto av raccolto												
	Oscillazione avanti con 1/2 giro esterno	Salto dietro raccolto												

Elementi BONUS GOLD A2-A3-A4-A5

BONUS A2		BONUS A3		BONUS A4		BONUS A5		
Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	
GB1	Cambio esterno	A	Oscillazione e cambio esterno + oscillazione e cambio interno (consecutivi)	A+A	Dietro-front all'appoggio con il corpo sopra l'orizzontale	0.2	Dietrofront	C
	Cambio interno	A			1/2 Diamidov e rientrare	0.2	Diamidov	C
							Healy	D
GB2	Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi	0	Colpo di petto	A	Colpo di petto e oscillaz. alla vert 2"	A+A	Colpo di petto alla squadra rovesciata di passaggio	A
					Slanciappoggio con il corpo sopra l'orizzontale	A	Slanciappoggio verticale 2"	B
GB3	Kippe breve + oscill verticale 2"	0.1+A	Controkippe all'appoggio	B			Controkippe alla verticale (riconosciuta fino a 45°)	D
	Impennata	A						
			Moy	B/C				
					Granvolta	C	Granvolta e Moy (dalla verticale con tempo tippelt) o Tippelt presenti nell'esercizio	C +C/D
GB4	Salto dietro raccolto	0.1	Salto dietro teso	A	Doppio dietro raccolto	C		
	Salto avanti raccolto	0.1	Salto av carpiato o teso	A	Colpo di petto + salto av carpiato o teso	A+A	Doppio av raccolto (anche dalla mezza oscillaz - no 0.30 pen.)	E



Elementi preparatori GOLD A2-A3-A4 (PARTE 1)

		GOLD A5												
GOLD A4														
GOLD A3														
GOLD A2														
P = 0.0		P = 0.1/0.2				A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	3 oscillazioni all'orizzontale (conteggio 3 elementi)	Cambio di fronte av. con cambio successivo delle imp. alla verticale												
	Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)	Slanciappoggio dietro (obbligo di continuare con elemento di valore)												
	Due cambi di fronte successivi all'orizzontale consecutivi (conteggio 2 elementi)	Dalla granvolta avanti (impugnatura palmare) 1/2 giro senza passare per la verticale rimpugnando in presa palmare (perno scarso)												
		Granvolta con un giro (cambio a petto/perno) 0.2												
2	Slancio indietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale all'orizzontale													
	Slancio avanti con cambio simultaneo delle impugnature da dorsale a palmare all'orizzontale	Slancio dietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale alla verticale												
	Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature	Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo delle impugnature alla verticale												



Elementi preparatori GOLD A2-A3-A4 (PARTE 2)

		P = 0.0	P = 0.1/0.2										
3	Giro addominale dietro staccato	Giro endo											
	Giro avanti o indietro con le gambe divaricate sagittalmente	Giro stalder											
	Infilata a una gamba	Infilata a gambe unite											
	Giro di pianta indietro a gambe unite	Giro di pianta indietro a gambe unite alla verticale											
	Dall'appoggio scendere in sospensione con capovolta avanti lenta	Giro di pianta a gambe unite (tempo stalder)											
	Giro addominale	Kippe dorsale											
	Cambio di fronte	Dall'appoggio frontale o dorsale, kippe breve											
	Giro addominale avanti (ochetta)	Kippe lunga											
Dalla sospensione ferma capovolta indietro in appoggio	Con impugnatura palmare capovolta in appoggio e slancio diretto alla verticale												
4	Dallo slancio indietro in sospensione all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta												
	Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro	Dallo slancio avanti salto indietro raggruppato o carpiato											

Elementi BONUS GOLD A2-A3-A4-A5

	BONUS A2		BONUS A3		BONUS A4		BONUS A5	
	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.
GB1	Granvolta petto	A	Cambio di fronte successivo + cambio a petto	0.1 + A	Granvolta con un giro (cambio a petto/perno)	0.2	Quast	C
	Granvolta dorso	A			Dalla granvolta avanti (impugnatura palmare) 1/2 giro senza passare per la verticale rimpugnando in presa palmare (perno scarso) + perno (nella granvolta successiva)	0.1 + A		
							Granvolta cubitale min B	min B
GB2	Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature all'orizzontale	0.0	Slancio av. con cambio simultaneo o successivo dorsale/palmare all'orizzontale + Slancio d. con cambio simultaneo palmare/dorsale all'orizzontale	0.1 + 0.1	Slancio av. con cambio simultaneo dorsale/palmare + slancio d. con cambio sim. palmare/dorsale + cambio di fronte simultaneo (tutti i cambi richiesti in verticale)	A + 0.1 + 0.1	Salto di sbarra min. C o Tkatchev (suggerito)	min C C
GB3	Capovolta alla verticale	A	Stalder (dalla vert. o dall'appoggio)	B	Endo	B	Adler	C
	Kippe lunga o kippe breve	0.1	Giro di pianta a gambe unite alla verticale (dalla vert. o dall'appoggio)	0.1				
GB4	Salto dietro teso (min dall'oscillazione)	A	Salto dietro teso (dalla granvolta)	A	Doppio salto dietro raccolto	B	Doppio salto dietro teso	C

**SILVER – Programma tecnico libero per le gare individuali e serie D LA/LB/LC/LD**

1. Il presente **programma tecnico** vale per l'intero impianto **SILVER GAM** ad esclusione delle gare individuali e serie D LE che sono disciplinate dal "CdP Silver" e riguardano esclusivamente le Categorie Juniores (1^a e 2^a Fascia) e Seniores.
2. L'età anagrafica non rappresenta vincolo di livello, ciò significa che ciascun ginnasta potrà scegliere il livello in cui gareggiare eccezion fatta per le categorie Individuale e Serie D LE che sono riservate ai soli ginnasti delle categorie Junior e/o Senior.
3. Le categorie ALLIEVI nelle competizioni SILVER sono così suddivise:
 - A1: Ginnasti che hanno compiuto 8 anni e che nell'anno in corso compiono 9 e 10 anni
 - A2: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 11 e 12 anni
 - A3: Ginnasti che nell'anno in corso compiono 13 anni
4. Il presente programma libero si basa sul CdP Junior GAM modificato con l'aggiunta di elementi preparatori e con l'inserimento di alcuni elementi suggeriti che danno diritto a bonus per incrementare la nota finale dell'esercizio.
5. Gli elementi preparatori P, inseriti nell'apposita griglia, hanno valori da p.ti 0.00 a 0.20.
6. Gli elementi preparatori di valore 0.00 potranno essere utilizzati e considerati dalla giuria D ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto", ma non aumenteranno in alcun modo il "Valore dell'esercizio" (VE).

Esempio LD:

A	A	B	P	P	A	B	B	VALORE DELL'ESERCIZIO
0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.9 (7 elementi + uscita)

7. Non potrà essere presentato nessun nuovo elemento.
8. Per ogni categoria è indicato il valore massimo di difficoltà consentito. Gli elementi che superano il valore massimo previsto per ogni categoria non potranno essere presentati e non verranno riconosciuti dalla giuria D.



9. Per ogni attrezzo/categoria sono stati indicati alcuni elementi “Bonus” che se eseguiti e riconosciuti danno diritto ad un incremento della nota finale di p.ti 0.50 ciascuno.
10. Ad ogni attrezzo potranno essere eseguiti un massimo di 4 elementi bonus (valore totale massimo bonus = p.ti 2.00), al massimo uno per ogni “Gruppo Bonus” (denominati GB1, GB2, GB3, ecc.). Ai fini dell’assegnazione di un BONUS non occorre che l’elemento bonus (o gli elementi che lo compongono) rientrino nei 7 elementi di maggior valore (**4 per la categoria LA**) considerati dalla giuria D. Se l’elemento bonus è un’uscita, chiaramente, verrà preso per forza in considerazione per il calcolo del “Valore dell’esercizio”.
11. Ad eccezione del volteggio, se presente nella stessa sotto-riga (= singola riga all’interno di ogni “Gruppo Bonus) e salvo restanti limitazioni relative al valore massimo di difficoltà consentito per il livello, il ginnasta potrà eseguire l’elemento Bonus dei livelli successivi. Se all’interno della stessa sotto-riga, la casella bonus della categoria di appartenenza non contiene elementi (casella vuota), nessun bonus delle categorie successive (presente in quella sotto-riga) potrà essere assegnato.
12. Non potranno essere riconosciuti Bonus relativi a categorie inferiori rispetto a quella di appartenenza. Ovviamente, gli elementi Bonus presenti nelle caselle delle categorie inferiori, salvo diverse limitazioni, possono essere eseguiti al fine di incrementare il “Valore dell’esercizio” o per raggiungere il numero minimo di elementi richiesti.
13. Al fine del calcolo della nota D non saranno presi in considerazione i bonus relativi alle E.G.E., ciò nonostante, come da CdP, potranno essere eseguiti un massimo di 5 elementi per ogni gruppo strutturale. Per questo motivo, il termine “Nota D” è sostituito con il termine “Valore dell’esercizio” (VE).
14. Il “Valore dell’esercizio” (VE) sarà calcolato sommando il valore dei 7 elementi di maggior valore eseguiti e riconosciuti (**4 per la categoria LA**) più il valore dell’uscita e **non saranno presi in considerazione eventuali bonus per i collegamenti**.

Esempio categorie LD Corpo Libero:

Bonus GB1	Bonus GB4	(2 BONUS = staccata sagittale e salto av. racc + salto av racc)						Uscita	2 Bonus assegnati (1.0)
A	A	B	B	B	B	B	B	B	VE (7 elementi più uscita)
0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	ND = 1.5



15. La NE varrà p.ti 10.00.

16. Eccezion fatta per la categoria LA, è previsto un bonus relativo all'esecuzione di p.ti 0.30, da applicare alla nota finale, qualora il ginnasta esegua l'uscita senza spostamento dei piedi durante l'arrivo al suolo. Questa regola NON viene applicata nel caso l'uscita sia un elemento preparatorio. Al Corpo Libero, questa regola non viene applicata nel caso l'uscita sia un elemento che, per richiesta tecnica di questo programma, termina con un salto pennello. Al minitrampolino, i salti per i quali non è prevista penalità per gli sbilanciamenti avanti o indietro durante l'arrivo al suolo non riceveranno il bonus esecuzione per "arrivo stoppato" di 0.30.

NB: Il bonus verrà assegnato nel caso in cui l'arrivo sia eseguito come normato dal codice dei punteggi (Art. 9.2 comma 16 del CdP 2017-2020 versione Italiana pubblicata sul sito federale). Tutte le altre detrazioni di esecuzione (quelle durante la fase di volo di un salto o per mancanza di apertura prima di atterrare) devono essere sempre considerate anche se il ginnasta riceverà il bonus "arrivo".

17. In generale il punteggio finale scaturirà dalla somma algebrica dei seguenti fattori:

- Valore dell'esercizio (VE)
- Nota E (NE): p.ti 10,00 decurtati dei falli d'esecuzione
- Bonus elementi (vedi regolamento BONUS)
- Bonus esecuzione (NON APPLICABILE ALLA CATEGORIA LA)
- Sottrazione di eventuali penalità neutre

Esempio categoria LD Corpo Libero (ND e Bonus come da esempio precedente)

VE	1.50	+
Nota E	8.40	+
Bonus elementi	1.00	+
Bonus esecuzione	/	-
Penalità neutre	/	=
PUNTEGGIO FINALE	10.90	

18. Nella *Tabella 1 e 2* sono inserite eventuali deroghe al CdP relativamente alle penalità di composizione o di esecuzione
19. Dove concesse (vedi *Tabella 1*), le ripetizioni hanno valore p.ti 0.0, non vengono considerate nel conteggio dei massimo 5 elementi per gruppo strutturale ma vengono prese in considerazione nel conteggio dei 7 (4 per la categoria LA) elementi (più uscita) che compongono l'esercizio per non incorrere nella penalità neutra per "esercizio corto".
20. In merito ad esercizi liberi composti con un numero di elementi inferiore a quello richiesto saranno applicate le seguenti penalità neutre:

Tipologia di Gara	LA	LB	LC	LD	LE
	(Ind. e serie D)				
Elementi riconosciuti	Penalità	Penalità	Penalità	Penalità	Penalità
6			4,00 p.	4,00 p.	4,00 p.
5			4,00 p.	4,00 p.	4,00 p.
4		4,00 p.	6,00 p.	6,00 p.	6,00 p.
3	4,00 p.	6,00 p.	6,00 p.	6,00 p.	6,00 p.
2	6,00 p.	8,00 p.	8,00 p.	8,00 p.	8,00 p.
1	8,00 p.				
0	10,00 p.				

21. Le note emesse da ogni Giudice dell'esecuzione, esclusa la più alta e la più bassa nel caso d 4 giudici, o tutte le note emesse per le giurie composte da 3 o 2 giudici, dovranno rispettare le seguenti tolleranze:

Penalità massima del Ginnasta	Note	Differenza massima del giudice
>0,00 – 0,40	9,60 – 10,00	0,10
>0,40 – 0,60	9,40 – <9,60	0,20
>0,60 – 1,00	9,00 – <9,40	0,30
>1,00 – 1,50	8,50 – <9,00	0,40
>1,50 – 2,00	8,00 – <8,50	0,50
>2,00 – 2,50	7,50 – <8,00	0,60
>2,50	<7,50	0,70

22. Le detrazioni di penalità dalla NE, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.

23. Le detrazioni di penalità neutre dalla ND, ove non indicato, seguiranno le norme del CdP-FIG.

24. Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI e nelle relative appendici e/o integrazioni, farà riferimento il CdP-FIG GAM

25. Sarà obbligatorio presentare le apposite schede di dichiarazione dell'esercizio

Tabella 1 - Deroghe al Codice dei Punteggi

ATTREZZO	REGOLA
CORPO LIBERO	<p>Le ribaltate, i flic avanti o dietro, le rondate, eseguite nell'esercizio o per uscita, DEVONO essere seguite da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento (pen. 0.30) (no bonus esecuzione per uscita). L'esercizio non ha limite di tempo. L'esercizio potrà terminare con qualsiasi elemento dei gruppi 2 o 3 che termini in posizione eretta coi piedi uniti (ad eccezione della categoria LA sono esclusi pertanto anche i movimenti in rotolamento). Gli elementi preparatori che non possono essere eseguiti come uscita, o che possono essere eseguiti esclusivamente dalla categoria LA sono indicati nella tabella degli elementi.</p> <p>L'esercizio può essere eseguito avanti e indietro su striscia di lunghezza variabile min 14 max 17 m. Per raggiungere la lunghezza di 17 m è possibile utilizzare massimo 3 m di tappeti rigidi a livello distribuiti su una o due estremità.</p>
CAVALLO CON MANIGLIE	<p>Ogni elemento si può eseguire su ognuna delle 3 parti del cavallo. Ogni elemento può essere ripetuto a dx e a sx (il valore sarà assegnato 2 volte ai fini del calcolo della ND). E' possibile l'utilizzo di una pedana e/o rialzo per salire all'attrezzo. Non è necessario toccare le 3 parti del cavallo. Le uscite che non passano dalla verticale hanno penalità di 0.1 sotto i 30° e di 0.3 sotto l'orizzontale.</p>
FUNGO	<p>A questo attrezzo si si può comporre l'esercizio libero utilizzando solamente la griglia specifica. Ai fini del calcolo della ND e del raggiungimento del numero di elementi minimi richiesti ogni elemento potrà essere ripetuto. L'elemento "Mulinello" potrà inoltre essere ripetuto altre 5 volte (I mulinelli dal 2° al 6° sono elementi preparatori da p.ti 0.0 come indicato nell'apposita tavola). I movimenti di tipo "Russo" o "Pivots" non potranno essere eseguiti in successione diretta ma dovranno essere intervallati da almeno 1 mulinello.</p>
ANELLI	<p>Gli abbassamenti indietro non sono penalizzati. Dove indicato nelle tavole, gli elementi di slancio si possono eseguire anche a braccia piegate.</p> <p>La penalità per mancata esecuzione di un elemento di slancio alla verticale 2" non viene applicata.</p> <p>La serie di massimo 3 elementi dei gruppi 2 e 3 in diretta successione potrà essere interrotta anche con un elemento di slancio di valore A.</p>
VOLTEGGIO	<p>I salti possibili – ed il proprio valore di partenza - sono definiti nell'apposita tabella.</p> <p>Non sarà possibile presentare salti di valore maggiore a quello concesso per il singolo livello.</p>
PARALLELE	<p>Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati. Altezza PP variabile.</p>
SBARRA	<p>Abbassamento indietro ammesso. E' possibile ripetere un elemento ai fini del raggiungimento degli elementi minimi richiesti.</p> <p><u>Alla sbarra bassa, gli elementi di slancio alla sospensione in atteggiamento lungo non possono essere eseguiti.</u></p>



Tabella 2 - Deroghe al Codice dei Punteggi

Vestiaro	Per gli allievi è permesso a tutti gli attrezzi l'uso dei pantaloncini corti con o senza calze. Sono eliminate le limitazioni di colore per i pantaloni lunghi. Calzini e scarpette sono ammesse a tutti gli attrezzi. Come precisato nel CdP, sono obbligatori i calzini qualora il ginnasta indossi i pantaloni lunghi.
Posa dei piedi sugli attrezzi.	Permessa solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.
Contatto degli arti con l'attrezzo.	Permesso solamente per gli elementi preparatori che lo prevedono.
Ripetizioni	Nessun elemento ripetuto sarà preso in considerazione salvo alcune eccezioni: al fungo, al cavallo con maniglie (vedi tabella 1) e alla sbarra dove è possibile ripetere un elemento. (Vedi regola sulle ripetizioni)
Uscite	Se indicate con spinta dei piedi sull'attrezzo nelle tabelle degli elementi, si possono eseguire.
Apertura atipica delle gambe	Tutte le aperture delle gambe previste dagli elementi indicati nelle tavole sono concesse.
Oscillazioni semplici complete o slanci intermedi	Se previsto dagli elementi indicati nelle tavole, sono concessi. Gli altri saranno penalizzati come da codice.
Abbassamenti	Sono ammessi a tutti gli attrezzi.



Elementi preparatori SILVER

SILVER LD					
SILVER LC					
SILVER LB					
SILVER LA					
P = 0.0			P/A = 0.1		
				A	B
1	Candela/Verticale 3 appoggi/Equilibrio in max chiusura in appoggio sui glutei	Ponte	Ponte e 1/2 rovesciata indietro alla stazione eretta		
	Da posizione supina a terra 1/2 giro e arrivo in posizione prona	Dalla posizione di massima flessione del busto avanti divaricata, sfilare le gambe per fuori dietro con arrivo in posizione prona	Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2"	Staccata frontale o sagittale	
		Squadra unita o divaricata 2"	Massima flessione del busto av. a g. unite 2"	Da posizione eretta vert. d'impostazione 2"	
	Salto in alto carpiato o carpiato divaricato	Salto del cervo	Sforbiciata		
	Premulinello a sn o a dx	Mulinello a gambe unite o divaricate			
	Salto pennello	Salto pennello con giro 180°	Salto pennello con giro 360°		
	Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o per arrivare a terra in posizione prona sulle mani a braccia piegate	Tutti i salti semplici con arrivo prono a terra			
2	Capovolta avanti a gambe flesse con partenza e arrivo libero <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>			Tuffo <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>	
	Dalla verticale di passaggio o tenuta scendere in ponte 2" <i>(non valido come uscita)</i>	Vert. di passaggio e capovolta con arrivo libero <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>	Ribaltata a 1 gamba <i>(non valido come uscita)</i>		
	Capovolta avanti saltata <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>	Verticale di passaggio e capovolta con arrivo alla stazione eretta a gambe tese <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>		Kippe di testa <i>(non valido come elemento uscita)</i>	
3	Capovolta indietro a gambe flesse con partenza e arrivo in appoggio sui piedi <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>	Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso dietro <i>(non valido come uscita)</i>	Ruota <i>(non valido come uscita)</i>	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese <i>(non valido come uscita tranne che per LA)</i>	
	Dalla posizione ponte slanciare una gamba e arrivare in posizione verticale <i>(non valido come uscita)</i>		Rondata		

 Elementi BONUS SILVER								
	BONUS LA		BONUS LB		BONUS LC		BONUS LD	
	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.
GB1	Ponte	0.0	Ponte	0.0	Ponte e 1/2 rovesciata indietro alla stazione eretta	0.0		
	Massima flessione del busto avanti a gambe divaricate 2"	0.0	Dalla posizione di massima flessione del busto avanti divaricata, sfilare le gambe per fuori dietro con arrivo in posizione prona	0.0	Staccata sagittale o frontale	A	Staccata sagittale o frontale	A
	Massima flessione del busto avanti a gambe unite 2"	0.0	Squadra unita o divaricata 2"	0.0	Verticale di slancio mantenuta 2"	A	Da posizione eretta verticale d'impostazione 2"	A
							2 mulinelli con gambe unite o divaricate	A
GB2	Verticale di passaggio e capovolta con arrivo libero	0.0	Verticale di passaggio e capovolta con arrivo alla stazione eretta a gambe tese	0.0	Flic avanti	A	Salto av raccolto	A
					Ribaltata a 2	A		
GB3	Capovolta indietro a braccia tese con arrivo a corpo proteso dietro	0.0	Rondata	0.0	Flic flac dietro	A	Salto dietro racc	A
GB4	Ruota	0.0	Ruota + ruota	0.0	Ribaltata a 1 + Ruota	0,0 + 0,0	Ribaltata a 2 + Flic avanti	A
							Flic flac dietro + Flic flac dietro	A



Elementi preparatori SILVER Fungo

SILVER LD		
SILVER LC		
	P = 0.0	P/A = 0.1/0.2
2	Mulinelli dal 2° al 7° (questo elemento potrà essere ripetuto fino a 6 volte: per il computo del valore degli elementi, il valore di 0.1 sarà assegnato solo al primo e al secondo mulinello)	Mulinello thomas
		Mulinello
		Stockli d A (0.2)
		Tedesco (Pelle) (0.1)
		Russo 180°
		1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli)
		Russo 360° (0.2)
4	Dal mulinello saltare dietro a terra	Dal mulinello superare il fungo con 3/4 di giro e saltare a terra (tedesco: 1/4 + 1/2)
	Dal mulinello superare il fungo con 1/4 di giro e saltare a terra	



Elementi preparatori SILVER Cavallo con maniglie

SILVER LD					
SILVER LC					
P = 0.0		P/A = 0.1		A	B
1	Oscillazione semplice in appoggio frontale	Pre-forbice frontale a sn o dx			
	Oscillazione semplice in appoggio dorsale	Pre-forbice dorsale a sn o dx			
	Oscillazione frontale completa (sottentrare una gamba e nell'oscillazione di ritorno sottuscire la stessa gamba)				
	Oscillazione dorsale completa (sottentrare una gamba e nell'oscillazione di ritorno sottuscire la stessa gamba)				
	Oscillazione frontale alternata (sottentrare una gamba e riunire l'altra avanti)				
	Oscillazione dorsale alternata (sottuscire una gamba e riunire l'altra dietro)				
2	1/2 mulinello (front-dors o viceversa) partenza libera	Mulinello sulle maniglie (partenza con una gamba sopra la maniglia)			
	Tchequè semplice pendolare				
3	Trasporto pendolare frontale sella- groppa	Trasporto pendolare dorsale sella- groppa			
	Trasporto pendolare frontale groppa-sella	Trasporto pendolare dorsale groppa-sella			
	Trasporto pendolare alternato				
4	Dall'oscilazione frontale saltare a terra con 1/4 di giro	1 mulinello trasversale (punta) + salto a terra a piedi pari			
	Dalla pre-forbice frontale saltare a terra fronte al cavallo	1 mulinello trasversale (dorso) + salto a terra a piedi pari			



Elementi BONUS SILVER								
Fungo				Cavallo CON Maniglie				
BONUS LC		BONUS LD		BONUS LC		BONUS LD		
Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	
GB1				Forbice frontale	A	Forbice dorsale	A	
GB2	1/2 pivot (numero indefinito di mulinelli)	0.1	1 pivot (numero indefinito di mulinelli)	0.2	Mulinello in appoggio trasversale su un'estremità	A	Mulinello sulle maniglie	A
GB3	Russo 180°	A	Russo 360°	B				
GB4	Tedesco	A	Stockli diretto A	B				
					Trasporto laterale 1/3 in appoggio longitudinale	A	Trasporto laterale 1/3 in appoggio longitudinale	A
GB5	Dal mulinello superare il fungo con 1/4 di giro e saltare a terra	0.0	Dal mulinello superare il fungo con 3/4 di giro e saltare a terra (tedesco: 1/4 + 1/2)	0.1	Uscita in tedesco	A	Uscita in tedesco	A



Elementi preparatori SILVER

SILVER LD					
SILVER LC					
P = 0.0		P/A = 0.1/0.2		A	B
1	Oscillazione completa avanti-indietro o indietro-avanti minimo all'orizzontale				
	Dalla squadra in appoggio capovolgersi in avanti alla verticale in sospensione				
	Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale				
	Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione				
	Salire con corpo squadrato o teso alla verticale in sospensione (a braccia tese)				
2	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea)	Orizzontale in appoggio a gambe raccolte 2"			
	Squadra 2" in sospensione				
	Orizzontale in sospensione prona a gambe divaricate 2"				
	Orizzontale in sospensione supina a gambe divaricate 2"				
	Dalla verticale tesa scendere lentamente, piegando le braccia, alla verticale in sospensione				
3		Slanciappoggio dietro arrivo orizzontale gambe raccolte 2" (0.2)			
4	Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature e saltare a terra				
	Dall'oscillazione indietro, abbandono delle impugnature e saltare a terra				



Elementi BONUS SILVER

	BONUS LC		BONUS LD	
	Elemento	Val.	Elemento	Val.
GB1			Voltabraccia dietro a corpo teso	A
	Voltabraccia avanti a corpo squadrato	A	Voltabraccia avanti a corpo teso	A
GB2	Orizzontale in sospensione prona a gambe divaricate 2"	0.0	Squadra in appoggio	A
GB3	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio (entrata carpea)	0.0	Slanciappoggio a braccia tese	A
GB4	Dall'oscillazione indietro, abbandono delle impugnature e saltare a terra	0.0	Salto dietro teso	A



Salti al volteggio SILVER

Occorre eseguire 1 solo salto Per la categoria LA è previsto un bonus di 1.0 p.to per i salti presentati sul cubone Per le Categorie LC e LB è previsto un bonus di 1.0 p.to per i salti presentati sulla tavola		I salti evidenziati in categoria riceveranno un bonus di 0.50 p.ti	V A L O R E	LA		LB		LC		LD
				TP	CB	CB	TV	CB	TV	TV
				H 60 cm	H 80 cm	H 80 cm	A1 H=115 A2 H=115 A3 H=125 J/S H=135	H 100 cm	A1 H=115 A2 H=115 A3 H=125 J/S H=135	A1 H=115 A2 H=115 A3 H=125 J/S H=135
P	Pennello	0.2	0.2							
	Pennello 180°	0.5	0.5							
	Tuffo	0.8	0.8							
	Verticale e cado di schiena	1.2	1.2							
1	Ribaltata	1.6		1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
	Ribaltata 180°	1.8				1.8		1.8		1.8
	Ribaltata 360°	2.0						2.0		2.0
	Ribaltata salto raccolto	2.4								2.4
	Ribaltata salto raccolto 180°	2.8								
	Ribaltata salto carpiato	2.8								
	Ribaltata salto carpiato 180°	3.2								
Ribaltata salto tesò	3.6									
2	Rondata	1.6		1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
	Tsukahara raccolto	2.2				2.2		2.2		2.2
	Tsukahara carpiato	2.4								2.4
	Tsukahara tesò	3.2								
	Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto	2.4								
	Ruota 1/4 di giro e salto av. Raccolto 180°	2.8								
	Ruota 1/4 di giro e salto av. carpiato	2.8								
	Ruota 1/4 di giro e salto av. Tesò	3.6								
Kasamatsu tesò	4.0									
3	Rondata Flic	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
	Yurchenko raccolto	2.2								2.2
	Yurchenko carpiato	2.4								
	Yurchenko tesò	3.2								
4	Rondata 1/2 giro e ribaltata	1.8								
	Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto raccolto	2.6								
	Rondata 1/2 giro e ribaltata + salto raccolto 180°	3.0								



Elementi preparatori SILVER

SILVER LD				
SILVER LC				
SILVER LB				
SILVER LA				
P = 0.0			P/A = 0.1	
			A	B
1	Oscillazione avanti con sedia esterna	Oscillazione completa con il corpo all'orizzontale		
	Dalla sedia esterna oscillazione riunire e oscillazione dietro	Dalla squadra divaricata riunire dietro le gambe passando per l'orizzontale e successiva oscillazione		
	Capovolta avanti a gambe divaricate			
	Da terra salire in appoggio a braccia tese	Dalla squadra 2" salire in verticale sugli omeri 2"		
	Squadra a gambe unite e flesse 2"		Squadra 2"	
	Battuta gambe divaricate oscillazione dietro	Dalla verticale 2" discesa lenta sugli omeri 2"		
		Verticale sugli omeri 2"		
	Dalla sedia esterna cambio di fronte			
2	Oscillaz. completa brachiale sotto l'altezza degli staggi	Oscillazione brachiale sopra l'altezza degli staggi		
		Capovolta indietro dalla sospensione brachiale (rouleau)		
		Kippe brachiale con arrivo a gambe divaricate o Colpo di petto con arrivo a gambe divaricate	Kippe brachiale a gambe unite	
		Slanciappoggio	Slanciappoggio con il corpo sopra l'orizzontale	
3		Oscillazione completa in sospensione		
		Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio brachiale	Dall'appoggio, capovolgersi in semirovesciamento e oscillare per arrivare in appoggio	
		Kip lunga con arrivo a gambe divaricate		
		Kip breve con arrivo a gambe divaricate	Kippe breve	
4	Oscillazione dietro con discesa fra gli staggi	Oscillazione dietro alla verticale e spostamento laterale	Salto av raccolto	
	Oscillazione dietro e spostamento laterale	Oscillazione avanti con 1/2 giro esterno	Salto dietro raccolto	

Elementi BONUS SILVER

 Elementi BONUS SILVER								
	BONUS LA		BONUS LB		BONUS LC		BONUS LD	
	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.
GB1	Oscillazione completa con il corpo all'orizzontale	0.0	Oscillazione completa con il corpo all'orizzontale	0.0	Oscillazione alla verticale 2"	A	Cambio avanti in verticale	A
GB2	Oscillazione completa brachiale sotto l'altezza degli staggi	0.0	Oscillazione completa brachiale sopra l'altezza degli staggi	0.0	Kippe brachiale a gambe divaricate	0.0	Colpo di petto	A
							Slanciappoggio con il corpo sopra l'orizzontale	0.1
GB3	Capovolta avanti a gambe divaricate	0.0	Kippe lunga con arrivo a gambe divaricate	0.0	Kippe breve con arrivo a gambe divaricate	0.0	Kippe breve	0.1
GB4	Oscillazione dietro e spostamento laterale	0.0	Oscillazione avanti con 1/2 giro esterno	0.0	Salto dietro raccolto	0.1	Salto dietro teso	A
					Salto av raccolto	0.1	Sato av teso	A

**Elementi preparatori SILVER (Sbarra bassa H=165 cm dai tappeti)**

Alla sbarra bassa gli elementi di slancio alla sospensione in atteggiamento lungo non possono essere eseguiti.

SILVER LD				
SILVER LC				
SILVER LB				
SILVER LA				
P = 0.0			P = 0.1	
			A	B
1	Dalla sospensione infilare le gambe tra le braccia e scendere alla sospensione dorsale	Dalla sospensione dorsale risalire passando le gambe tra le braccia per arrivare alla squadra in sospensione 2"	Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)	
2			Dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione	
3	Infilata di una gamba in presa poplitea e nell'oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	Infilata ad una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	Kippe lunga	
	Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nell'oscillazione successiva tornare in appoggio (bascule)	Giro di pianta indietro a gambe divaricate o unite	Dall'appoggio frontale o dorsale, kippe breve	
	Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente	Giro di pianta avanti a gambe divaricate o unite	Kippe dorsale	
	Giro dietro con le gambe divaricate sagittalmente	Dall'appoggio, scendere lentamente alla sospensione in capovolta		
	Sottoentrare una gamba	Cambio di fronte e sottouscire una gamba o sottouscire una gamba	Infilata a gambe unite	
	Da terra, con spinta dei piedi, capovolta all'appoggio	Dalla sospensione ferma (anche in squadra) o da terra capovolta indietro in appoggio	Giro stalder	
	Giro addominale indietro	Giro addominale indietro senza contatto con la sbarra durante la rotazione (giro libero)		
	Giro addominale avanti a gambe flesse	Giro addominale avanti (ochetta)		
4	Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta	Dall'appoggio, cadere indietro lanciando il corpo in avanti con arrivo in stazione eretta anche con 1/2 giro (guizzo)	Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro	
	Dalla sospensione con azione di antero-pulsione delle braccia saltare a terra avanti		Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta	

Elementi BONUS SILVER

 Elementi BONUS SILVER								
	BONUS LA		BONUS LB		BONUS LC		BONUS LD	
	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.	Elemento	Val.
GB1	Cambio di fronte e sottoscire una gamba	0.0	Infilata di una gamba in presa poplitea e nell'oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	0.0	Infilata ad una gamba per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente	0.0	Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale scendere in sospensione (Fucs)	0.1
GB2	Sottoentrare a una gamba	0.0	Giro avanti con le gambe divaricate sagittalmente	0.0	Giro dietro con le gambe divaricate sagittalmente	0.0	Dallo slancio avanti, infilata e staccata alla sospensione	0.1
GB3	Da terra, con spinta dei piedi, capovolta all'appoggio	0.0			Dalla sospensione ferma (anche dalla squadra) o da terra capovolta indietro in appoggio	0.0	Kippe lunga	0.1
			Giro addominale indietro	0.0	Giro addominale indietro senza contatto con la sbarra durante la rotazione (giro libero)	0.0	Kippe breve	0.1
GB4	Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale e saltare a terra in stazione eretta	0.0	Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con 1/2 giro	0.1	Dall'appoggio, cadere indietro slanciando il corpo in avanti con arrivo in stazione eretta anche con 1/2 giro (guizzo)	0.0	Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta	0.1

Minitrampolino SILVER
(Tappetoni all'altezza del minitrampolino c.ca 40 cm)

SILVER LB										
SILVER LA										
	0.80	1.00	1.2	1.4	1.6	1.8	2.00	2.2	2.4	2.6
SALTI VERTICALI	Pennello	Pennello Raccolto	Pennello carpio divaricato							
			Pennello con 180° giro A/L	Pennello con 360° A/L						
SALTI ACROBATICI AVANTI	Capovolta saltata	Tuffo	Flic Flac av	Salto giro av raccolto	Salto giro av raccolto con 180° A/L	Salto giro av carpiato	Salto giro av carpiato con 180° A/L	Salto teso av	Salto teso av con 180° A/L	Salto teso av con 360° A/L
		Verticale con arrivo supino								
SALTI ACROBATICI INDIETRO	Rondata + pennello in uscita indietro				Rondata + salto giro d raccolto		Rondata + salto giro d carpiato		Rondata + salto giro d teso	
		Flic Flac indietro con arrivo prono (partenza da fermo)	Flic Flac indietro (partenza da fermo)	Rondata + Flic Flac indietro						

I salti evidenziati, se presentati nella propria categoria, riceveranno un bonus di 0.50 p.ti - Nel caso venissero presentati entrambi i salti avanti diritti al bonus, il bonus andrà assegnato al 1° dei 2 salti presentati.

I salti "Flic Flac av", "Salto teso av" e "Rondata + Flic Flac indietro" e "Flic Flac indietro da fermo" non riceveranno penalità per gli sbilanciamenti avanti o indietro (nella direzione del salto) durante l'arrivo al suolo.

I salti per i quali non è prevista penalità per gli sbilanciamenti avanti o indietro durante l'arrivo al suolo non riceveranno il bonus esecuzione per "arrivo stoppato" di 0.30.

I salti acrobatici avanti o i salti verticali potranno essere eseguiti con la rincorsa da terra o con l'aiuto di una panca.

Gli atleti dovranno presentare 2 salti di matrice diversa.

Il punteggio finale scaturirà dalla media dei 2 salti presentati. $(\text{punteggio finale salto 1} + \text{punteggio finale salto 2}) / 2 = \text{punteggio finale MT}$



SILVER – Programma tecnico libero per le gare individuali e serie D LE “CdP Silver”

Il programma tecnico specifico per queste competizioni “CdP Silver” prevede:

1. Esercizi composti da 7 elementi più l'uscita, per un totale di massimo 8 elementi.
2. EGE: inclusione di massimo DUE esigenze specifiche più quella relativa all'uscita: B (0.30) – C (0.50).
3. Non potranno essere presentati elementi di valore superiore alla C.
4. Totale massimo EGE: p.ti 1.00 + p.ti 0.50 (Uscita C) = p.ti 1.50.
5. Massima ND al volteggio: p.ti 4.00 (CdP 2017).
6. Ad ogni attrezzo potrà essere ripetuto un solo elemento.
7. Volteggio: un salto.
8. Vale la norma CdP-FIG sull'esercizio corto.
9. Categorie: Juniores 1F - 2F e Seniores.
10. Classifiche nelle competizioni individuali: All Around (somma dei punteggi ottenuti sui 6 attrezzi) o Specialità (punteggio ottenuto sul singolo attrezzo). La partecipazione al concorso All Around preclude l'ingresso nella classifica di specialità.

Per quanto sopra non evidenziato, si farà riferimento al CdP-FIG

Tabella riassuntiva programma GOLD/1

NOME GARA	GINNASTI INTERESSATI					PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA	ATTREZZI					
INDIVIDUALE A1	A1 8/9 anni					ESERCIZI OBBLIGATORI A1	ALL AROUND <u>6 attrezzi su 6</u>		FUNGO 	Arrivo con tappeto supplementare tot 60 cm da terra	CUBONE H=80cm Arrivo h 40 cm da terra	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SBARRA ALTA arrivo con tappeto supplementare tot 60 cm da terra
INDIVIDUALE A2		A2 10 anni				ESERCIZIO LIBERO CON BONUS	ALL AROUND <u>6 attrezzi su 6</u>		CAVALLO SENZA MANIGLIE 		TAVOLA H=115cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SBARRA ALTA
INDIVIDUALE A3			A3 11 anni			ESERCIZIO LIBERO CON BONUS	ALL AROUND <u>6 attrezzi su 6</u>		CAVALLO SENZA MANIGLIE 		TAVOLA H=120cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SBARRA ALTA
INDIVIDUALE A4				A4 12 anni		ESERCIZIO LIBERO CON BONUS	ALL AROUND <u>6 attrezzi su 6</u>		CAVALLO SENZA MANIGLIE 		TAVOLA H=120cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SBARRA ALTA
INDIVIDUALE A5					A5 13 anni	ESERCIZIO LIBERO CON BONUS E' possibile ripetere un elemento	ALL AROUND <u>6 attrezzi su 6</u>		CAVALLO CON MANIGLIE 		TAVOLA H=125cm	ALTEZZA 180cm dai tappeti	SBARRA ALTA
CAMPIONATO ITALIANO ALLIEVI 3	A1 8/9 anni					PROGRAMMA TECNICO ALLIEVI A1	2 GINNASTI PER ATTREZZO		FUNGO 	Arrivo con tappeto supplementare tot 60 cm da terra	CUBONE H=80cmArrivo h 40 cm da terra	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SBARRA ALTA arrivo con tappeto supplementare tot 60 cm da terra
CAMPIONATO ITALIANO ALLIEVI 2	A1 8/9 anni	A2 10 anni	A3 11 anni	A4 12 anni	A5 13 anni	PROGRAMMA TECNICO ALLIEVI A2	3 GINNASTI PER ATTREZZO				TAVOLA H=115cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SBARRA ALTA
CAMPIONATO ITALIANO ALLIEVI 1	A1 8/9 anni	A2 10 anni	A3 11 anni	A4 12 anni	A5 13 anni	PROGRAMMA TECNICO ALLIEVI A3	3 GINNASTI PER ATTREZZO		CAVALLO SENZA MANIGLIE 		TAVOLA H=120cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SBARRA ALTA



Tabella riassuntiva programma GOLD/2

LIVELLO	Elem. Preparatori		A	B	C	D	E	F	G	H	VOLTEGGIO Valore massimo salto permesso <i>(vedi tabelle specifiche)</i>	BONUS	
	0.0	0.1/0.2	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8			
A1	esercizi obbligatori												
A2	[Yellow background]				[Hatched background]						2.4	max 4 x 0.5	
A3	[Orange background]					[Hatched background]					2.8	max 4 x 0.5	
A4	[Red background]						[Hatched background]				3.2	max 4 x 0.5	
A5	[Hatched background]			[Purple background]								4.0	max 4 x 0.5

Tabella riassuntiva programma SILVER/1

NOME GARA	GINNASTI INTERESSATI					PROGRAMMA TECNICO	CLASSIFICA SERIE D	CLASSIFICA INDIVIDUALE	SPECIFICHE	ATTREZZI							
INDIVIDUALE SERIE D LA	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO CON BONUS 4 ELEMENTI + USCITA	3 attrezzi su 5 3 punteggi per attrezzo	ALL AROUND 3 attrezzi su 5	A sbarra si può ripetere 1 elemento	quadrato o striscia min14 m max 17m (vedi Tabella 1 parte generale silver)			TAPPETONI H=60cm presentare 1 salto	CUBONE H=80cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	ALTEZZA H=165 cm dai tappeti	presentare 2 salti di matrice diversa
INDIVIDUALE SERIE D LB	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO CON BONUS 7 ELEMENTI + USCITA	4 attrezzi su 5 3 punteggi per attrezzo	ALL AROUND 4 attrezzi su 5	A sbarra si può ripetere 1 elemento	quadrato o striscia min14 m max 17m (vedi Tabella 1 parte generale silver)			CUBONE H=80 cm presentare 1 salto	TAVOLA A1/A2 H=115cm A3 H=125cm J/S H=135cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	ALTEZZA H=165 cm dai tappeti	presentare 2 salti di matrice diversa
INDIVIDUALE SERIE D LC	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO CON BONUS 7 ELEMENTI + USCITA	4 attrezzi su 6 3 punteggi per attrezzo	ALL AROUND 4 attrezzi su 6	A sbarra si può ripetere 1 elemento	quadrato o striscia min14 m max 17m (vedi Tabella 1 parte generale silver)			CUBONE H=100 cm presentare 1 salto	TAVOLA A1/A2 H=115cm A3 H=125cm J/S H=135cm	ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	ALTEZZA H=165 cm dai tappeti	
INDIVIDUALE SERIE D LD	A1	A2	A3	J	S	ESERCIZIO LIBERO CON BONUS 7 ELEMENTI + USCITA	5 attrezzi su 6 3 punteggi per attrezzo	ALL AROUND 5 attrezzi su 6	A sbarra si può ripetere 1 elemento	quadrato o striscia min14 m max 17m (vedi Tabella 1 parte generale silver)			TAVOLA A1/A2 H=115cm A3 H=125cm J/S H=135cm presentare 1 salto		ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	ALTEZZA H=165 cm dai tappeti	
INDIVIDUALE SERIE D LE				J	S	ESERCIZIO LIBERO CdP Silver	6 attrezzi su 6 2 punteggi per attrezzo	ALL AROUND 6 attrezzi su 6	In ogni attrezzo c'è la possibilità di ripetere 1 elemento per computo della nota D				TAVOLA H=135cm		ALTEZZA LIBERA max180cm dai tappeti	SBARRA ALTA	
							SPECIALITA'										

Tabella riassuntiva programma SILVER/2

LIVELLO	Elem. Preparatori		A	B	C	D	E	F	G	H	VOLTEGGIO Valore massimo salto permesso <i>(vedi tabelle specifiche)</i>	MINI TRAMPOLINO Per i livelli LA e LB <i>(vedi tabelle specifiche)</i>	BONUS	EGE
	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8				
LA											1.6	2 salti di matrice diversa	max 4 x 0.5	
LB											2.2	2 salti di matrice diversa	max 4 x 0.5	
LC											2.2		max 4 x 0.5	
LD											2.4		max 4 x 0.5	
LE											4.0		NO	EGE: 2 X 0.5 USCITE: B=0,3 C o sup=0,5