

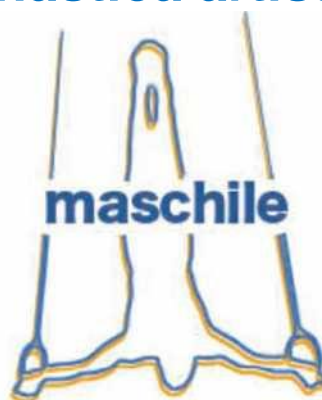


GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

PROGRAMMA TECNICO 2013 – 2014

A cura di Dino Bucchi

Parte 1 - Regolamento



REGOLAMENTO 2013 - 2014

A cura di **Dino Bucchi**

- 1) Il programma tecnico comprende:
 - **4 CATEGORIE** con esercizi di difficoltà progressiva;
 - Una **MINIPRIMA CATEGORIA** con esercizi semplificati ed a carattere promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni da compiere.
- 2) Per le categorie **MINIPRIMA**, **PRIMA** e **SECONDA** sono previsti esercizi obbligatori, mentre per le categorie **TERZA** e **QUARTA** sono previsti esercizi liberi costruiti sulla base delle griglie allegate e sulla base delle difficoltà del Codice dei Punteggi Internazionale FIG edizione 2012.
- 3) Per tutte le categorie **MINIPRIMA**, **PRIMA**, **SECONDA**, **TERZA** e **QUARTA**, è prevista una classifica generale individuale con le relative suddivisioni in fasce di età.
- 4) Il Campionato, per tutte le categorie sopra elencate, si svolgerà a livello **PROVINCIALE** e **NAZIONALE**. Nel caso in cui nelle Province di competenza non venga svolto il campionato, l'accesso alla Fase Nazionale è comunque consentito previa autorizzazione del DD.TT.NN.
- 5) I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi di riferimento sono quelli stabiliti dall'AICS.
- 6) Per quanto non specificato, relativamente ai programmi, si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG (ed. 2012).
- 7) I ginnasti sono suddivisi per categoria di età:
 - **MINIPRIMA**: dai **6 (sei)** anni compiuti agli **8 (otto)** da compiere.
 - **ALLIEVI**: dagli **8 (otto)** anni compiuti ai **14 (quattordici)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso. Al loro interno gli allievi sono suddivisi in due fasce d'età, con classifiche separate: **FASCIA "A"** (dagli 8 agli 11 anni) e **FASCIA "B"** (dai 12 ai 14 anni).
 - **JUNIOR**: dai **15 (quindici)** anni compiuti o da compiersi entro l'anno ai **18 (diciotto)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso.
 - **SENIOR**: dai **19 (diciannove)** anni compiuti o da compiersi nell'anno in corso.

Le categorie di appartenenza dei ginnasti di GAM sono indicate nelle tabelle sottostanti in base all'anno di nascita:



Anno Sportivo	TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETÀ'																		
Anno di Nascita	8	7	6	5	4	3	2	1	0	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 e precedenti
2013	mini		ALLIEVI							JUNIOR				SENIOR					
2014	mini		ALLIEVI							JUNIOR				SENIOR					

La prima categoria è riservata ai soli ginnasti tesserati AICS, le classifiche saranno suddivise in due fasce d'età, 8-11 anni e 12-14 anni come da tabella sottostante:

Anno Sportivo	PRIMA CATEGORIA												
Anno di Nascita	8	7	6	5	4	3	2	1	0	99	98	97	96
2013	ALLIEVI A				ALLIEVI B								
2014	ALLIEVI A				ALLIEVI B								

La seconda categoria è riservata ai ginnasti tesserati AICS e tesserati FGI, con classifiche separate:

Anno Sportivo	SECONDA CATEGORIA													
Anno di Nascita	6	5	4	3	2	1	0	99	98	97	96	95	94	93
2013	ALLIEVI A				ALLIEVI B				JUNIO				SENIOR	
2014	ALLIEVI A				ALLIEVI B				JUNIO				SENIOR	

Alla terza e quarta categoria OPEN possono partecipare sia ginnasti AICS che FGI inseriti in una sola classifica come da tabella sottostante:

Anno Sportivo	TERZA E QUARTA CATEGORIA													
Anno di nascita	5	4	3	2	1	0	99	98	97	96	95	94	93	92
2013	UNDER 15					OVER								
2014	UNDER 15					OVER								

PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' - RETROCESSIONI

- 1) Possono partecipare ai campionati Provinciali e Nazionali tutte le Associazioni Sportive affiliate all' AICS per l'anno in corso.
- 2) Possono partecipare ai campionati Provinciali e Nazionali tutti i ginnasti in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso.
- 3) Ai Campionati AICS possono partecipare anche i ginnasti tesserati FGI, purché in possesso di tessera AICS e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'AICS stesso.
- 4) Sono considerati **AGONISTI** e possono gareggiare nei vari Campionati di Ginnastica Artistica Maschile, i ginnasti a partire dagli 8 (otto) anni compiuti.
- 5) **Parallelamente al Campionato Agonistico si svolge la rassegna promozionale per ginnasti di età compresa tra i 6 e gli 8 anni (non compiuti)** con programma facilitato (MINIPRIMA CATEGORIA). Al compimento dell'ottavo anno d'età i Ginnasti possono accedere alla prima categoria previa autorizzazione o rimanere nella categoria di appartenenza fino al termine dell'anno sportivo.
- 6) I Ginnasti, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria.
- 7) Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori.
- 8) Con riferimento alle classifiche dei Campionati Nazionali AICS GAM i primi 3 ginnasti classificati in Prima Categoria devono obbligatoriamente passare alla categoria superiore; i primi 3 ginnasti classificati in Seconda Categoria sono invitati a partecipare l'anno successivo alla categoria superiore (per livello superiore si intende la categoria successiva a quella di appartenenza).
- 9) Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, il ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritto.
- 10) Fanno eccezione a questa regola i Ginnasti che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per questi ginnasti, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore.

REGOLAMENTAZIONE INGRESSO GINNASTI FGI AI CAMPIONATI GAM AICS

- 1) I ginnasti **ALLIEVI** che partecipano al Campionato di **Serie "C"**, **Serie "D"** allievi e al **"Torneo Allievi"** FGI, sono ammessi al **Campionato AICS GAM** dalla **Seconda Categoria** in poi.
- 2) I ginnasti **JUNIOR** e **SENIOR** che partecipano al Campionato di **Serie "B"**, **Serie "D" open** e di **Specialità FGI**, sono ammessi al **Campionato AICS GAM** dalla **Terza Categoria** in poi.
- 3) I ginnasti **ALLIEVI** che partecipano al **Campionato di Categoria FGI**, sono ammessi al **Campionato AICS GAM** dalla **Terza Categoria** in poi.
- 4) I ginnasti **JUNIORES** e **SENIORES** che partecipano al **Campionato di Categoria serie "A"**, sono ammessi al **Campionato AICS GAM** in **Quarta Categoria**.

MINIPRIMA CATEGORIA Ginnasti di 6 e 7 anni (vedi tab. età) rassegna promozionale				
3 ATTREZZI	CORPO LIBERO	PARALLELE	MINI TRAMPOLINO	
Non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l'eccezione del trampolino e del cuboide dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.	Esercizi obbligatori p. 11,	Esercizi obbligatori p.11,	Esercizi obbligatori p. 11	
<p>> Gli esercizi sono obbligatori.</p> <p>> Si possono eseguire solo gli esercizi con unVP pari a punti 11,00.</p> <p>> Gli esercizi diversi da quelli previsti sono considerati NULLI.</p>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<p>• Pennello raccolto. p. 11</p> <p>Due salti uguali vale il migliore</p>	Classifica individuale sui migliori 2 attrezzi non è prevista una classifica di specialità
ATTREZZATURA NECESSARIA	Corsia 2x15 m alt. 3.5 cm	Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	> Mini trampolino e tappetone m 2,00 x 4,00 h m 0,40. (rincorsa da terra)	

PRIMA CATEGORIA Ginnasti ALLIEVI suddivisi in due fasce d'età (vedi tab. età) gara agonistica						
5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO	Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.
Non c'è riscaldamento o prova al cambio attrezzo con l'eccezione del trampolino e del volteggio dove è previsto un salto di prova prima del salto di gara.	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13.	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	Esercizi obbligatori max p.13	
<p>>Gli esercizi sono obbligatori.</p> <p>>I ginnasti possono scegliere, a tutti gli attrezzi, tra esercizi con un VP minimo di punti 11 a un VP massimo di punti 13,00.</p> <p>>Gli esercizi diversi da quelli previsti sono considerati NULLI.</p>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> • frammezzo con stop sul cubone valore p. 11. • frammezzo diretto a gambe flesse. valore p 12. • ribaltata valore p13. 	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> • tuffo capovolta o in alternativa verticale caduta a corpo teso: valore p. 11.00 • flic avanti: valore p. 12 • salto giro avanti: p. 13 	E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori (miniprima) rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.
ATTREZZATURA NECESSARIA	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	<p>> Cuboide h m 1.00 arrivo h m 0,20</p> <p>> Due salti. Vale il migliore.</p>	Parallele anche non omologate che permettano comunque la chiusura degli staggi a 50 cm	Sbarra bassa o staggio delle parallele asimmetriche altezza variabile. da 1,40 a 1,60 m	<p>> Mini trampolino e tappetoni m 2,00 x m 4,00 h. m 0,40 (rincorsa da terra)</p> <p>> Due salti. Vale il migliore</p>	NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori.

SECONDA CATEGORIA

5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO	Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi, non è prevista una classifica individuale di specialità.
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	Esercizi obbligatori max p. 15.00	Esercizi obbligatori max p. 15.00	Esercizi obbligatori max 15.00	Esercizi obbligatori max p. 15.00	Esercizi obbligatori max p. 15.00	
<p>Nella seconda categoria ogni ginnasta ha la facoltà di poter scegliere, ad ogni attrezzo, tra gli esercizi obbligatori da un VP minimo di p 13,00 a un Vp massimo di p 15.00</p>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Ribaltata sulla tavola valore p. 13 	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<u>vedi descrittive degli esercizi</u>	<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti raccolto valore p 13.00 	<p>E' possibile eseguire sempre gli esercizi delle categorie inferiori rispettandone i valori di partenza, non è invece possibile eseguire gli esercizi delle categorie superiori.</p> <p style="text-align: center;">Gli esercizi obbligatori eseguiti completamente diversamente da quelli previsti vengono valutati con punti 0 .</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Yamascita sulla tavola valore p. 14.00 			<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti raggruppato con ½ giro valore p 14.00 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Ribaltata sulla tavola con ½ giro valore p. 14.00 			<ul style="list-style-type: none"> • salto giro avanti teso. valore p. 15.00 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Yamascita sulla tavola con ½ giro valore p. 15.00 				
ATTREZZATURA NECESSARIA	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	<p>Cuboide alt. 1.00 m Tavola da volteggio alt. 1.15 m</p> <p style="text-align: center;">> Due salti. vale il migliore.</p>	Parallele regolamentari	Sbarra bassa altezza variabile. h tra 1,40 e 1,60.	<p>> Mini trampolino e tappetone m 2,00 x m 4,00 h m 0,40. (rincorsa da terra)</p> <p>> Due salti vale il migliore</p>	<p>NOTA: al volteggio possono essere eseguiti salti anche delle categorie inferiori.</p>

TERZA CATEGORIA						
5 ATTREZZI	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE	SBARRA	MINI TRAMPOLINO	Classifica individuale sui migliori 4 attrezzi.
Riscaldamento o prova al cambio attrezzo in base al numero d'iscritti alla gara	esercizi da griglia	esercizi da griglia	esercizi da griglia	esercizi da griglia	Esercizi obbligatori max punti 14,00	
<p>Nella terza categoria ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio con i movimenti della griglia, il punteggio finale verrà determinato nel seguente modo:</p> <p>D= valore degli elementi (max p. 4,00)</p> <p>E= punti 10,00 meno i falli di esecuzione</p> <p>D+E= punteggio finale</p>	vedi griglia degli elementi	vedi griglia degli elementi	vedi griglia degli elementi	vedi griglia degli elementi	<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti raggruppato valore p. 13,00 	<p>Gli esercizi da griglia devono essere composti da 10 elementi della griglia compresi tra la colonna A e la colonna F.</p> <p>Gli esercizi sono liberi ma verranno riconosciuti solo gli elementi presenti nelle griglie.</p> <p>Gli esercizi obbligatori eseguiti diversamente da quelli previsti sono considerati nulli.</p>
					<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti teso valore p. 14. 	
					<ul style="list-style-type: none"> salto giro avanti teso con un avvitamento valore p. 15,00 	
ATTREZZATURA NECESSARIA	Corsia 2 x 17 m alt. 3.5cm	<p>>Tavola da volteggio h. 1,20.</p> <p>>Media dei 2 salti</p>	Parallele regolamentari	Sbarra bassa altezza da 1.65 m o sbarra alta.	<p>> mini trampolino e tappetone m 2.00 x m 4.00 h m 0.40.</p> <p>> Due salti, vale il migliore</p>	