



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 – 2024 GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

NOTE TECNICHE

Il campionato è rivolto a tutti i ginnasti tesserati OPES e/o FGI che abbiano preso esclusivamente parte ai campionati Silver.

La competizione è di tipo individuale.

È prevista una classifica assoluta determinata dalla somma dei 3 punteggi migliori su 3 o 4 attrezzi.

Tutti gli esercizi dovranno essere dichiarati sulle schede di dichiarazione.

La competizione è suddivisa in categorie: **Piccoli amici** (2020- 2019- 2018,- 2017), **Promesse** (2018,- 2017,- 2016), **Giovani talenti** (2015,2014-2013-2012), **Master** (2011 e precedenti).

La premiazione della categoria Piccoli amici e Promesse verrà suddivisa per fasce di merito: oro, argento e bronzo. Per le categorie Giovani talenti e Master la premiazione sarà fino al quinto posto della classifica.

CORPO LIBERO: per l'esercizio andrà preso massimo un elemento per riga rispettando le specifiche per ogni categoria.

MINITRAMPOLINO: l'atleta dovrà eseguire due salti uguali o differenti scelti dalla griglia (ai fini della classifica verrà conteggiato il salto migliore).

VOLTEGGIO: l'atleta dovrà eseguire due salti uguali o differenti scelti dalla griglia (ai fini della classifica verrà conteggiato il salto migliore).

PARALLELE PARI: (NO PICCOLI AMICI) l'attrezzo è facoltativo. (In caso di esecuzione) si potrà scegliere al massimo un elemento per riga.

Nello stesso esercizio, non è consentito eseguire lo stesso elemento più di una volta, anche se si trova in diverse parti del programma. Le uniche ripetizioni consentite sono le rondate e i pennelli nel corpo libero, e le oscillazioni nelle parallele.

Il valore di partenza al Corpo libero e Parallele Pari verrà così calcolato: 10,00+ somma degli elementi eseguiti.

CATEGORIA PICCOLI AMICI: al CL massimo 6 elementi fino a MAX 0,20. La categoria piccoli amici non avrà l'attrezzo parallele;

CATEGORIA PROMESSE: al CL/PP massimo 7 elementi fino a MAX 0,30;

CATEGORIA GIOVANI TALENTI e MASTER: al CL/PP, 8 elementi su tutta la griglia;

È vietato inserire all'interno dell'esercizio elementi non presenti nel programma. In caso contrario, la giuria si riserva la facoltà di riconoscere l'elemento o meno.



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 – 2024

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

SUOLO



GRUPPI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1 ACROBATICA AVANTI	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO	CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI	TUFFO	RIBALTATA A 1 GAMBA	FLICK AVANTI
			RUOTA COSTALE		SALTO AVANTI RACCOLTO
2 ACROBATICA DIETRO	CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO LIBERO	CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO A GAMBE DIVARICATE	CAPOVOLTA DIETRO A GAMBE UNITE E TESE	CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE
3 SALTI ARTISTICI	PENNELLO	PENNELLO CON 180°	PENNELLO CON 360°	SALTO CARPIO DIV.	SALTO CARPIO CON 180°
	RACCOLTO	SFORBICIATA	RACCOLTO CON 180°	RACCOLTO CON 360°	
4 LAVORO A TERRA	DA SEDUTI, MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI	SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO	STACCATA	PONTE	SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI
	CANDELA CON AIUTO DELLE MANI		ORIZZONTALE PRONA IN APPOGGIO SU UNA GAMBA TESA		
5 IMPOSTAZIONI E VERTICALI	CONIGLIETTO BACINO IN VERT	VERTICALE DI PASSAGGIO	VERTICALE + CAPOVOLTA AVANTI	VERTICALE TENUTA 2"	VERTICALE CON 360°
				VERTICALE CON 180°	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
6 MULINELLI	DA RITTI CADERE AVANTI A BRACCIA TESE TENUTA 2" 	DALLA POSIZIONE DI PROTESA DIETRO, PORTARSI IN POSIZIONE DI PROTESA AVANTI E, PROSEGUENDO NELLA STESSA DIREZIONE, TORNARE IN POSIZIONE DI PROTESA DIETRO (A/L)	1 PREMULINELLO ARRIVO IN APPOGGIO PRONO O IN POSIZIONE DI PARTENZA 	DALL'APPOGGIO PRONO, 1/2 MULINELLO 	DAL PREMULINELLO, VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
7 SERIE ACRO	RUOTA	RONDATA + PENNELLO	RONDATA + FLICK	RONDATA + SALTO DIETRO RACCOLTO	RONDATA + SALTO DIETRO TESO
			RIBALTATA A 2		
8 ACRO MISTI			ROVESCIAIA DIETRO O AVANTI	KIPPE SULLA FRONTE	FLICK SMEZZATO DA FERMO
ATLETA	SOCIETÀ	CATEGORIA	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024 GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

MINITRAMPOLINO



CATEGORIA		PICCOLI AMICI	PROMESSE	GIOVANI TALENTI	MASTER
PUNTI					
11.00		PENNELLO CON PARTENZA DAL BORDO DEL TRAMPOLINO	TUFFO CAPOVOLTA	VERTICALE SPINTA	PENNELLO 1 GIRO O RONDATA
11.50		RACCOLTO CON PARTENZA DAL BORDO DEL TRAMPOLINO	PENNELLO ½ GIRO	PENNELLO 1 GIRO O RONDATA	RIBALTATA
12.00		PENNELLO CON LA RINCORSA (SENZA SUPPORTI DI RIALZO)	VERTICALE CON ARRIVO SUPINO SENZA SPINTA	RIBALTATA	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO
12.50		TUFFO CAPOVOLTA	VERTICALE SPINTA	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO O TESO
ATLETA	CATEGORIA	SOCIETÀ	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
			SALTO 1 _____ SALTO 2 _____	SALTO 1 _____ SALTO 2 _____	SALTO 1 _____ SALTO 2 _____



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024 GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

VOLTEGGIO



CATEGORIA	PICCOLI AMICI 40 CM	PROMESSE 40 CM	GIOVANI TALENTI 40 CM	MASTER 80 CM	
PUNTI					
10.50	PENNELLO	RACCOLTO	TUFFO + CAPOVOLTA	VERTICALE CON ARRIVO SUPINO CON SPINTA	
11.00	RACCOLTO	TUFFO + CAPOVOLTA	VERTICALE CON ARRIVO SUPINO CON SPINTA	RONDATA	
11.50	CAPOVOLTA AVANTI	VERTICALE CON ARRIVO SUPINO SENZA SPINTA	RONDATA	RIBALTATA	
12.00		VERTICALE CON ARRIVO SUPINO CON SPINTA	RIBALTATA	SALTO AVANTI RACCOLTO	
ATLETA	SOCIETÀ	CATEGORIA	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
			SALTO 1 _____	SALTO 1 _____	SALTO 1 _____
			SALTO 2 _____	SALTO 2 _____	SALTO 2 _____



PROGRAMMA TECNICO OPES ITALIA 2023 - 2024 GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

PARALLELE PARI (FACOLTATIVE)



GRUPPI	0,20	0,30	0,40	0,50	
1 ENTRATE	DA RITTI SALTARE ALL'APPOGGIO BRACHIALE (ANCHE CON L'AIUTO DI UN SUPPORTO)	DA RITTI SALTARE ALL'APPOGGIO (ANCHE CON L'AIUTO DI UN SUPPORTO)	DA RITTI SALTARE ALL'APPOGGIO + OSCILLAZIONE	KIPPE	
2	OSCILLAZIONE BRACHIALE -45° (PIEDI SOTTO GLI STAGGI)	OSCILLAZIONE BRACHIALE -O (PIEDI SOTTO GLI STAGGI)	OSCILLAZIONE BRACHIALE ALL'ALTEZZA DEGLI STAGGI	DALL'OSCILLAZIONE BRACHIALE, SPINTA ED ARRIVO IN APPOGGIO	
3	OSCILLAZIONE MIN CORPO TESO -45° (PIEDI SOTTO GLI STAGGI)	OSCILLAZIONE MIN CORPO TESO -O (PIEDI SOTTO GLI STAGGI)	OSCILLAZIONE MIN CORPO TESO ALL'ALTEZZA DEGLI STAGGI	OSCILLAZIONE MIN CORPO TESO -45°	
4	DALL'OSCILLAZIONE, SEDUTA ESTERNA	DALL'OSCILLAZIONE, SEDUTA ESTERNA E RITORNO	DALLA SEDUTA ESTERNA, CAMBIO DI FRONTE	DALLA SEDUTA ESTERNA, CAMBIO DI FRONTE ARRIVO IN QUADRUPEDIA	
5	SQUADRA 2" TRA GLI STAGGI CON UNITE E FLESSE	SQUADRA 2" TRA GLI STAGGI CON GAMBE DIVARICATE	SQUADRA 2" TRA GLI STAGGI CON GAMBE UNITE	SQUADRA 2" SU UNO STAGGIO	
6	DALL'OSCILLAZIONE, BATTUTA A GAMBE DIVARICATE ARRIVO IN APPOGGIO AVANTI	BATTUTA A GAMBE DIVARICATE E RITORNO IN OSCILLAZIONE	DALL'APPOGGIO, SALIRE IN VERTICALE SUGLI OMERI	VERTICALE DI PASSAGGIO	
7	CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA INDIETRO BRACHIALE (ROULEAU)	KIPPE BRACHIALE	KIPPE BREVE	
8 USCITE	DALL'APPOGGIO, ABBANDONARE LE IMPUGNATURE DISCESA TRA GLI STAGGI	DALL'OSCILLAZIONE, ABBANDONARE LE IMPUGNATURE DISCESA TRA GLI STAGGI	DALL'OSCILLAZIONE DIETRO, SPOSTAMENTO LATERALE	DALL'OSCILLAZIONE AVANTI, SPOSTAMENTO LATERALE CON ½ GIRO ESTERNO	
ATLETA	SOCIETÀ	CATEGORIA	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE