Polisportive Giovanili Salesiane

Settore Ginnastica

Ginnastica Artistica Maschile

REGOLAMENTO TECNICO

Anno Sportivo 2016/2017

www.stonange.it
Stonange
computer supply lifestyle
Taffera Premiazioni Sportive
esatour
esatoursportevents.com

P.G.S. - Polisportive Giovanili Salesiane
Via Nomentana 175, 00161 ROMA - Telefono: 064462179 - Fax: 06491310

Revisione n. 1 del 18/10/2016

- GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE –

Art. 20 Categorie e Limiti di età:

SUPER MINI (solo programma C)	2009 – 2010 - 2011
MINI	2006 – 2007 – 2008 – 2009 - 2010
PROPAGANDA	2001 – 2002 – 2003 – 2004 2005
OPEN	1997 – 1998 – 1999 - 2000
SENIOR (solo programma A)	1996 e precedenti

Al programma A partecipano:

- Ginnasti tesserati o stati tesserati per la FGI settore agonistico che abbiano partecipato o partecipino ai campionati di specialità o categoria, torneo allievi e serie D, C e B di federazione
- Ginnasti tesserati o stati tesserati per la FGI che abbiano partecipato o partecipino ai campionati di Coppa Italia di 3^ e 4^ fascia o GpT 3^ livello.

- Ginnasti tesserati o stati tesserati per la UISP che abbiano partecipato o partecipino ai campionati UISP GAM nelle categorie 3^, 4^ e 5^.

- Ginnasti tesserati per la PGS o altri enti sportivi

Al programma B e C partecipano:

- Ginnasti tesserati o stati tesserati per la FGI che abbiano partecipato o partecipino ai campionati di Coppa Italia di 1^ e 2^ fascia o GpT 1^ e 2^ livello.

- Ginnasti tesserati o stati tesserati per la UISP che abbiano partecipato o partecipino ai campionati UISP GAM nelle categorie Mini Prima, 1^ e 2^ fascia.

- Ginnasti tesserati per la PGS o altri enti sportivi

Nel programma C le categorie Propaganda e Open gareggeranno con classifica unica.
In base al numero di ginnasti impegnati in gara le categorie SuperMini e Mini gareggeranno con classifica unica.

I primi classificati nella propria categoria e programma sono obbligati a competere nel programma successivo (dal programma B al programma A e dal programma C al programma B) nell'anno seguente.(nazionale di lignano o di sestriere)

Norme relative alla gara:

-Ogni ginnasta del programma A e B potrà eseguire un esercizio per ogni attrezzo (Corpo Libero, Volteggio, Minitrampolino,Sbarra, e Parallele) su tutti e 5 gli attrezzi.
-Ogni ginnasta del programma C potrà eseguire un esercizio per ogni attrezzo (Corpo Libero, Volteggio, Minitrampolino,parallele) su tutti e 4 gli attrezzi.
-All'inizio di ogni rotazione i ginnasti dovranno schierarsi di fronte alla giuria dell'attrezzo per il saluto iniziale.
-Tutti gli atleti devono essere provvisti della visita medica, del tesseramento all'ente PGS e dovranno essere regolarmente iscritti alla gara.
-La classifica finale verrà stilata sommando i 4 migliori attrezzi per i programmi A e B 3 per i programmi C.

-In ciascuna regione dovranno essere organizzati:

- 2 gare regionali
  oppure
- 2 gare interregionali

-Per accedere ai campionati nazionali bisognerà effettuare almeno 1 delle 2 gare. Tutti i programmi potranno partecipare alle finali nazionali.
-In merito all'attrezzatura, chiunque volesse portare la propria potrà farlo a condizione di metterla a disposizione di tutti i partecipanti alla gara.
-Nei casi di pari merito in classifica verrà avvantaggiato il ginnasta più giovane. In caso che la parità sussista sarà favorito il ginnasta con il punteggio parziale più alto.

Norme per gli allenatori:

-Gli allenatori potranno seguire gli atleti in campo gara solamente se muniti di tesseramento allenatori PGS e non dovranno essere più di 3 per società.
-Gli allenatori, durante lo svolgimento della gara, devono comportarsi in modo leale, educato, rispettoso e sportivo
-Gli allenatori non dovranno interferire con gli atleti durante l'esecuzione degli esercizi, né con i giudici. Per ogni richiesta dovranno rivolgersi al presidente di giuria.

Norme per i ginnasti:

-Ogni ginnasta dovrà gareggiare con un body consono allo svolgimento della gara (pen 0.30 a ogni attrezzo)
-Ogni body dovrà riportare lo stemma societario (pen 0.30 a ogni attrezzo)
- Nelle gare di squadra il body dovrà essere uguale per tutti i componenti della squadra.(pen 1.00 alla squadra)
-Sono permesse scarpette e calze (purchè non superino la caviglia o siano di colori differenti dal carne,nero o bianco)
-Non e' possibile portare monili evidenti (braccialetti o collane) ,mentre sono permessi piccoli orecchini penalità (pen 0.30 a ogni attrezzo)

-CORPO LIBERO-

Attrezzatura: Striscia facilitante 2x16 m

Norme:

PROGRAMMA A:

Punteggio di partenza dato dalla somma dei valori degli 8 elementi;
Max punteggio: 16.00 punti (bonus esclusi).

Sono previsti dei ***BONUS***: per ogni ½ avvitamento che il ginnasta aggiunge ad un salto giro (avanti o indietro), esso guadagna **0,20** punti in più, da sommare al punteggio di partenza.

- Gli 8 elementi vanno presi da tutti i gruppi strutturali (1 da ogni gruppo strutturale, eccetto per la riga D e E dalle quali è obbligatorio prenderne 2), e quindi:

- 1 nella riga A;
- 1 nella riga B;
- 1 nella riga C;
- 2 nella riga D;
- 2 nella riga E;
- 1 nella riga F.

PROGRAMMA B:

Punteggio di partenza dato dalla somma dei valori dei **6 elementi** + la costante **k= 4 punti**. Max punteggio: 10.00 punti.

*(TRE TRA QUESTI 6 ELEMENTI POTRANNO ESSERE PRESI NEL PROGRAMMA **A** ED AVRANNO IL MAX VALORE DEL PROGRAMMA B: I TRE ELEMENTI DOVANNO ESSERE DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI)*

- I 6 elementi devono essere diversi fra loro e vanno presi da tutti i gruppi strutturali (1 da ogni gruppo strutturale), e quindi:

- 1 nella riga A;
- 1 nella riga B;
- 1 nella riga C;
- 1 nella riga D;
- 1 nella riga E;
- 1 nella riga F

PROGRAMMA C:

Ogni atleta deve presentare i *5 Elementi Obbligatori*. Si possono inoltre scegliere massimo *3 Elementi di Abbuono.*

Il punteggio di partenza dell'esercizio sarà quindi:

- 10.00 con 3 elementi di abbuono;
- 9,60 con 2 elementi di abbuono;
- 9,30 con 1 elemento di abbuono;
- 9,00 con nessun abbuono.

ELEMENTI (da eseguire in questo ordine)

OBBLIGATORI:

- Capovolta Avanti arrivo in piedi;
- Pennello 180°;
- Capovolta Indietro in piedi;
- Pennello Flesso;
- Candela mani al Bacino.

ABBUONI:

- Staccata;
- Verticale (anche sforbiciata);
- Ponte;
- Ruota;
- Vert. sulla testa
- Sforbiciata

-VOLTEGGIO-

Attrezzatura:

Programma A :MINI e PROPAGANDA tavola altezza 1.15 o 1,25 m o cubo altezza 1.00 mt. SENIOR e OPEN: tavola altezza 1.25 o 1,35 m

Programma B : cubone altezza 1,00 m.

Programma C: cubone altezza 1,00 m. Possibilità di scegliere pedana o trampolino (anche con panca)

Norme:

PROGRAMMA A:

Vanno eseguiti *due salti diversi*:

1 appartenente al **GRUPPO A**.

1 appartenente al **GRUPPO B**.

Punteggio di partenza: somma del valore dei due salti.

Max punteggio: 16.00 punti

PROGRAMMA B:

Vanno eseguiti *due salti uguali o diversi.*

Punteggio di partenza: somma del valore dei due salti.

Max punteggio: 10.00 punti

PROGRAMMA C:

Vanno eseguiti *due salti uguali.*

Verrà valutato il migliore dei due salti.

VALORE	ELEMENTO
9,30	Frammezzo con posa dei piedi
9,60	Frammezzo con posa dei piedi + pennello 180°
10,00	Frammezzo Raccolto o Divaricato

-TRAMPOLINO-

Attrezzatura: Trampolino con tappettatura a livello del trampolino. E' consentito l'utilizzo della panca per le categorie MINI e SUPERMINI.

Norme:

PROGRAMMA A:

2 salti diversi:

- 1 salto con sola rotazione sull'asse trasversale (gruppo A)
- 1 salto con sola rotazione sull'asse longitudinale (gruppo B)

Punteggio di partenza: somma del valore dei due salti.

Media dei due salti.

Max punteggio: 16.00 punti

PROGRAMMA B:

2 salti diversi:

- 1 salto con sola rotazione sull'asse trasversale (gruppo A)
- 1 salto con sola rotazione sull'asse longitudinale (gruppo B)

Punteggio di partenza: somma del valore dei due salti.

Media dei due salti.

Max punteggio: 10.00 punti

PROGRAMMA C:

Vanno eseguiti *due salti uguali.*

Verrà valutato il migliore dei due salti.

VALORE	ELEMENTO
9,00	Pennello Teso
9,30	Pennello Flesso o Pennello 180°
9,60	Capovolta Saltata
10,00	Tuffo o Verticale e Spinta o Flic Avanti

-PARALLELE-

Attrezzatura: Parallele regolabili

Norme:

PROGRAMMA A:

Punteggio di partenza: somma del valore dei **6 elementi** +
la costante **k= 4 punti.**
6 elementi diversi: tra cui un elemento nella riga **D**: **OBBLIGATORIO** (elemento di uscita).

Max punteggio: 16.00 punti

Non è consentito ripetere l'elemento
(vanno presi 6 elementi diversi).

-

Attrezzatura: Parallele regolabili

Norme:

PROGRAMMA B:

Punteggio di partenza: somma del valore dei **5 elementi** +
la costante **k= 5 punti.**
5 elementi diversi: tra cui un elemento nella riga D: **OBBLIGATORIO** (elemento di uscita).

*(DUE TRA QUESTI 5 ELEMENTI POTRANNO ESSERE PRESI NEL PROGRAMMA **A** ED AVRANNO IL MAX VALORE DEL PROGRAMMA B: I DUE ELEMENTI POTRANNO ESSERE ANCHE DELLO STESSO GRUPPO STRUTTURALE)*

Max punteggio: 10.00

Non è consentito ripetere l'elemento
(vanno presi 5 elementi diversi).

Attrezzatura: Parallele regolabili

Norme:

PROGRAMMA C:

ESERCIZIO OBBLIGATORIO CON ABBUONI

ELEMENTI (da eseguire in questo ordine)

OBBLIGATORI:

- Oscillazione sotto lo staggio;
- Sedia laterale destra;
- Sedia laterale sinistra;
- Squadra a gambe flesse;
- Uscita interna agli staggi.

ABBUONI:

- 6 passi;
- 2 oscillazioni brachiali;
- 2 oscillazioni sopra lo staggio;
- Squadra gambe tese e unite
- Squadra a gambe divaricate mani esterne;
- Squadra a gambe divaricate mani interne

Max punteggio 10

-SBARRA-

Attrezzatura:

Programma A :MINI e PROPAGANDA Sbarra bassa (h. 1.65 m) o alta (h. 2.65) SENIOR e OPEN sbarra alta (h. 2.65)

Programma B : Sbarra bassa (h. 1.65 m)

Norme:

PROGRAMMA A:

Punteggio di partenza: somma del valore dei **6 elementi** +
la costante **k= 4 punti.**
5 elementi diversi: tra cui un elemento nella riga **D** e uno nella riga **A**: **OBBLIGATORI** (elemento di uscita e di entrata).
Max punteggio: 16.00 punti

PROGRAMMA B:

Punteggio di partenza: somma del valore dei **5 elementi** +
la costante **k= 3 punti.**

5 elementi diversi: tra cui un elemento nella riga **D** e uno nella riga **A**: **OBBLIGATORI** (elemento di uscita e di entrata).
*(DUE TRA QUESTI 5 ELEMENTI POTRANNO ESSERE PRESI NEL PROGRAMMA **A** ED AVRANNO IL MAX VALORE DEL PROGRAMMA B: I DUE ELEMENTI POTRANNO ESSERE ANCHE DELLO STESSO GRUPPO STRUTTURALE)*

Max punteggio: 10.00. E' consentito ripetere l'elemento, solo se presente sulle griglie in doppia dicitura.