



GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

PROGRAMMA TECNICO 2013 – 2014

A cura di Dino Bucchi

Parte 2 - Esercizi punti 11-12-13

ESERCIZI OBBLIGATORI

CORPO LIBERO **punti 11,00**

descrizione

1 Partenza in piedi, circondurre le braccia per dietro e piegare le gambe, posare le mani al suolo per effettuare **una capovolta in avanti**, arrivare in posizione seduta braccia in alto.

2 Sbilanciare il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**). Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta.

3 Di seguito compiere un salto in alto sul posto con **1/2 giro** intorno all'asse longitudinale, braccia in alto. Prendere contatto col suolo piegando le gambe e, sbilanciando il corpo avanti, posare le mani al suolo ed arrivare in **posizione di massima raccolta**.

3 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sx, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schiacciata avanti a gambe unite 2''**.

4 Di seguito, rotolando indietro, **eseguire una capovolta indietro**, per arrivare in posizione di massima accosciata.

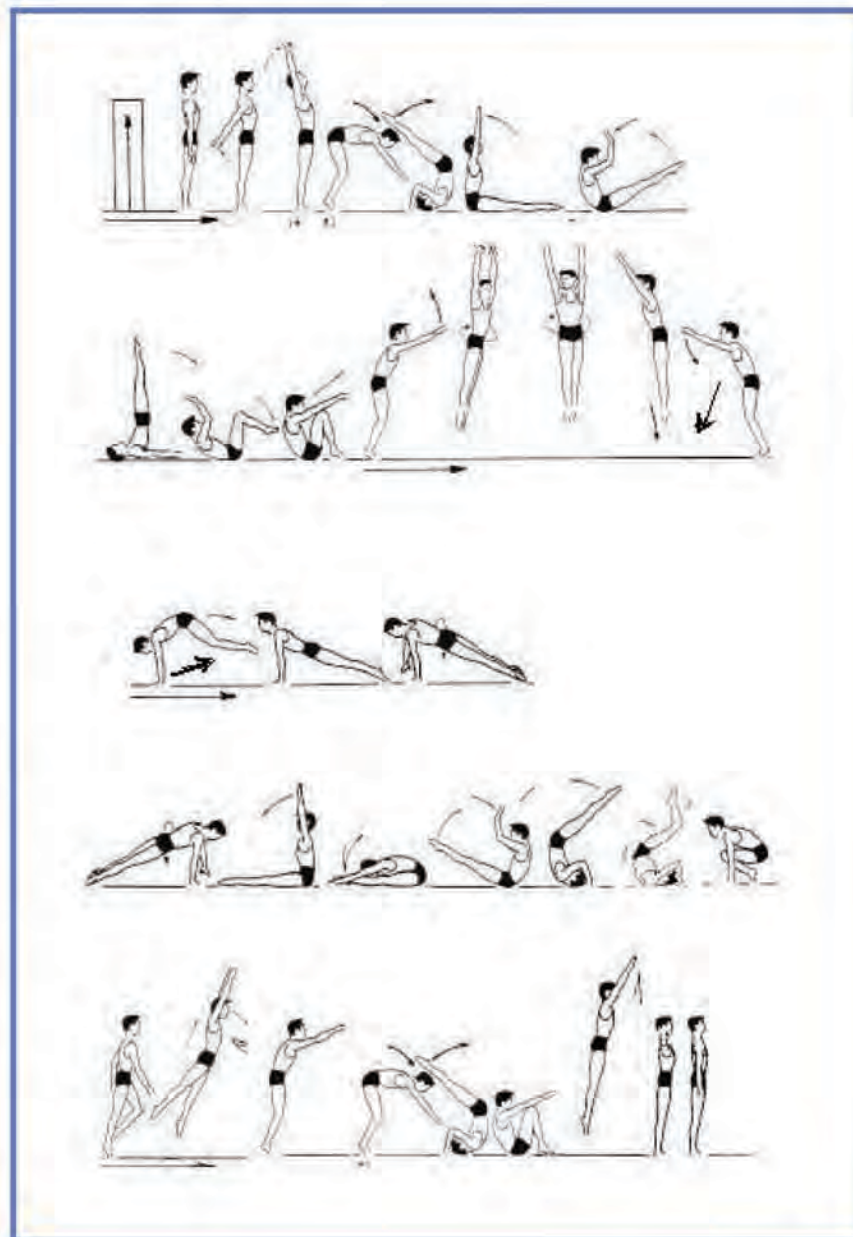
5 Portandosi in posizione eretta, con **due o tre passi di rincorsa eseguire una capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.
 In prima.

Note per la giuria:

valore elementi	
1^ Capovolta avanti	0.50
Candela 2''	0.50
Salto 1/2 giro	0.50
Corpo proteso dietro e 1/2 giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Capovolta indietro	0.70
Rincorsa capovolta tuffata	0.70
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	
piccolo 0.10- medio 0.30- grande 0.50	
mancanza di continuità	ogni volta 0.30
errori di composizione e/o interpretazione	ogni volta 0.30
mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte	ogni volta sino a 0.30
mancanza di tenuta e/o allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela	ogni volta 0.30
posizione non mantenuta 2''	ogni volta 0.30



PARALLELE

punti 11,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio ritto e **oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn (seduta interna sn)** e oscillare la gamba ds indietro. Oscillare la gamba ds in avanti riunendola alla sn.

2 Oscillare indietro e di seguito **oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba ds in presa poplitea sullo staggio ds (seduta interna ds)** e oscillare la gamba sn indietro. Oscillare la gamba sn in avanti riunendola alla ds.

3 Oscillare indietro ed avanti e nell'oscillazione di ritorno scendere al suolo a gambe semipiegate.

In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Presa poplitea	0.30
½ oscillazione av.	0.20
Oscillazione completa	0.40
Presa poplitea	0.30
½ oscillazione av.	0.20
Oscillazione completa	0.40
Uscita tra gli staggi	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta)	sino a 0,30
oscillazione dietro della gamba incompleta	sino a 0,30
oscillazione indietro al di sotto degli staggi	ogni volta 0,50
oscillazione avanti incompleta	sino a 0,30



CORPO LIBERO **punti 12.00**

descrizione

1 Elevare la gamba dx in avanti-alto, portarele braccia in alto e, posando il piede dx al suolo, eseguire **una ruota**; di seguito circondurre le braccia per dietro cadere avanti a corpo teso, gamba sx sollevata e braccia in semipiegamento a terra. Distendere le braccia, in perno sul braccio sx, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto ed effettuare una **schacciata avanti a gambe unite 2''** seguita da una **schacciata a gambe divaricate 2''**.

2 Sbilanciando il corpo indietro, eseguire una **capovolta indietro** per arrivare in **posizione di massima raccolta**.

3 Stendere il **corpo dietro** e, in perno sul braccio sx, **compiere 1/2 giro a dx**, posare la mano dx al suolo ed arrivare alla posizione seduta con gambe unite e tese avanti. Sollevare le braccia in alto e, sbilanciando il corpo indietro, **rotolare sul dorso** alla verticale, spalle appoggiate al suolo (**candela 2''**)

Abbassare le gambe e **rotolare in avanti** per arrivare alla posizione di massima raccolta. Di seguito **eseguire un salto in alto sul posto** con 1/2 giro ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori.

4 Con **due o tre passi di rincorsa** eseguire una **capovolta tuffata avanti** e di seguito un **salto in alto sul posto** ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto, braccia in fuori. Rizzare le gambe mantenendo le braccia in fuori.

In prima.

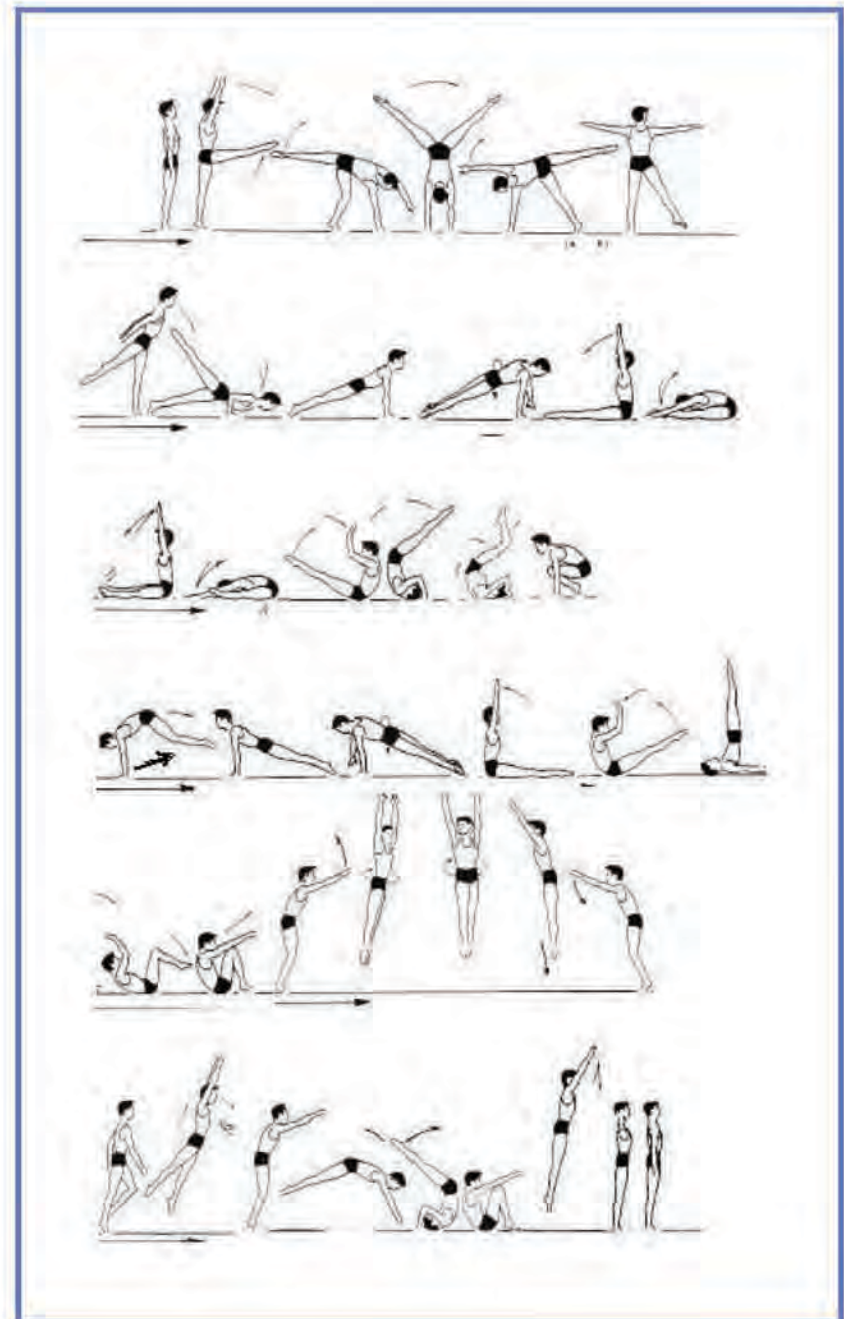
Note per la giuria:

valore elementi

Ruota	0.70
Caduta avanti e 1/2 giro	0.50
Schiacciata g.u.	0.50
Schiacciata g. div.	0.50
Capovolta indietro	0.60
Corpo proteso dietro e 1/2 giro	0.30
Candela 2''	0.50
Rullata avanti	0.30
Rincorsa tuffo cap.	0.60
Salto in alto sul posto	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	
piccolo	0.10-
medio	0.30-
grande	0.50
mancanza di continuità	
ogni volta	0.30
errori di composizione e/o interpretazione	
ogni volta	0.30
mancanza di distensione delle gambe nelle capovolte	
ogni volta sino a	0.30
appoggio delle ginocchia nella capovolta indietro	0.30
mancanza di tenuta e/o allineamento nel 1/2 giro a terra e nella candela	
ogni volta	0.30
posizione non mantenuta 2''	
ogni volta	0.30



PARALLELE

punti 12,00

descrizione

Posizione iniziale: ritti al centro delle parallele con le mani che impugnano gli staggi.

1 Saltare all'appoggio ritto e **oscillare** le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba sn in presa poplitea sullo staggio sn (seduta interna sn)** e oscillare la gamba ds indietro. Oscillare la gamba ds in avanti riunendola alla sn. Oscillare indietro ed avanti e nell'oscillare le gambe **in avanti, divaricarle, battere sugli staggi** e riunirle in avanti per **oscillare indietro** (almeno all'altezza degli staggi)

2 Oscillare le gambe in avanti e nella fase di ritorno portare la **gamba ds in presa poplitea sullo staggio ds (seduta interna ds)** e oscillare la gamba sn indietro. Oscillare la gamba sn in avanti riunendola alla ds.

3 Oscillare indietro ed in avanti e nell'oscillazione di ritorno, eseguire una **seduta esterna** sullo staggio dx, mantenendo le mani in presa sugli staggi.

4 Lasciando l'impugnatura dx e sollevando la gamba dx in alto, con perno sul braccio sn, compiere ½ giro a sn per portare la mano dx in presa sullo staggio sn, il piede dx sullo staggio sn, la mano sn in presa sullo staggio dx (**corpo proteso dietro**).

5 Oscillare in avanti e nell'oscillazione di ritorno scendere al suolo a gambe semipiegate. In prima.

Note per la giuria:

valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Presa poplitea	0.30
Oscillazione gamba	0.20
½ oscillazione av.	0.20
“Battuta divaricata”	0.50
Oscillazione completa	0.50
Presa poplitea	0.30
Oscillazione gamba	0.20
½ oscillazione av.	0.20
Sedia esterna	0.30
½ giro corpo prot. dietro	0.40
Oscillazione completa	0.50
Uscita tra gli staggi	0.30

indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta)	sino a 0,30
oscillazione dietro della gamba incompleta	sino a 0,30
oscillazione indietro al di sotto degli staggi	ogni volta 0,50
oscillazione avanti incompleta	sino a 0,30

