



# A.I.C.S.

ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA E SPORT

## GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

### PROGRAMMA TECNICO PROVINCIALE

2015 -2016

**Tale programma tecnico e regolamento è ufficiale a partire dal 1 settembre 2015  
(salvo modifiche o/e aggiornamenti).**

## ANNO SPORTIVO 2015-16

<b>Categorie</b>	<b>Anni di nascita</b>	<b>Programma tecnico richiesto - livelli</b>
<b>Pulcini</b>	2009/2010	Pulcini
<b>Mini prima</b>	2008	Mini prima
<b>Allievi A</b>	2006/2007	Mini grado 1°/2°/3°/4°
<b>Allievi B</b>	2004/2005	1°/2°/3°/4°
<b>Junior</b>	2001/2002/2003	1°/2°/3°/4°/5°
<b>Senior</b>	Dal 2000 in poi	1°/2°/3°/4°/5°

# CORPO LIBERO



DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.  
**CORPO LIBERO PULCINI** . tempo da 30" a 1.00"

1	Acrobatica indietro	capovolta indietro con partenza e arrivo libero
2	Acrobatica avanti	capovolta in avanti con arrivo in piedi libero
3	equilibrio	Gamba libera tesa a 45° ( 2 secondi di tenuta) <b>Non in relevè.</b>
4	Salto spinta 2 piedi	Pennello teso
5	Passi artistici	2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro e 1 sinistro)

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.  
**CORPO LIBERO CATEGORIA MINI PRIMA**. tempo da 30" a 1.00"

1	Acrobatica indietro	capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi libero		
2	Acrobatica avanti	capovolta in avanti con arrivo in piedi libero		
3	Acrobatica laterale	Ruota		
4	Salto spinta 2 piedi	Pennello teso con 1/2 giro		
5	Passi artistici	2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro e 1 sinistro)		
6	Aperture ( 2 secondi di tenuta)	Ponte (tenuta 2")	Staccata sagittale mani a terra	Schiacciata g.u. o divaricate
7	equilibrio	Gamba libera tesa a 45° ( 2 secondi di tenuta) <b>Non in relevè.</b>		

## DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

### CORPO LIBERO .

**MINI GRADO . tempo da 30'' a 70''.**

**Le difficoltà devono essere presentate secondo l'ordine dettato dal sottostante programma.**

1	capovolta avanti partenza piedi uniti arrivo seduto g.u. braccia in alto tese.	
2	Candela (tenuta 2'')	Ponte (tenuta 2'')
3	Rullata avanti per arrivare ritti p.u. braccia in alto tese	
4	2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro e 1 sinistro)	
5	Salto in estensione con 1/2 giro (180° A.L)	
6	Corpo proteso dietro e 1/2 giro (180° A.L)	
7	Schiacciata g.u. (tenuta 2'')	Staccata (tenuta 2'') sagittale/ frontale mani a terra con riunita a gambe tese avanti
8	capovolta indietro con partenza a sedere gambe unite tese e arrivo in piedi libero.	
9	Ruota	Verticale con o senza capovolta rotolata avanti. Arrivo Ritto.
10	Pennello teso	

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**CORPO LIBERO .**

**PRIMO GRADO. tempo da 30" a 70".**

**Le difficoltà devono essere presentate secondo l'ordine dettato dal sottostante programma.**

1	ruota	
2	Caduta avanti arrivo corpo proteso dietro+1/2 giro	
3	Schiacciata g.u. (tenuta 2")+ Schiacciata g.d. (tenuta 2")	Staccata (tenuta 2")sagittale/frontale mani a terra con riunita a gambe tese avanti
4	capovolta indietro con partenza a sedere gambe unite tese e arrivo in piedi libero.	
5	Corpo proteso dietro e 1/4 giro	
6	Candela 2'	Ponte (tenuta 2")
7	Rullata avanti per arrivare ritti piedi uniti braccia in alto tese	
8	Verticale con o senza capovolta rotolata avanti con arrivo ritto.	
9	Capovolta saltata	
10	Pennello teso	Forbice tesa

## DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**CORPO LIBERO .****SECONDO GRADO. tempo da 30" a 70".****Le difficoltà devono essere presentate secondo l'ordine dettato dal sottostante programma.**

1	ruota		
2	Salto in estensione con 360°A.L.	Salto raggruppato	
3	Verticale e capovolta avanti con arrivo ritto.		
4	Capovolta saltata		
5	Orizzontale 2"		
6	Caduta avanti arrivo corpo proteso dietro + 1/2 giro		
7	Schiacciata g.u. (tenuta 2")+ Schiacciata g.d. (tenuta 2")	Staccata (tenuta 2")sagittale/ frontale mani a terra con riunita a gambe tese avanti	Ponte (tenuta 2")
8	Capovolta indietro con partenza seduta gambe tese unite arrivo in piedi libero		
9	ruota sagittale con riunita alla verticale degli arti inferiori e arrivo con ¼ di giro p.u.,braccia tese alte.		
10	Forbice tesa		

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**CORPO LIBERO**

**TERZO GRADO. tempo da 30" a 70"..**

**Le difficoltà devono essere presentate secondo l'ordine dettato dal sottostante programma.**

1	Ruota spinta	Ruota saltata	
2	Salto carpio divaricato	Salto in estensione con 1 giro (360°A.L.)	
3	Verticale e capovolta. Arrivo ritto.		
4	Capovolta saltata		
5	Orizzontale 2"		
6	Caduta avanti arrivo corpo proteso dietro+1/2 giro		
7	Schiacciata g.u. (tenuta 2")+ Schiacciata g.d. (tenuta 2")	Staccata (tenuta 2")sagittale/ frontale mani a terra con riunita a gambe tese avanti	Ponte (tenuta 2")
8	Capovolta indietro con partenza seduta gambe tese unite arrivo in piedi gambe tese unite.		
9	Rondata+pennello teso		
10	Battuta a p.p.u. + salto raggruppato	Forbice tesa	



## DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**CORPO LIBERO****QUARTO GRADO. tempo da 30" a 70".**

1	Parti e serie acrobatiche indietro	Ruota o Rondata + flic flac unito +pennello	Capovolta ind. Con passaggio alla verticale	
2	Salti	Salto in estensione con 1giro (360°A.L.)	Salto carpiato divaricato	sforbiciata
3	Parti e serie acrobatiche in avanti con rotolamento	Capovolta saltata		
4	collegamenti coreografici	Caduta dietro con 180° sulle mani	Pre mulinelli dx/sx	
5	Cambi	Verticale con 1/2 giro con cambio avanti	Verticale con 1/2 giro con cambio interno	Verticale con 1/2 giro + capovolta avanti
6	Parti di forza	Squadra a g.u. (tenuta 2")	Verticale d'impostazione tenuta 2"	
7	Parti statiche	Orizzontale 2"	Verticale di slancio 2"	
8	Serie acrobatiche in avanti senza fase di volo	Cap. av. + salita in Vert. a gambe divaricate/unite tese con discesa in capovolta rotolata avanti .Arrivo ritto.		
9	flessibilità	Staccata sagittale mani a terra o frontale e riunita a gambe tese avanti (tenuta 2")	Ponte (tenuta 2")	
10	Parti e serie acrobatiche in avanti	Ribaltata a 2	Ribaltata a 1 gamba	kippe

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.  
**CORPO LIBERO**  
**QUINTO GRADO.** tempo da 30" a 70"."

1	Parti e serie acrobatiche indietro	Rondata + 2 flic flac uniti + Pennello	Rondata+ salto giro indietro	
2	Parti acrobatiche in avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti smezzato	
3	serie acrobatiche in avanti	Ribaltata 2+ capovolta saltata	Ribaltata 1 + Ribaltata 2	Ribaltata+ flic avanti
4	Salti	Forbice tesa	Salto carpiato divaricato	
5	Cambi	Verticale 1 giro(360°) a.l.+ uscita in capovolta	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese+ 1 giro.+ uscita in capovolta	Verticale con 1/2 giro con cambio avanti o cambio interno
6	Parti di forza	Verticale d'impostazione tenuta 2"	Squadra a g.d. (tenuta 2")	
7	Parti statiche	Verticale di slancio 2"	Orizzontale 2"	
8	Parti acrobatiche da fermo	Salto giro avanti	Salto giro indietro	Flic indietro
9	flessibilità	Staccata frontale 2"	Staccata sagittale 2"	Ponte 2"
10	collegamenti coreografici	Pre mulinello+ staccata	Caduta dietro con 180° sulle mani	Pre mulinelli dx e sx

# VOLTEGGIO



DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**VOLTEGGIO**

**categoria PULCINI**

**Con l'ausilio di una panca cm 50.**

		descrizione	
1	Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetoni	Camminare sulla panca ( o tappeto) senza riunire i piedi all'estremo della panca /tappeto eseguire uno stacco per effettuare una battuta a piedi pari uniti sul mini trampolino ed effettuare un pennello teso,. Arrivo ritti, braccia in alto.	Altezza tappeti 20 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**volteggio categoria**

**MINI PRIMA.**

1	Framezzo con stop sul cuboide	cuboide h 1m x L. m 2
---	-------------------------------	-----------------------

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**volteggio**

**MINI GRADO.**

1	Framezzo con stop sul cuboide+ uscita pennello teso	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
2	passaggio divaricato con stop sul cuboide+ uscita in elevazione con riunite gambe tese	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2

## DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**Volteggio****PRIMO GRADO.**

1	Framezzo con stop sul cuboide+ uscita pennello teso con mezzo giro in volo	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
2	Framezzo diretto a gambe flesse sul cuboide	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
3	passaggio divaricato	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2

## DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

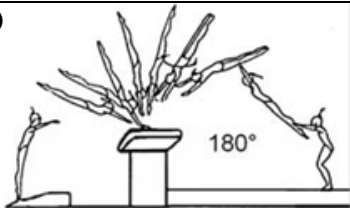
**volteggio****SECONDO GRADO.**

1	Framezzo con stop sul cuboide+ uscita pennello teso con 1 giro in volo	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
2	RIBALTATA	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
3	Ruota con riunita delle gambe alla verticale Senza fase di repulsione	Arrivo ritto su 20 cm tappeti Con fronte al cubo	cuboide h 1m x L. m 2
4	Verticale perno	Arrivo ritto su 20 cm tappeti Con fianco dx o sx rivolto al cubo	cuboide h 1m x L. m 2

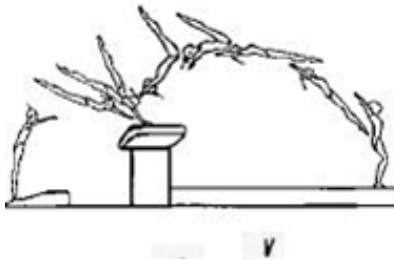

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.  
**volteggio**  
**TERZO GRADO.**

1	RIBALTATA arrivo in Piedi	cuboide h 1m x L. m 2
2	RONDATA (mani sul tappetone) arrivo in Piedi	cuboide h 1m x L. m 2

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.  
**volteggio**  
**QUARTO GRADO. Richiesta esecuzione di due volteggi diversi**

<b>Riga 1</b>	RIBALTATA arrivo in Piedi	
	YAMASHITA	cuboide h 1m x L. m 2
	RIBALTATO CON ½ GIRO 	cuboide h 1m x L. m 2
<b>Riga 2</b>	RONDATA(mani sul tappetone) arrivo in Piedi	cuboide h 1m x L. m 2
	Rondata (in pedana) + pennello indietro teso	cuboide h 1m x L. m 2

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.  
volteggio **QUINTO GRADO**. **Richiesta esecuzione di due volteggi diversi**

<b>RIGA 1</b>	RIBALTATO	cuboide h 1m x L. m 2
	RIBALTATO con 1 giro	
	YAMASHITA 	cuboide h 1m x L. m 2
<b>RIGA 2</b>	RONDATA	cuboide h 1m x L. m 2
	Rondata (in pedana) + Flic	cuboide h 1m x L. m 2
	Rondata + ½ giro in volo	cuboide h 1m x L. m 2
	TSUKAHARA 	cuboide h 1m x L. m 2

# MINI TRAMPOLINO





DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**MINI TRAMPOLINO**

categoria PULCINI

**Con l'ausilio di una panca cm 50.**

		descrizione	
1	Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetoni	Camminare sulla panca ( o tappeto) senza riunire i piedi all'estremo della panca /tappeto eseguire uno stacco per effettuare una battuta a piedi pari uniti sul mini trampolino ed effettuare un pennello teso,. Arrivo ritti, braccia in alto.	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**MINI TRAMPOLINO**

**MINI PRIMA.**

1	Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetoni	Altezza tappeti 40 cm
---	---	-----------------------

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**MINI TRAMPOLINO**

**MINI GRADO.**

1	Pennello raccolto	Altezza tappeti 40 cm
---	-------------------	-----------------------

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**MINI TRAMPOLINO**  
**PRIMO GRADO.**

1	Pennello ad arti inferiori flessi indietro	Altezza tappeti 40 cm
2	Pennello con 180° di rotazione sull'asse longitudinale	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**MINI TRAMPOLINO**  
**SECONDO GRADO.**

1	capovolta saltata	Altezza tappeti 40 cm
2	Verticale caduta a corpo teso	Altezza tappeti 40 cm
3	Pennello con 360° di rotazione sull'asse longitudinale	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**MINI TRAMPOLINO**  
**TERZO GRADO.**

1	capovolta saltata con fase di plance	Altezza tappeti 40 cm
2	Verticale con fase di repulsione e caduta a corpo teso	Altezza tappeti 40 cm
3	Salto verticale carpiato, arti inferiori uniti/divaricati	Altezza tappeti 40 cm
4	Salto giro avanti raccolto	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.  
**MINI TRAMPOLINO . Richiesta esecuzione di due salti diversi .**  
**QUARTO GRADO.**

1	Flic avanti	Altezza tappeti 40 cm
2	Salto teso avanti	Altezza tappeti 40 cm
3	Salto giro avanti raccolto	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.  
**MINI TRAMPOLINO . Richiesta esecuzione di due salti diversi .**  
**QUINTO GRADO.**

1	Salto giro avanti raccolto con mezzo giro	Altezza tappeti 40 cm
2	Salto teso avanti con mezzo giro	Altezza tappeti 40 cm
3	Salto giro avanti raccolto	Altezza tappeti 40 cm