

# Regolamento e Griglia GAM






Official sponsor:

[ginnasticaSTORE.it](http://ginnasticaSTORE.it)

## SCHEMA RIASSUNTIVA GAM

	TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	CORPO LIBERO	PARALLELE	SBARRA	ANELLI	BONUS
LIVELLO 1 (3 attrezzi su 4) 6 elem. (max 1.8)	Possibilità di panca	Cubo H 1 m		Altezza Libera	Sbarra bassa		SI
LIVELLO 2 (4 attrezzi su 6) 8 elem. (max 4.8)	Senza panca	Volteggio - Fascia A: 1.15 - Fascia B: 1.20 - Fascia C: 1.25 - Fascia D: 1.30 - Fascia E: 1.35		Altezza Libera	Sbarra bassa o alta		SI

# REGOLAMENTO e GRIGLIE COCCINELLE - SEZIONEMASCHILE

	ATTREZZATURA	ELEMENTI	SPECIFICHE
	-Rincorsa con panca + tappetoni di arrivo a livello del trampolino	-1.00 p. Pennello corpo teso -1.00 p. Pennello divaricato -1.00 p. Pennello raccolto -2.00 p. Battuta + rotolamento arrivo disteso di schiena -3.00 p. Battuta + capovolta arrivo in piedi	-Eseguire 4 salti differenti tra i 5 proposti -Verranno presi i migliori 2
	Tappetoni alti 40cm	- 1.00 p. posa mani e gambe a raccolta poi mi alzo con pennello - 1.00 p. mani e gambe div. Tese poi mi rialzo con pennello - 2.00 p. capovolta (rotolamento arrivo disteso) - 3.00 p. capovolta (rotolamento con arrivo in piedi)	-Eseguire 4 salti differenti tra i 5 proposti -Verranno presi i migliori 2
PERCORSO: 	-Area del percorso di 6x12mt -Materiale: Coni, cerchi, step e Tappeto.	-3 salti in estensione consecutivi in 3 cerchi -un rotolamento avanti su un tappetino -scavalcare lo step con le mani (preparazione ruota) -strisciare sotto un ostacolo -eseguire un salto a piedi pari e uniti per scavalcare un piccolo ostacolo -4 passi in quadrupedia (Gambe tese e divaricate) -rincorsa + battuta a piedi pari e uniti nel cerchio (Preparazione volteggio)	-Eseguire il percorso seguendo l'ordine predefinito nel minor tempo possibile -Ogni fallo di esecuzione comporterà un'aggiunta di 3" al tempo finale

## NOTE GENERALI

### Trampolino:

Nota D = 10 + valore dei 2 salti migliori. Totale = max 15.00 punti.  
Penalità per caduta = 0.50

### Volteggio:

Nota D = 10 + valore dei 2 salti migliori. Totale = max 15.00 punti.  
Penalità per caduta = 0.50

### Percorso:

Nota D = max 15.00 punti.

### Classifica percorso:

La graduatoria degli atleti sarà divisa in 3/3 (per eccesso):  
1° terzo 15.00 punti; 2° terzo 12.00 punti; 3° terzo 10.00 punti

### Classifica finale:

Sarà prevista una classifica finale suddivisa in fasce Oro, Argento e Bronzo.

*Per gli atleti di questa categoria non è prevista la fase Nazionale.*

## REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO P R O M E S S E - SEZIONE MASCHILE

Regolamento Tecnico Livello Promesse – Sezione Maschile

Categorie	2017 - 2016 - 2015
Attrezzatura	Corpo Libero Volteggio Parallele Sbarra bassa Mini trampolino
Fasi e Classifiche	2/3 prove Regionali Classifica individuale per ogni fascia di età La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 2 punteggi su 5. Classifica Generale: Gruppi Oro, Argento e Bronzo
Esclusioni	Ginnasti 2017 e 2016 che partecipano al Campionato Coccinelle 2022
Ammissione alla finale regionale	Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi. All-Around, per ogni livello.
Calendario Agonistico	Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022
Musica	Non è previsto accompagnamento musicale.
Gara Internazionale	Non prevista
Programma Tecnico	Griglia Livello Promesse Maschile

## Livello Promesse – SEZIONE MASCHILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	A 0,10	B 0,20	C 0,30	BONUS
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Da seduti a gambe divaricate con braccia in alto, flettere il busto in avanti</li> <li>- Capovolta in avanti a gambe unite in piedi o posizione seduta</li> <li>- Capovolta a gambe divaricate in piedi o posizione seduta</li> <li>- Rotolare sul dorso con arrivo a gambe unite</li> <li>- Rotolare sul dorso con arrivo a gambe divaricate</li> <li>- Cadere in avanti a corpo teso in decubito prono</li> <li>- Salto in alto sul posto con rotazione di 180° a corpo teso in decubito prono</li> <li>- Da seduti a gambe unite con braccia in alto, flettere il busto in avanti</li> <li>- Tuffo seguito da una capovolta avanti con arrivo sui piedi in massima raccolta</li> <li>- Rotolare sul dorso con passaggio dalla verticale</li> <li>- Cadere indietro con rotazione di 180° in decubito prono</li> <li>- Salto in alto sul posto con rotazione di 360°</li> <li>- Premulinello a dx o sx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In appoggio su un piede orizzontale prona, mantenere posizione 2"</li> <li>- In appoggio sulle mani, raggiungere di slancio la posizione di verticale ritta di passaggio e scendere in capovolta avanti</li> <li>- Riotta</li> <li>- Rondata</li> <li>- Rovesciata avanti</li> <li>- Rotolare sul dorso con passaggio alla verticale con braccia tese</li> <li>- Rovesciata indietro o ponte con risalita</li> <li>- Slanciando la gamba dx in avanti-alto eseguire un salto a forbice</li> <li>- Slanciando la gamba dx in avanti-alto eseguire un salto con camio di fronte di 180° e ricadere su altra gamba</li> <li>- Massima divaricata frontale</li> <li>- Massima divaricata sagittale sx o dx, mantenere 2"</li> <li>- In appoggio mani e piedi mantenere posizione di ponte 2"</li> <li>- Dalla verticale ritta fermata 2" o dalla slancio alla verticale, in pemo su un braccio dx o sx, compiere un cambio di fronte in avanti di 180°</li> <li>- Con slancio di un arto inferiore o spinta delle mani al suolo passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo su un a gamba</li> <li>- Con slancio di un arto inferiore o spinta delle mani al suolo passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo a gambe unite</li> <li>- Posare le mani e la fronte al suolo ed eseguire una kippe con arrivo in piedi a gambe unite</li> <li>- Flic-Flac</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In appoggio sulle mani, raggiungere di slancio la posizione di verticale, mantenere 2"</li> <li>- Dalla verticale ritta fermata 2" o dalla slancio alla verticale in pemo su un braccio dx o sx, compiere un cambio di fronte indietro di 180°</li> <li>- Da gambe divaricate, posare le mani al suolo e saltare in verticale 2"</li> <li>- Squadra con gambe verticali 2"</li> <li>- Con slancio di un arto inferiore o spinta delle mani al suolo passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo su un a gamba e di seguito una seconda con arrivo a gambe unite</li> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite e di rimbalzo tutto e capovolta avanti</li> <li>- Flic-flac avanti</li> <li>- Rondata e di seguito flic-clac</li> <li>- Salto tempo</li> <li>- Capovolta avanti a gambe divaricate e senza posare piedi saltare in verticale 2"</li> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite, di rimbalzo flic avanti</li> <li>- Salto giro avanti con corpo raggruppato</li> <li>- Salto giro avanti raggruppato con arrivo su una gamba</li> <li>- Salto giro indietro raccolto</li> <li>- Rondata e di seguito due flic flac</li> <li>- Rondata flic flac e di seguito salto tempo</li> <li>- Due mulinelli a gambe unite</li> </ul>	
	Cubo 80cm		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frammezzo con posa dei piedi sul cavallo</li> <li>- Frammezzo a gambe flesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staccata</li> <li>- Rondata</li> <li>- Frammezzo a gambe flesse</li> <li>- Ribaltata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yamashita</li> <li>- Yamashita con ½ avv.</li> <li>- Ribaltata con ½ avv.</li> </ul>	(se si eseguono salti dal valore minimo di 0.2) 1.5
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oscillazione</li> <li>- Dal suolo a mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio</li> <li>- Appoggio in atteggiamento. Teso a gambe flesse 2"</li> <li>- Oscillazioni corpo teso max 45°</li> <li>- Dal suolo a mani su uno staggio, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio ritto sullo stesso staggio</li> <li>- Oscillare indietro e spostamento laterale</li> <li>- Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra, a sinistra</li> <li>- Squadra a gambe unite e flesse 2"</li> <li>- Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi</li> <li>- Da appoggio ritto su uno staggio portarsi in posizione di quadrupedia su due staggi a corpo proteso, dietro o avanti</li> <li>- Oscillare indietro e spostamento laterale con ½ giro esterno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia)</li> <li>- Squadra a gambe unite</li> <li>- Kippe a gambe divaricate</li> <li>- Colpo di petto a gambe divar.</li> <li>- Kippe lunga all'app. a gambe iv.</li> <li>- Kippe breve all'app. a gambe div.</li> <li>- Oscillare indietro e spost. Laterale con ½ giro esterno</li> <li>- Oscillazione in verticale</li> <li>- Squadra a gambe divaricate</li> <li>- Verticale in appog. Brachiale</li> <li>- Kippe a gambe divaricate e oscil.</li> <li>- Colpo di petto a gambe div. E oscil.</li> <li>- Kippe lunga o kippel. Squadra</li> <li>- Kippe breve o kippe b. squadra</li> <li>- Oscillare indietro e spostamento laterale con ½ giro interno</li> <li>- Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oscillazione in verticale 2"</li> <li>- Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe divaricate</li> <li>- Kippe</li> <li>- Colpo di petto</li> <li>- Slanciappoggio</li> <li>- Slancio. Squadra</li> <li>- Capovolta indietro (rouleau) con arrivo libero</li> <li>- Impennata alla sosp. Brac.</li> <li>- Squadra a gambe unite o divaricate 2"</li> <li>- Cambio avanti</li> <li>- Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe unite</li> <li>- Slanciappoggio 45°</li> <li>- Kippe lunga verticale</li> <li>- Kippe breve verticale</li> <li>- Infilata a gambe divaricate all'appoggio</li> <li>- Perno dalla verticale</li> </ul>	
	Sbarra bassa		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrata in cap. indietro con slancio di una gamba o con salto</li> <li>- Cambio di fronte</li> <li>- Sottoscire 1 gamba</li> <li>- Sottoscire 1 gamba</li> <li>- Saltare all'appoggio ritto</li> <li>- Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale alla staz. Eretta</li> <li>- Dall'appoggio capovolta avanti a gambe tese</li> <li>- Entrata in cap. indietro</li> <li>- Infilata ad uno in presa poplitea</li> <li>- Kippe br. In p. poplit.</li> <li>- Bascule in pr. Pop.</li> <li>- Dall'oscillazione eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio ritto</li> <li>- Giro in avanti a gambe divaricate sagittalmente</li> <li>- Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale con ½ giro ed arrivo alla stazione eretta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infilata ad una gamba</li> <li>- Slanciappoggio ind.</li> <li>- Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura</li> <li>- Giro indietro a gambe div. Sagittalmente</li> <li>- Giro addominale indietro</li> <li>- Giro addominale avanti (ochetta) a gambe piegate</li> <li>- Dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti (mezza capovolta)</li> <li>- Infilata a gambe unite</li> <li>- Fucs</li> <li>- Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature</li> <li>- ½ granvoluta front. All'appoggio e presa di slancio</li> <li>- Giro addominale avanti (ochetta)</li> <li>- Capovolta indietro in appoggio all'oriz</li> <li>- Dall'appoggio foretto a gambe divaricate/unte (anche con ½ giro)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kippe in appoggio</li> <li>- Kippe breve in appoggio</li> <li>- Slanciappoggio verticale</li> <li>- Granvoluta frontale</li> <li>- Granvoluta dorsale</li> <li>- Capovolta in verticale</li> <li>- Piantata a gambe unite e/o divaricate e presa slancio</li> <li>- Infilata a gambe unite e saltare a terra</li> <li>- Kippe e slancio indietro all'oriz.</li> <li>- Kippe breve e slancio ind. All'oriz</li> <li>- Dalla granv. Dorsale cambio simultaneo delle impugnature</li> <li>- Cambio di fronte avanti con c. simult. delle impugnature</li> <li>- Piantata a gambe unite-div. E cambio di fronte avanti con cambio di 1 imp.</li> <li>- Piantata a gambe unite/div. E foretto</li> </ul>	
	Possibilità di panca		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pennello</li> <li>- Salto ad X</li> <li>- Piccolo tuffo (capovolta saltata)</li> <li>- Mezza Kippe</li> <li>- Carpiato divaricato</li> <li>- Pennello con 180° a1</li> <li>- Tuffo</li> <li>- Kippe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pennello con 360° A/L</li> <li>- Flic Flac avanti</li> <li>- Salto giro avanti raccolto</li> <li>- Pennello con 540° A/L</li> <li>- Salto g. avanti raccolto o carpiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pennello con 720° A/L</li> <li>- Salto giro avanti tesò</li> <li>- Salto giro avanti con 180° A/L</li> </ul>	(se si eseguono salti dal valore minimo di 0.2) 1.5

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2021-2024

6 Elementi (max 1.8)

Fasi Regionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

Classifica: 2 attrezzi su 5

## REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 1 - SEZIONE MASCHILE

### Regolamento Tecnico Livello 1 – Sezione Maschile

Categorie	<p><b>FA</b> 2014* – 2013  <b>FB</b> 2012– 2011  <b>FC</b> 2010 - 2009  <b>FD</b> 2008 - 2007  <b>FE</b> dal 2006 in su  <b>*N.B.:</b> I Ginnasti 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato          Parallele (altezza libera)          Volteggio (cubo h 100 cm)          Mini trampolino          Sbarra          Anelli</p>
Fasi e Classifiche	<p>2/3 prove Regionali 1 finale Nazionale          Classifica individuale per ogni fascia di età          La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 3 punteggi su 4.          Classifica Generale: Primi 3 classificati          Parimerito: premiati tutti i pari meriti</p>
Esclusioni	<p>Ginnasti che partecipano al campionato Gold, Junior eSenior FGI nell'anno 2022</p>
Ammissione alla finale regionale	<p>Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi.          All-Around, per ogni livello e per ogni fascia.          In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 80% (arrotondato per eccesso) dei ginnasti per Nazionale          Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.</p>
Calendario Agonistico	<p>Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022          Fase Nazionale - Dal Giugno/Luglio 2022</p>
Gara Internazionale	<p>Pozuelo (Spagna) da giugno/luglio 2022          (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 1 Maschile</p>

# Livello 1 – SEZIONE MASCHILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	A 0,10	B 0,20	C 0,30	BONUS
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Rovesciamento alla sospensione dorsale</li> <li>Risalta con gambe flesse</li> <li>Risalta dalla sospensione dorsale con gambe tese</li> <li>Dall'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura e saltare a terra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Squadra rovesciata</li> <li>Verticale in sospensione</li> <li>Squadra in appoggio</li> <li>Dalla squadra capovolgere in avanti alla verticale in sosp.</li> <li>Una oscillazione completa</li> <li>Dalla squadra rovesciata. Flettere le braccia distendere il corpo avanti alto (presa di slancio)</li> <li>Squadra in appoggio a gambe divaricate</li> <li>Orizzontale prona 2°</li> <li>Traslocazione dorsale a corpo squadrate</li> <li>Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verticale appoggiata</li> <li>Dalla sospensione salire all'appoggio ritmo</li> <li>Traslocazione di petto</li> <li>Traslocazione dorsale a corpo teso</li> <li>Salto indietro teso</li> <li>Verticale ritta</li> <li>Traslocazione di petto con spalle all'altezza degli anelli</li> <li>Slanciappoggio</li> <li>Slanciappoggio squadra</li> <li>Kippe</li> <li>Traslocazione dorsale con spalle all'altezza degli anelli</li> <li>Salto avanti carpiato</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Da seduti a gambe divaricate con braccia in alto, flettere il busto in avanti</li> <li>Capovolta in avanti a gambe unite in piedi o posizione seduta</li> <li>Capovolta a gambe divaricate in piedi o posizione seduta</li> <li>Rotolare sul dorso con arrivo a gambe unite</li> <li>Rotolare sul dorso con arrivo a gambe divaricate</li> <li>Cadere in avanti a corpo teso in decubito prono</li> <li>Salto in alto sul posto con rotazione di 180° a corpo teso in decubito prono</li> <li>Da seduti a gambe unite con braccia in alto, flettere il busto in avanti</li> <li>Tuffo seguito da una capovolta avanti con arrivo sui piedi in massima raccolta</li> <li>Rotolare sul dorso con passaggio dalla verticale</li> <li>Cadere indietro con rotazione di 180° in decubito prono</li> <li>Salto in alto sul posto con rotazione di 360°</li> <li>Premulinello a dx o sx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In appoggio su un piede orizzontale prona, mantenere posizione 2°</li> <li>In appoggio sulle mani, raggiungere di slancio la posizione di verticale ritta di passaggio e scendere in capovolta avanti</li> <li>Rondata</li> <li>Rovesciata avanti</li> <li>Rotolare sul dorso con passaggio alla verticale con braccia tese</li> <li>Rovesciata indietro o ponte con risalta</li> <li>Slanciando la gamba dx in avanti-alto eseguire un salto a forcice</li> <li>Slanciando la gamba dx in avanti-alto eseguire un salto con cambio di fronte di 180° e ricadere su altra gamba</li> <li>Massima divaricata frontale</li> <li>Massima divaricata sagittale sx o dx, mantenere 2°</li> <li>In appoggio mani e piedi mantenere posizione di ponte 2°</li> <li>Dalla verticale ritta fermata 2° o dalla slancio alla verticale, in perno su un braccio dx o sx, compiere un cambio di fronte in avanti di 180°</li> <li>Con slancio di un arto inferiore o spinta delle mani al suolo passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo su un a gamba</li> <li>Con slancio di un arto inferiore o spinta delle mani al suolo passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo a gambe unite</li> <li>Posare le mani e la fronte al suolo ed eseguire una kippe con arrivo in piedi a gambe unite</li> <li>Flic-Flac</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In appoggio sulle mani, raggiungere di slancio la posizione di verticale, mantenere 2°</li> <li>Dalla verticale ritta fermata 2° o dalla slancio alla verticale in perno su un braccio dx o sx, compiere un cambio di fronte indietro di 180°</li> <li>Da gambe divaricate, posare le mani al suolo e salire in verticale 2°</li> <li>Squadra con gambe verticali 2°</li> <li>Con slancio di un arto inferiore o spinta delle mani al suolo passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo su un a gamba e di seguito una seconda con arrivo a gambe unite</li> <li>Ribaltata con arrivo a gambe unite e di rimbalzo tutto e capovolta avanti</li> <li>Flic-flac avanti</li> <li>Rondata e di seguito flic-clac</li> <li>Salto tempo</li> <li>Capovolta avanti a gambe divaricate e senza posare piedi salire in verticale 2°</li> <li>Ribaltata con arrivo a gambe unite, di rimbalzo flic avanti</li> <li>Salto giro avanti con corpo raggruppato</li> <li>Salto giro avanti raggruppato con arrivo su una gamba</li> <li>Salto giro indietro raccolto</li> <li>Rondata e di seguito due flic flac</li> <li>Rondata flic flac e di seguito salto tempo</li> <li>Due mulinelli a gambe unite</li> </ul>	
	Cubo 1 Metro		<ul style="list-style-type: none"> <li>Frammezzo con posa dei piedi sul cavallo</li> <li>Frammezzo a gambe flesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Staccata</li> <li>Rondata</li> <li>Frammezzo a gambe flesse</li> <li>Ribaltata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yamashita</li> <li>Yamashita con ½ avv.</li> <li>Ribaltata con ½ avv.</li> </ul>	(se si eseguono salti dal valore minimo di 0.2) 1.5
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Oscillazione</li> <li>Dal suolo a mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio</li> <li>Appoggio in atteggiamento. Teso a gambe flesse 2°</li> <li>Oscillazioni corpo teso max 45°</li> <li>Dal suolo a mani su uno staggio, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio ritmo sullo stesso staggio</li> <li>Oscillare indietro e spostamento laterale</li> <li>Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra, a sinistra</li> <li>Squadra a gambe unite e flesse 2°</li> <li>Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi</li> <li>Da appoggio ritmo su uno staggio portarsi in posizione di quadrupedia su due staggi a corpo proteso, dietro o avanti</li> <li>Oscillare indietro e spostamento laterale con ½ giro esterno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia)</li> <li>Squadra a gambe unite</li> <li>Kippe a gambe divaricate</li> <li>Colpo di petto a gambe divar.</li> <li>Kippe lunga all'app. a gambe iv.</li> <li>Kippe breve all'app. a gambe div.</li> <li>Oscillare indietro e spost. Laterale con ½ giro esterno</li> <li>Oscillazione in verticale</li> <li>Squadra a gambe divaricate</li> <li>Verticale in appog. Brachiale</li> <li>Kippe a gambe divaricate e oscil.</li> <li>Colpo di petto a gambe div. E oscil.</li> <li>Kippe lunga o kippel. Squadra</li> <li>Kippe breve o kippe b. squadra</li> <li>Oscillare indietro e spostamento laterale con ½ giro interno</li> <li>Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oscillazione in verticale 2°</li> <li>Verticale a braccia tese e corpo squadrate gambe divaricate</li> <li>Kippe</li> <li>Colpo di petto</li> <li>Slancioappoggio</li> <li>Slanciapp. Squadra</li> <li>Capovolta indietro (rouleau) con arrivo libero</li> <li>Impennata alla sosp. Brac.</li> <li>Squadra a gambe unite o divaricate 2°</li> <li>Cambio avanti</li> <li>Verticale a braccia tese e corpo squadrate gambe unite</li> <li>Slancioappoggio 45°</li> <li>Kippe lunga verticale</li> <li>Kippe breve verticale</li> <li>Infilata a gambe divaricate all'appoggio</li> <li>Perno dalla verticale</li> </ul>	
	Sbarra bassa		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrata in cap. indietro con slancio di una gamba o con salto</li> <li>Cambio di fronte</li> <li>Sottentrare 1 gamba</li> <li>Sottoscire 1 gamba</li> <li>Saltare all'appoggio ritmo</li> <li>Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale alla staz. Eretta</li> <li>Dall'appoggio capovolta avanti a gambe tese</li> <li>Entrata in cap. indietro</li> <li>Infilata ad uno in presa poplita</li> <li>Kippe br. In p. poplit.</li> <li>Basculare in pr. Pop.</li> <li>Dall'oscillazione eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio ritmo</li> <li>Giro in avanti a gambe divaricate sagittalmente</li> <li>Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale con ½ giro ed arrivo alla stazione eretta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infilata ad una gamba</li> <li>Slanciappoggio ind.</li> <li>Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura</li> <li>Giro indietro a gambe div. Sagittalmente</li> <li>Giro addominale indietro</li> <li>Giro addominale avanti (ochetta) a gambe piegate</li> <li>Dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)</li> <li>Infilata a gambe unite</li> <li>Fucs</li> <li>Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature</li> <li>½ granvolta front. All'appoggio e presa di slancio</li> <li>Giro addominale avanti (ochetta)</li> <li>Capovolta indietro in appoggio all'oriz</li> <li>Dall'appoggio fioretto a gambe divaricate/uniti (anche con ½ giro)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kippe in appoggio</li> <li>Kippe breve in appoggio</li> <li>Slanciappoggio verticale</li> <li>Granvolta frontale</li> <li>Granvolta dorsale</li> <li>Capovolta in verticale</li> <li>Piantata a gambe unite e/o divaricate e presa slancio</li> <li>Infilata a gambe unite e saltare a terra</li> <li>Kippe e slancio indietro all'oriz.</li> <li>Kippe breve e slancio ind. All'oriz</li> <li>Dalla granv. Dorsale cambio simultaneo delle impugnature</li> <li>Cambio di fronte avanti con e. simult. delle impugnature</li> <li>Piantata a gambe unite/div. E cambio di fronte avanti con cambio di 1 imp.</li> <li>Piantata a gambe unite/div. E fioretto</li> </ul>	
	Possibilità di panca		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pennello</li> <li>Salto ad X</li> <li>Piccolo tuffo (capovolta saltata)</li> <li>Mezza Kippe</li> <li>Carpiato divaricato</li> <li>Pennello con 180° a l</li> <li>Tuffo</li> <li>Kippe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pennello con 360° A/L</li> <li>Flic Flac avanti</li> <li>Salto giro avanti raccolto</li> <li>Pennello con 540° A/L</li> <li>Salto g. avanti raccolto o carpiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pennello con 720° A/L</li> <li>Salto giro avanti teso</li> <li>Salto giro avanti con 180° A/L</li> </ul>	(se si eseguono salti dal valore minimo di 0.2) 1.5

IN TUTTI GLI ATREZZI:

Nota E=Come da Codice FIG 2021-2024

Fasi Regionali: Striscia Facilitante 14 m.

Finali: Pedana

Classifica: 3 attrezzi su 4

## REGOLAMENTO TECNICO LIVELLO 2 - SEZIONE MASCHILE

### Regolamento Tecnico Livello 2 – Sezione Maschile

Categorie	<p><b>FA</b> 2014* - 2013  <b>FB</b> 2012- 2011  <b>FC</b> 2010 - 2009  <b>FD</b> 2008 - 2007  <b>FE</b> dal 2006 in su  <b>*N.B.:</b> I Ginnasti 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.</p>
Attrezzatura	<p>Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato  Sbarra bassa o alta  Volteggio (tappetoni h 100 cm)  Mini trampolino  Anelli  Parallele (altezza libera)</p>
Fasi e Classifiche	<p>2/3 prove Regionali 1 finale Nazionale  Classifica individuale per ogni fascia di età  La classifica di ogni prova viene determinata dalla somma dei migliori 4 punteggi su 6.  Classifica Generale: Primi 3 classificati  Parimerito: premiati tutti i pari meriti</p>
Esclusioni	<p>Ginnasti che partecipano al campionato Gold, Junior eSenior FGI nell'anno 2022</p>
Ammissione alla finale regionale	<p>Saranno stilate classifiche in base alla somma dei 3 migliori punteggi.  All-Around, per ogni livello e per ogni fascia.  In base a tali classifiche, sarà selezionato per ogni Club il: 80% (arrotondato per eccesso) delle ginnaste per Nazionale  Sono ammesse sostituzioni e/o ripescaggi a cura del D.T.N.F.</p>
Calendario Agonistico	<p>Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022  Fase Nazionale - Dal Giugno/Luglio 2022</p>
Gara Internazionale	<p>Pozuelo (Spagna) da giugno/luglio 2022  (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)</p>
Programma Tecnico	<p>Griglia Livello 2 Maschile</p>



## Livello 2 – SEZIONE MASCHILE Griglia Elementi

	SPECIFICHE	ESIGENZE	A	B	C	D	E	F	BONUS
			0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rovesciamento alla sospensione dorsale</li> <li>- Risalita con gambe flesse</li> <li>- Risalita dalla sospensione dorsale con gambe tese</li> <li>- Dall'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura e saltare a terra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Squadra rovesciata</li> <li>- Verticale in sospensione</li> <li>- Squadra in appoggio</li> <li>- Dalla squadra capovolgersi in avanti alla verticale in sosp.</li> <li>- Una oscillazione completa</li> <li>- Dalla squadra rovesciata. Flettere le braccia distendere il corpo avanti alto (presa di slancio)</li> <li>- Squadra in appoggio a gambe divaricate</li> <li>- Orizzontale prona 2°</li> <li>- Traslocazione dorsale a corpo squadrato</li> <li>- Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verticale appoggiata</li> <li>- Dalla sospensione salire all'appoggio ritmo</li> <li>- Traslocazione di petto</li> <li>- Traslocazione dorsale a corpo teso</li> <li>- Salto indietro teso</li> <li>- Verticale ritta</li> <li>- Traslocazione di petto con spalle all'altezza degli anelli</li> <li>- Slanciappoggio</li> <li>- Slanciappoggio squadra</li> <li>- Kippe</li> <li>- Traslocazione dorsale con spalle all'altezza degli anelli</li> <li>- Salto avanti carpiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orizzontale in sospensione supina 2°</li> <li>- Capovolta all'appoggio</li> <li>- Capovolta squadra</li> <li>- Colpo di petto</li> <li>- Colpo di petto sq.</li> <li>- Slanciappoggio squadra a gambe divaricate</li> <li>- Kippe squadra</li> <li>- Salto avanti teso</li> <li>- Verticale a braccia tese e corpo squadrato</li> <li>- Capovolta verticale a braccia piegate</li> <li>- Slanciappoggio verticale a braccia piegate</li> <li>- Salto avanti carpio con 1/2 giro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Granvolta a braccia piegate</li> <li>- Granvolta di dorso a braccia piegate</li> <li>- Honma all'appoggio o squadra</li> <li>- Salto avanti teso con 1 avvitamento</li> <li>- Orizzontale in appoggio a gambe divaricate</li> <li>- Capovolta verticale a braccia tese</li> <li>- Slanciappoggio verticale a braccia tese</li> <li>- Yamawaki</li> <li>- Doppio salto indietro raggruppato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Granvolta di petto a braccia tese</li> <li>- Jonasson</li> <li>- Doppio salto avanti raggruppato</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Da seduti a gambe divaricate con braccia in alto, flettere il busto in avanti</li> <li>- Capovolta in avanti a gambe unite in piedi o posizione seduta</li> <li>- Capovolta a gambe divaricate in piedi o posizione seduta</li> <li>- Rotolare sul dorso con arrivo a gambe unite</li> <li>- Rotolare sul dorso con arrivo a gambe divaricate</li> <li>- Cadere in avanti a corpo teso in decubito prono</li> <li>- Salto in alto sul posto con rotazione di 180° a corpo teso in decubito prono</li> <li>- Da seduti a gambe unite con braccia in alto, flettere il busto in avanti</li> <li>- Tuffo seguito da una capovolta avanti con arrivo sui piedi in massima raccolta</li> <li>- Rotolare sul dorso con passaggio della verticale</li> <li>- Cadere indietro con rotazione di 180° in decubito prono</li> <li>- Salto in alto sul posto con rotazione di 360°</li> <li>- Premulinello a dx o sx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In appoggio su un piede orizzontale prono, mantenere posizione 2°</li> <li>- In appoggio sulle mani, raggiungere di slancio la posizione di verticale ritta in decubito prono e scendere in capovolta avanti</li> <li>- Ruota</li> <li>- Rondata</li> <li>- Rovesciata avanti</li> <li>- Rotolare sul dorso con passaggio alla verticale con braccia tese</li> <li>- Rovesciata indietro o ponte con risalita</li> <li>- Slanciando la gamba dx in avanti-salto eseguire un salto a forcice</li> <li>- Slanciando la gamba dx in avanti-alto eseguire un salto con cambio di fronte di 180° e ricadere su altra gamba</li> <li>- Massima divaricata frontale</li> <li>- Massima divaricata sagittale sx o dx, mantenere 2°</li> <li>- In appoggio mani e piedi mantenere posizione di ponte 2°</li> <li>- Dalla verticale ritta fermata 2° o dalla slancio alla verticale, in pieno su un braccio dx o sx, compiere un cambio di fronte in avanti di 180°</li> <li>- Con slancio di un arto inferiore o spinta delle mani al suolo passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo su una gamba</li> <li>- Con slancio di un arto inferiore o spinta delle mani al suolo passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo a gambe unite</li> <li>- Posare le mani e la fronte al suolo ed eseguire una kippe con arrivo in piedi a gambe unite</li> <li>- Flic-Flac</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In appoggio sulle mani, raggiungere di slancio la verticale ritta fermata 2° o dalla slancio la verticale in pieno su un braccio dx o sx, compiere un cambio di fronte indietro di 180°</li> <li>- Da gambe divaricate, posare le mani al suolo e salire in verticale 2°</li> <li>- Squadra con gambe verticali 2°</li> <li>- Con slancio di un arto inferiore o spinta delle mani al suolo passare dalla verticale con gambe divaricate sagittalmente per eseguire una ribaltata con arrivo su una gamba e di seguito una seconda con arrivo a gambe unite</li> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite e di rimbalzo tutto e capovolta avanti</li> <li>- Flic-flac avanti</li> <li>- Rondata e di seguito flic-clac</li> <li>- Salto tempo</li> <li>- Capovolta avanti a gambe divaricate e senza posare piedi salire in verticale 2°</li> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite, di rimbalzo flic avanti</li> <li>- Salto giro avanti con corpo raggruppato</li> <li>- Salto giro avanti raggruppato con arrivo su una gamba</li> <li>- Salto giro indietro raccolto</li> <li>- Rondata e di seguito due flic flac</li> <li>- Rondata flic flac e di seguito salto tempo</li> <li>- Due mulinelli a gambe unite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Squadra con gambe orizzontali al di sopra della testa 2°</li> <li>- Ribaltata a gambe unite e di rimbalzo salto avanti raggruppato</li> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite, di rimbalzo flic avanti e di seguito salto avanti raggruppato</li> <li>- Due mulinelli a gambe divaricate</li> <li>- In appoggio sulle braccia, orizzontale frontale a gambe divaricate 2°</li> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite, di rimbalzo flic avanti e di seguito salto giro avanti</li> <li>- Rondata flic flac, salto a tempo e salto giro indietro raccolto</li> <li>- Rondata flic flac e salto giro indietro con corpo teso</li> <li>- Rondata con 1/2 giro e tuffo seguito da capovolta avanti con arrivo in piedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salire lentamente con braccia unite e corpo flessa alla croce verticale 2°</li> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite e salto giro avanti a gambe tese</li> <li>- Rondata flic flac e salto giro indietro a corpo teso con 1/2 giro</li> <li>- Rondata 1/2 giro e salto avanti raccolto (twist)</li> <li>- Mulinelli a gambe divaricate con 1/2 pivot (180° di rotazione)</li> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite, salto a giro avanti con corpo teso e di rimbalzo giro avanti con corpo raggruppato</li> <li>- Rondata flic flac, salto tempo e di seguito un secondo salto tempo</li> <li>- Mulinelli a gambe divaricate con arrivo in verticale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite e salto a giro avanti a corpo teso con un avvitamento</li> <li>- Ribaltata con arrivo a gambe unite e salto a giro avanti a corpo teso e di rimbalzo salto giro avanti corpo teso</li> <li>- Rondata flic flac e salto giro indietro a corpo teso con 1 giro</li> <li>- Mulinelli a gambe divaricate con il pivot (360° di rotazione)</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fascia A: 1.15</li> <li>- Fascia B: 1.20</li> <li>- Fascia C: 1.25</li> <li>- Fascia D: 1.30</li> <li>- Fascia E: 1.35</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frammezzo con posa dei piedi sul canello</li> <li>- Frammezzo a gambe flesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staccata</li> <li>- Yamashita con 1/2 avv.</li> <li>- Ribaltata con 1/5 avv.</li> <li>- Ribaltata a gambe flesse</li> <li>- Ribaltata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yamashita</li> <li>- Yamashita con 1/5 avv.</li> <li>- Ribaltata con 1/5 avv.</li> <li>- Ribaltata con 1/5 avv.</li> <li>- Ribaltata salto raggruppato</li> <li>- Tsukahara carpiato</li> <li>- Yurcenko carpiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ribaltata con avv.</li> <li>- Tsukahara raggruppato</li> <li>- Yurcenko raggruppato</li> <li>- Ribaltata salto raggruppato</li> <li>- Tsukahara carpiato</li> <li>- Yurcenko carpiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ribaltata salto carpiato</li> <li>- Tsukahara teso</li> <li>- Yurcenko teso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ribaltata salto carpiato</li> <li>- Tsukahara teso</li> <li>- Yurcenko teso</li> </ul>	4.5 (Se si eseguono salti dal valore minimo di 0.2)
	Altezza libera		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oscillazione</li> <li>- Dal suolo a mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio</li> <li>- Appoggio in atteggiamento. Teso a gambe flesse 2°</li> <li>- Oscillazioni corpo teso max 45°</li> <li>- Dal suolo a mani su uno staggio, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio ritmo sullo stesso staggio</li> <li>- Oscillare indietro e spostamento laterale</li> <li>- Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra, a sinistra</li> <li>- Squadra a gambe unite e flesse 2°</li> <li>- Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi</li> <li>- Da appoggio ritmo su uno staggio, portarsi in posizione di quadrupedia su due staggi a corpo proteso, dietro o avanti</li> <li>- Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia) Squadra a gambe unite</li> <li>- Kippe a gambe divaricate</li> <li>- Colpo di petto a gambe divar.</li> <li>- Kippe lunga all'app. a gambe div.</li> <li>- Kippe breve all'app. a gambe div.</li> <li>- Oscillare indietro e spost. Laterale con 1/5 giro esterno</li> <li>- Oscillazione in verticale</li> <li>- Squadra a gambe divaricate</li> <li>- Verticale in appog. Brachiale</li> <li>- Kippe a gambe divaricate e oscil.</li> <li>- Colpo di petto a gambe div. E oscil.</li> <li>- Kippe lunga o kippe. Squadra</li> <li>- Kippe breve o kippe b. squadra</li> <li>- Oscillare indietro e spostamento laterale</li> <li>- Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oscillazione in verticale 2°</li> <li>- Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe divaricate</li> <li>- Kippe</li> <li>- Colpo di petto</li> <li>- Slanciappoggio</li> <li>- Slanciapp. Squadra</li> <li>- Capovolta indietro (rouleau) con arrivo libero</li> <li>- Impennata alla sosp. brace.</li> <li>- Squadra a gambe unite o divaricate 2°</li> <li>- Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe unite</li> <li>- Slanciappoggio 45°</li> <li>- Kippe lunga verticale</li> <li>- Kippe breve verticale</li> <li>- Infilata a gambe divaricate all'appoggio</li> <li>- Perno dalla verticale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dietro front all'appoggio</li> <li>- Dalla squadra a gambe div. Su uno staggio, salire alla verticale</li> <li>- Kippe verticale</li> <li>- Colpo di petto verticale</li> <li>- Kippe lunga e controscata all'appoggio</li> <li>- Infilata a gambe unite</li> <li>- Salto indietro raggruppato</li> <li>- Salto indietro raggruppato</li> <li>- Dalla squadra a gambe unite su uno staggio, salire alla verticale</li> <li>- Slanciappoggio verticale</li> <li>- Kippe lunga e controscata alla verticale</li> <li>- Salto indietro teso</li> <li>- Salto avanti carpiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dietro fronto all'appoggio 45°</li> <li>- Mezza granvolta dall'appoggio</li> <li>- Impennata all'appoggio</li> <li>- Infilata a gambe divaricate e salita alla verticale</li> <li>- Infilata a gambe unite e salita alla verticale</li> <li>- Salto indietro teso con 1 avv.</li> <li>- Healy</li> <li>- Mezza granvolta dalla verticale</li> <li>- Controkippe all'appoggio</li> <li>- Infilata a gambe unite e salita alla verticale</li> <li>- Salto indietro teso con 1 avv.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dietro front verticale</li> <li>- Granvolta</li> <li>- Doppio salto indietro raggruppato</li> <li>- Diamdov</li> <li>- Salto a petto</li> <li>- Controkippe verticale</li> <li>- Dall'appoggio o dalla sospensione</li> <li>- Doppio salto indietro carpiato</li> <li>- Doppio avanti raggruppato</li> </ul>	
	Sbarra alta o bassa		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrata in cap. indietro con slancio di una gamba o con salto</li> <li>- Cambio di fronte</li> <li>- Sottotreno 1 gamba</li> <li>- Sottoscuola 1 gamba</li> <li>- Saltare all'appoggio ritmo</li> <li>- Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale alla staz. frettata</li> <li>- Dall'appoggio capovolta avanti a gambe tese</li> <li>- Entrata in cap. indietro</li> <li>- Infilata ad uno in presa poplitea</li> <li>- Kippe br. In p. poplit.</li> <li>- Bascule in pr. Pop.</li> <li>- Dall'oscillazione eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio ritmo</li> <li>- Giro in avanti a gambe divaricate sagittalmente</li> <li>- Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale con 1/2 giro ed arrivo alla stazione eretta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infilata ad una gamba</li> <li>- Slanciappoggio ind.</li> <li>- Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura</li> <li>- Giro indietro a gambe div. Sagittalmente</li> <li>- Giro addominale indietro</li> <li>- Giro addominale avanti (ochetta) a gambe piegate</li> <li>- Dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)</li> <li>- Infilata a gambe unite</li> <li>- Fics</li> <li>- Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature</li> <li>- 1/2 granvolta front. All'appoggio e presa di slancio</li> <li>- Giro addominale avanti (ochetta)</li> <li>- Capovolta indietro in appoggio all'oriz.</li> <li>- Dall'appoggio fioretto a gambe divaricate/unité (anche con 1/2 giro)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kippe in appoggio</li> <li>- Kippe breve in appoggio</li> <li>- Slanciappoggio verticale</li> <li>- Granvolta frontale</li> <li>- Granvolta dorsale</li> <li>- Capovolta in verticale</li> <li>- Piantata a gambe unite e/o divaricate e presa di slancio</li> <li>- Infilata a gambe unite e saltare a terra</li> <li>- Kippe e slancio indietro all'oriz.</li> <li>- Kippe breve e slancio ind. All'oriz.</li> <li>- Dalla grav. Dorsale cambio simultaneo delle impugnature</li> <li>- Cambio di fronte avanti con c. simult.delle</li> <li>- Impugnatura</li> <li>- Piantata a gambe unite/div. E cambio di fronte avanti con cambio di 1 imp.</li> <li>- Piantata a gambe unite/div. E fioretto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kippe cambio delle impugn. E verticale</li> <li>- Kippe e slancio vert. Con cambio imp</li> <li>- Dalla grav. Dorsale cambio simultaneo delle impugnature</li> <li>- Cambio di fronte avanti con c. simult. Delle impugnature</li> <li>- Giro di pianta a gambe divaricate</li> <li>- Contro kippe</li> <li>- Dall'app giro Adler</li> <li>- Slanciappoggio in presa cubitale e cambio simul. Delle impugnature (dorsale)</li> <li>- Salto dietro raccolto/teso</li> <li>- Kippe, slancio in verticale perno</li> <li>- Cambio a petto</li> <li>- Perno</li> <li>- Granvolta frontale, 1/2 giro alla presa cubitale</li> <li>- Giro di pianta a gambe unite</li> <li>- Slanciappoggio in presa cubitale e cambio simul. Delle impugnature in verticale</li> <li>- Salto indietro teso con 1 avv</li> <li>- Salto avanti ragg/carp/teso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalla granvolta front. Cambio dorsale-palmare)</li> <li>- Granvolta dorsale, 1 giro in verticale alla presa cubitale</li> <li>- Endo a g. divaricata</li> <li>- Stalder a g. div.</li> <li>- Endo a g. unite</li> <li>- Stalder a g. unite</li> <li>- Granvolta cubitale</li> <li>- Slanciappoggio in presa cubitale e perno o cambio simul. Dell'impug + perno</li> <li>- Salto avanti carpio con 1/2 giro</li> <li>- Doppio salto indietro ragg.</li> <li>- Granvolta dorsale, 1 giro in verticale alla presa cubitale</li> <li>- Granvolta ind. Con 1 giro e ripresadelle impugnature (quasi)</li> <li>- Endo a gambe divaricate/unité e perno</li> <li>- Stalder a gambe div/unité con 1/2 giro</li> <li>- Giro Adler 45°</li> <li>- Tsukahara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Endo a gambe unite/divaricate e 360° in presa cubitale</li> <li>- Stalder a gambe unite/divaricate con 360° in verticale</li> <li>- Giri dorsali (granvole russe)</li> <li>- Slanciappoggio steinemann (Briglia)</li> <li>- Un salto a scelta (valore c)</li> <li>- Doppio salto indietro teso</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pennello</li> <li>- Salto ad X</li> <li>- Piccolo tuffo (capovolta saltata)</li> <li>- Mezza Kippe</li> <li>- Carpiato divaricato</li> <li>- Pennello con 180° a l</li> <li>- Tuffo</li> <li>- Kippe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pennello con 360° A/L</li> <li>- Flic Flac avanti</li> <li>- Salto giro avanti raccolto</li> <li>- Pennello con 540° A/L</li> <li>- Salto g. avanti raccolto o carpiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pennello con 720° A/L</li> <li>- Salto giro avanti teso</li> <li>- Salto giro avanti con 180° A/L</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto giro avanti teso con 180° A/L</li> <li>- Salto giro avanti con 360° A/L</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto giro avanti teso con 360° A/L</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Endo a gambe unite/divaricate e 360° in presa cubitale</li> <li>- Stalder a gambe unite/divaricate con 360° in verticale</li> <li>- Giri dorsali (granvole russe)</li> <li>- Slanciappoggio steinemann (Briglia)</li> <li>- Un salto a scelta (valore c)</li> <li>- Doppio salto indietro teso</li> </ul>	4.5 (Se si eseguono salti dal valore minimo di 0.2)

**IN TUTTI GLI ATREZZI:**
**Nota E=Come da Codice FIG 2021-2024**
**Fasi regionali: Striscia Facilitante 14 m.**
**Finali: Pedana**
**Classifica: 4 attrezzi su 6**