






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			ROVESCIATA DIETRO O AVANTI	KIPPE SULLA FRONTE	FLICK SMEZZATO DA FERMO
ATLETA	SOCIETÀ	CATEGORIA	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE