

# 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 TECNICO LIVELLO 1 - SEZIONE MASCHILE

### Regolamento Tecnico Livello 1 – Sezione Maschile

Categorie	<b>FA 2014* - 2013</b> <b>FB 2012- 2011</b> <b>FC 2010 - 2009</b> <b>FD 2008 - 2007</b> <b>FE dal 2006 in su</b> <b>*N.B.:</b> I Ginnasti 2014 potranno prendere parte al campionato pur non avendo ancora compiuto gli 8 anni.
Attrezzatura	Corpo Libero: Striscia Facilitante o quadrato Parallele (altezza libera) Volteggio (cubo h 100 cm) Mini trampolino Sbarra Anelli
Fasi e Classifiche	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
Esclusioni	Ginnasti che partecipano al campionato Gold, Junior e Senior FGI nell'anno 2022
Ammissione alla finale regionale	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.
Calendario Agonistico	Fase/i Regionale/i - Nei mesi di Gennaio-Maggio 2022 Fase Nazionale - Dal Giugno/Luglio 2022
Gara Internazionale	Pozuelo (Spagna) da giugno/luglio 2022 (ad invito previa partecipazione alla fase Nazionale)
Programma Tecnico	Griglia Livello 1 Maschile

# 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 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 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 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>	
	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 poplitea</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>



