



# **GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**

## **PROGRAMMA TECNICO 2013 – 2014**

**A cura di Dino Bucchi**

**Parte 2 - Note**

## GRIGLIA DEI MOVIMENTI e NOTE DI CARATTERE GENERALE

### ➤ GRIGLIA DEI MOVIMENTI

- Ogni casella della griglia comprende uno o più movimenti.
- Di ogni casella posso prendere anche più di un elemento, purché sia diverso.
- Gli esercizi devono essere composti da un max di 10 elementi.
- Ogni movimento può essere ripetuto una sola volta con le seguenti eccezioni:
  1. In QUARTA CATEGORIA potrà essere ripetuto un solo elemento di ogni esercizio;
  2. I movimenti che possono essere ripetuti anche più volte sono: granvolte alla sbarra, ribaltamenti al suolo, oscillazioni in verticale alle parallele; (il valore viene assegnato una sola volta)

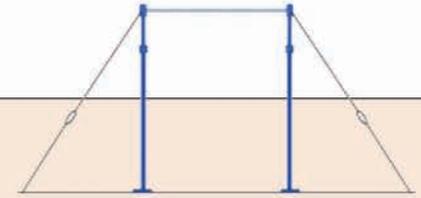
### ➤ ESERCIZI CON I MOVIMENTI DELLA GRIGLIA PER CATEGORIA

- ❖ Per il campionato **TERZA CATEGORIA**, ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio ad ogni attrezzo (ad esclusione del mini trampolino dove i salti sono obbligatori) inserendo i movimenti della griglia dalla colonna A alla colonna F. Verranno conteggiati i 10 elementi di valore più alto fino ad un massimo di punti 4,00 (NOTA D).
- ❖ Per il campionato di **QUARTA CATEGORIA**, ogni ginnasta ha la facoltà di comporre un esercizio ad ogni attrezzo (ad esclusione del mini trampolino dove i salti sono obbligatori) inserendo i movimenti della griglia dalla colonna A alla colonna I. Verranno conteggiati i 10 elementi di valore più alto fino ad un massimo di punti 5,00 (NOTA D).



## PARALLELE

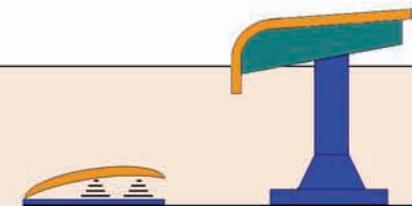
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
<b>VALORE</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>
<b>ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO</b>	Oscillazione	Oscillazione con aggancio Seduta esterna e variabili	Oscillazione dietro a 45°	Capovolta avanti a gambe divaricate	Oscillazione in verticale	Cambio avanti	-Cambio interno - dietro front All'appoggio 45°	-Cambio 360° -dietro front in verticale	-Diamidov -Salto a petto -Healy
<b>ELEMENTI STATICI DI FORZA</b>		Squadra 2" a gu	Squadra 2" a gd	Verticale in appoggio brachiale 2"	Verticale a braccia tese e a corpo squadrato				
<b>ELEMENTI DI SLANCIO ALLA SOSPENSIONE BRACHIALE</b>		Oscillazioni	-Kippe a g.d. -Colpo di petto a g.d.	-Kippe - Colpo di petto	Slanciappoggio	Slanciappoggio A 45°	-kippe verticale -Colpo di petto verticale	Slanciappoggio verticale	
<b>ELEMENTI DI SLANCIO ALLA SOSPENSIONE</b>				-Kippe lunga -Kippe breve	Impennata alla sospensione brachiale	-kippe lunga verticale -kippe breve verticale	Kippe lunga e controstaccata	-Impennata all'appoggio -Mezza granvolta dall'appoggio	Controkippe - Mezza granvolta dalla verticale
<b>ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO</b>						Verticale su uno staggio	Kippe lunga divaricata	Infilata a gambe unite	Infilata a gambe unite (o divaricate) alla verticale
<b>USCITE</b>	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale e 180° a.l. esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale e 180° a.l. esterno	Oscillare indietro e spostamento laterale e 180° a.l. interno	Perno dalla verticale	Salto dietro raccolto	-Salto indietro teso -Salto avanti carpiato	-Doppio salto dietro raccolto -Salto avanti raccolto 180° a.l.	-Doppio salto dietro carpiato -salto dietro teso 360°a.l.



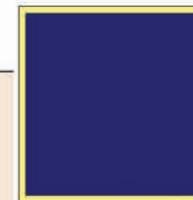
## SBARRA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
<b>VALORE</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>
<b>KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO</b>	-Entrata in capovolta  -Cambio di fronte	- Infilata a 1 presa poplitea  - Bascule presa poplitea	-Infilata a 1  -Infilata a 2  -Kippe breve  -Fuchs	-Kippe lunga  -Kippe e slancio all'orizzontale	Kippe e cambio delle impugnature	-Kippe slancio in verticale  -Kippe dorsale	Kippe slancio in verticale e perno		
<b>GRANVOLTE E SLANCI CON E SENZA ROTAZIONI</b>	Slanciappoggio dietro  -Cambio di fronte con cmb 1 mano	-Cambio fronte avanti con cmb succ. -mezza granvolta all'appoggio	Slanciappoggio in verticale  -Granvolta frontale	Granvolta dorsale	Dalla granvolta dorsale cambio delle impugnature	Dalla granvolta front. o dors. cambio simultaneo delle impugnature	-Cambio a petto  -Perno		Granvolta dorsale 1 giro in verticale alla presa cubitale
<b>ELEMENTI ESEGUITI VICINO ALLA SBARRA</b>	Giro in avanti a g.d.	-Giro indietro a g.d. -Giro addominale d	Giro addominale avanti (ochetta)	Capovolta dietro all'orizzontale	-Capovolta in verticale  -Dalla verticale piantata a gambe unite o div.	Giro di pianta (gambe unite o divaricate)	Controkippe	-Endo -Stalder	Giro Adler 45°
<b>ELEMENTI CON PRESA CUBITALE IN SOSPENSIONE O POSIZIONE DORSALE</b>						.Slanciappoggio in presa cub. e cambio(dorsale) all'appoggio	Slanciappoggio in presa cub. e cambio simult. (dorsale)all'app	Granvolta cubitale	-Giri dorsali -Braglia
<b>MOVIMENTI CON FASE DI VOLO</b>									Un salto a scelta
<b>USCITE</b>	Dall'app. slancio d +O E arrivo in posizione eretta	Come precedente con 180° a.l.	Dall'appoggio: Fioretto a gambe unite o divaricate	Fioretto con 360° a.l.	Infilata a g.u. e saltare a suolo	Salto dietro raccolto o teso	Salto dietro teso con 360 a.l.	Doppio salto d. raccolto	

## VOLTEGGIO



	A	B	C	D	E	F	G
VALORE	1,00	1,50	2,00	3,00	4,00	5,00	6,00
Salti passanti per l'orizzontale	Frammezzo con posa dei piedi	Frammezzo a gambe flesse	Frammezzo a gambe tese				
Salti passanti per la verticale			Ribaltata	Ribaltata con 180° a.l.	Yamashita	Ribaltata con 360° a.l.	Ribaltata+ salto avanti raccolto
Salti dalla rondata			Rondata			Tsukahara raccolto	Tsukahara teso
Salti con movimenti preparatori						Yurchenko raccolto	Yurchenko teso



## CORPO LIBERO

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
<b>VALORE</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>
<b>Parti statiche Flessibilità Cambi</b>	Da seduti flessione del busto in avanti g.d.	Da seduti flessione del busto in avanti g.u.	-orizzontale  -verticale	staccata frontale staccata sagittale  -ponte	-Cambio av in verticale  -Verticale di slancio 2"	-Endo  -Cambio interno in verticale	Verticale 360 a.l + cap. avanti	Cap. dietro alla verticale+ perno cap avanti	
<b>Parti di Forza</b>		Squadra 2" g.u.		Squadra 2" g.d.	Verticale di forza 2"	Squadra massima 2"		Squadra max rovesciata	Verticale alla croce rovesciata
<b>Parti e serie Acrobatiche in Avanti</b>	Capovolta avanti a gu o g.d.	Tuffo	ruota rondata	-Ribaltata a 1 -Ribaltata a 2 -Kippe	-rib a 1+rib a 2  - rib a 2+tuffo  - flic-flac	-Rib + flic  -Salto a.r.  -Salto av. smezzato	-rib.+salto a.r.  -rib. + flic+ tuffo	-Rib + teso  -Rib + rac.+ racc.	Ribaltata+ teso av.con 360 al
<b>Parti e serie Acrobatiche indietro</b>	Capovolta indietro gu o g.d.	Capovolta indietro alla verticale b.p.	Capovolta indietro alla verticale b.t.	Flic-flac	-Rondata+flic  -Salto tempo	-Salto indietro r  -Rond. Flic + salto tempo	-Rondata + salto dr o Rondata flic salto	Rondata+ flic+ teso	Rondata+ flic+ teso con 360 al
<b>Salti e Collegamenti coreografici</b>	-Cadere sulle mani a corpo teso  -pennello 180 a.l.	-cadere indietro con 180° sulle mani  -pennello 360° a.l.	-sforbiciata  -pre-mulinelli Dx/sx	Premulinello + Staccata	Salto carpiato divaricato				