



# **GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**

## **PROGRAMMA TECNICO 2013 – 2014**

**A cura di Dino Bucchi**

**Parte 2 - Esercizi punti 14-15**

## CORPO LIBERO

**punti 14,00**

### descrizione

**1** Abbassando le braccia per dietro basso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una rotonda e flic-flac**; di seguito eseguire un salto con ½ giro (180°) di rimbalzo **un tuffo-capovolta avanti** per tornare in posizione eretta in prima; portare le braccia fuori e con un passo eseguire **una sforbiciata avanti**; di seguito eseguire **un orizzontale (2'')** (braccia in posizione libera); posando le mani a terra, di seguito, eseguire una **verticale con ½ giro avanti** (posizione esterno in avanzamento) e scendere per ritrovarsi in posizione eretta con un arto inferiore in appoggio a terra e l'altro in elevazione avanti.

**2** Posando l'arto in elevazione avanti a terra, sbilancia il corpo in avanti e circondare le braccia per dietro-basso-avanti, **cadere a corpo teso** sulle mani con braccia piegate, corpo proteso dietro e gamba sollevata dietro. Rizzando le braccia, eseguire un'**infilata sagittale** con una gamba per arrivare in **staccata sagittale**.

**3** Rizzando le braccia in alto, riunire la gamba dietro a quella avanti e flettere il busto in avanti per eseguire una **schacciata a gambe unite (2'')**. Ritornare alla posizione seduta con braccia in alto, **divaricare le gambe e flettere nuovamente il busto in avanti (2'')**. Di seguito, sbilanciando il corpo indietro eseguire una **capovolta indietro alla verticale (è obbligatorio il passaggio in verticale)**.

**4** Abbassando le braccia per dietrobasso, eseguire, con 2 o 3 passi di rincorsa, **una ribaltata e di rimbalzo un tuffo-capovolta avanti** per 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

Rondata	0.60
Flic-flac	0.60
½ giro	0.30
Tuffo-capovolta	0.60
Sforbiciata	0.30
Orizzontale	0.30
Verticale ½ giro	0.50
Caduta avanti	0.30
Staccata sag.	0.60
Schiacciata un. o div.	0.30
Cap. indietro verticale	0.60
Ribaltata	0.60

### indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta

piccolo 0.10 - medio 0.30 - grande 0.50

falli d'ampiezza sino a 0.30

mancanza di continuità ogni volta 0.30

errori di composizione e/o interpretazione ogni volta 0.30

mancanza del passaggio per la verticale nella rotonda o

nella verticale sino a 0.30

non finire il salto in alto con 180° sino a 0.30

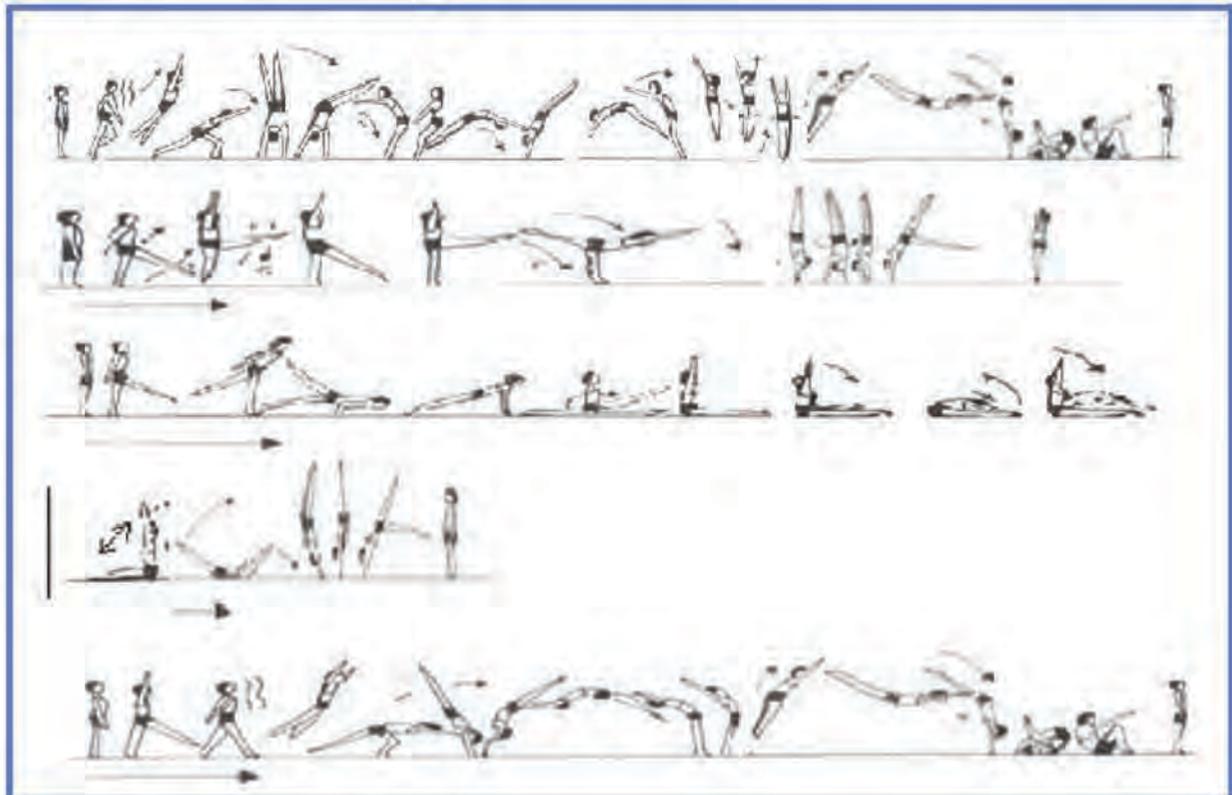
mancanza di fase di volo nel tuffo sino a 0.30

gambe piegate nello stacco per la capovolta indietro

sino a 0.30

posizione non mantenuta 2''

ogni volta 0.30



## PARALLELE

**punti 14,00**

### descrizione

**1** Con una breve rincorsa saltare alla sospensione brachiale e **oscillare le gambe in avanti** per eseguire una kippe brachiale all'appoggio con gambe divaricate e tese sugli staggi (seduta a gambe divaricate). Passando le braccia per fuori portare le mani, da dietro, in presa sugli staggi davanti e salire alla **verticale sugli omeri 2''**; cadere dorsalmente per portarsi in oscillazione brachiale e di seguito, nell'oscillazione di ritorno eseguire un'altra kippe brachiale.

**2** Aprire in avanti le gambe **divaricate**, **battere sugli staggi** e riunirle in avanti per **oscillare indietro a 45°**.

**3** Di seguito eseguire **un'oscillazione avanti indietro (completa) alla verticale 2''**.

**4** Al termine dell'oscillazione di ritorno spostare la mano dx sullo staggio sn per volteggiare lo staggio sn ed arrivare al suolo a gambe semipiegate, busto eretto.

In prima.

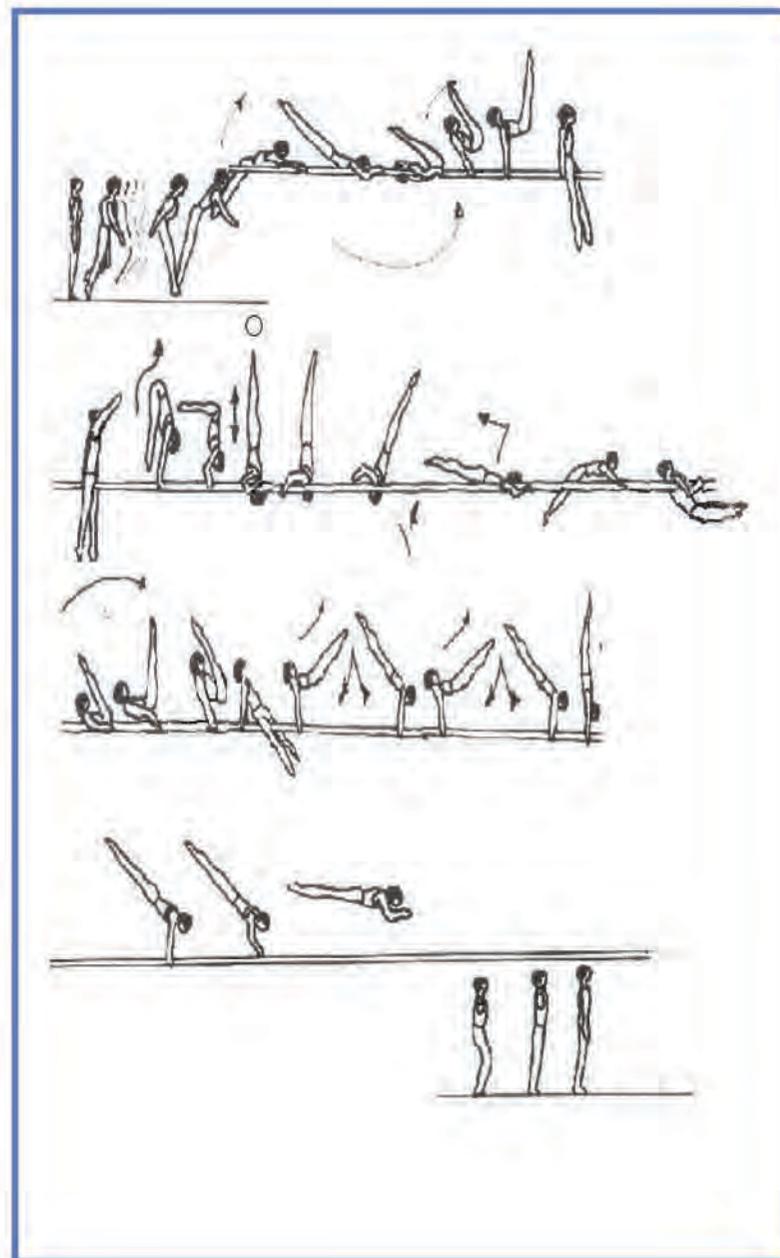
### Note per la giuria:

#### valore elementi

Entrata (oscill. av.)	0.30
Kippe brachiale	0.70
Seduta divaricata	0.40
Salita vert. sugli omeri	0.50
Oscillazione brac.avanti	0.50
Kippe brac.	0.70
"Battuta divaricata"	0.50
Oscillazione compl. 45°	0.60
Oscillazione verticale	0.70
Uscita	0.60

#### indicazione penalità

falli d'esecuzione e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
posizione non mantenute 2''	0.30
oscillazione avanti con corpo squadrato (ogni volta)	sino a 0,30
oscillazione indietro al di sotto degli staggi	sino a 0,50
oscillazione al di sotto dell'orizzontale	sino a 0.30
oscillazione avanti incompleta	sino a 0,30
uscita sotto l'orizzontale	sino a 0.50



## SBARRA

punti 14,00

### descrizione

**Posizione iniziale:** ritti fronte all'attrezzo con impugnatura dorsale.

**1** Eseguire una **kippe infilata 1** a gambe divaricate sagittalmente e tese, per arrivare all'appoggio ritto frontale e **cambiare le impugnature** da dorsali in palmari

**2** Di seguito eseguire un **giro avanti in appoggio sagittale ("arrosto")**.

**3** In perno sul braccio sn, abbandonando e riprendendo l'impugnatura dx, compiere **1/2 giro a sn**, riunire la gamba sn alla dx ed arrivare in appoggio ritto frontale

**4** Flettendo il corpo in avanti, slanciarlo in alto-dietro per effettuare un **giro addominale indietro** seguito direttamente dall'**uscita in tempo di capovolta indietro ("guizzo")** e abbandonare le impugnature per arrivare al suolo con gambe semipiegate, busto eretto braccia in fuori.

In prima.

### Note per la giuria:

#### valore elementi

Entrata kippe infilata I	0.70
Cambio impugnature D/P	0.30
Giro avanti sagitt. ("arrosto")	0.60
Cambio di fronte	0.40
Presca di slancio	0.30
Giro addominale indietro	0.70
Uscita "guizzo" con spinta arti superiori	0.70

#### indicazione penalità

falli d'esecuzione, ampiezza e tenuta	0.10 / 0.30 / 0.50
braccia piegate	sino a 0.30
esecuzione a gambe flesse	0.50
appoggiare il piede alla sbarra	sino a 0,50
arrivo in appoggio frontale a braccia piegate	sino a 0.30
giro addominale appoggiato	sino a 0.30
esecuzione stentata dell'azione di spinta indietro delle braccia in uscita	sino a 0.30
mancanza di ampiezza in uscita	sino a 0.30

