

*MANUALE PT-FGI SILVER*



# ***FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA***

*DIREAZIONE TECNICA NAZIONALE GAM*

*PROGRAMMI TECNICI OBBLIGATORI OPEN*



***Quadriennio Olimpico 2017-2020***

# FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

## SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

### PROGRAMMA TECNICO SILVER ESERCIZI OBBLIGATORI OPEN (PT – FGI S\_GAM) Quadriennio olimpico 2017 - 2020

**A cura del DTNM Maurizio Allievi**

**Hanno collaborato**

**Giovanni Innocenti**

**Fulvio Traverso**

**Pierluigi Miranda**

**LEGENDA**

CL: Corpo Libero

CcM: Cavallo con Maniglie

CsM: Cavallo senza Maniglie

F: Fungo

Cva: Cavallina

A: Anelli

TV: Tavola da Volteggio

PP: Parallele Pari

S: Sbarra

PTC: Preparazione Tenuta Corporea

PT-FGI: Programma Tecnico Federale

CdP-FIG: Codice di Punteggio Internazionale

PF: Preparazione Fisica (generale G, ausiliaria A, speciale S<sub>e</sub> e specifica S<sub>a</sub>)

PT: Preparazione Tecnica

TE: Telo Elastico

**Grafica**

Rielaborazioni disegni CdP-FIG, Codice di Complemento FGI e Obbligatori FGI 2009.

**INDICE**

<b>Introduzione e ringraziamenti</b>	<b>pag. 3</b>
<b>Note normative</b>	<b>pag. 4</b>
<b>Note di giuria</b>	<b>pag. 6</b>
<b>ESERCIZI OPEN SILVER</b>	<b>pag. 8</b>
<b>Corpo Libero</b>	<b>pag. 9</b>
<b>Cavallo con Maniglie</b>	<b>pag. 15</b>
<b>Volteggio</b>	<b>pag. 22</b>
<b>Parallele</b>	<b>pag. 26</b>
<b>Sbarra</b>	<b>pag. 31</b>
<b>Minitrampolino</b>	<b>pag. 35</b>
<b>CODICE SILVER</b>	<b>pag. 37</b>
<b>Regolamentazione CdP-FGI Silver</b>	<b>pag. 38</b>
<b>ADDENDA</b>	<b>pag. 39</b>
<b>Anelli</b>	<b>pag. 40</b>

## INTRODUZIONE

Il presente programma tecnico è stato elaborato per rispondere alle attese di un sempre più ampio numero di società (ASD), concernenti la pratica competitiva e soprattutto le linee guida per realizzare un percorso parallelo ed integrato alle linee guida del settore GAM.

Gli esercizi proposti per ciascuno attrezzo, previsto in ciascun livello di categoria, sono stati studiati per poter essere adattabili, tanto ad ogni esigenza strutturale ed organizzativa societaria, quanto alle varie tipologie di ginnasta.

Le regolamentazioni tecnica e di giuria si prefiggono l'obiettivo di coniugazione interattiva fra le indicazioni didattico-metodologiche, altresì oggetto dei nuovi piani di qualificazione tecnica, e l'impianto normativo del Codice di Punteggio FIG-MAG. È per questo motivo che, pur trattandosi di obbligatori, la valutazione degli esercizi avverrà secondo il dispositivo internazionale di cui sopra.

Auspichiamo di poter ulteriormente facilitare - nel tempo - l'evoluzione dei programmi in oggetto, utilizzando l'esperienza agonistica acquisita e in divenire, e promuovendone una condivisione sinergica con i vari attori del percorso pertinente alla costruzione dei ginnasti: allenatori, giudici, atleti, fisioterapisti, responsabili tecnici e dirigenti.

Noi ci auguriamo che tutto i vostri ginnasti possano esprimersi attraverso questi nuovi programmi.

## RINGRAZIAMENTI

**Agli allenatori che ci hanno fornito preziosi osservazioni durate la stesura del PT-FGI GAM.**

**Ai ginnasti che si sono resi disponibili per la produzione video.**

**Ai dirigenti federali.**

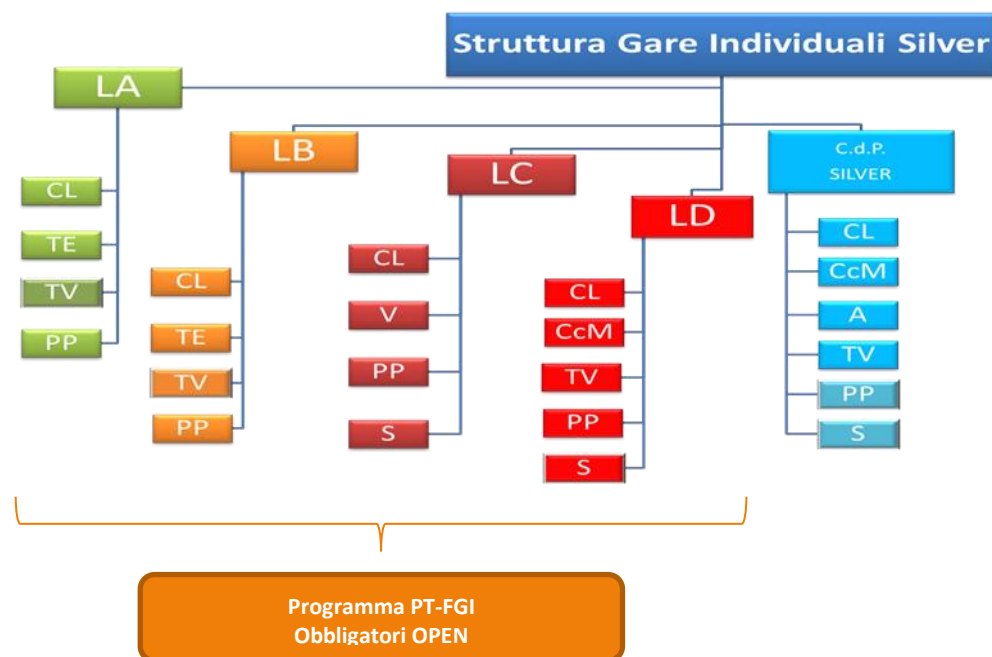
## PROGRAMMI TECNICI FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA (PT-FGI)

ESERCIZI OBBLIGATORI OPEN  
Quadriennio Olimpico 2017 – 2020



### NOTE NORMATIVE

- Per ogni specialità contemplata nei singoli livelli competitivi (LA, LB, LC ed LD) sono stati elaborati esercizi obbligatori, definiti DI BASE, che potranno essere implementati seguendo una griglia di ELEMENTI OPZIONALI, ripartiti per matrice tecnica (gruppi strutturali – EGE); tale facoltà dovrà tuttavia attenersi allo sbarramento di livello ed essere altresì interpretata come possibilità di sostituzione per taluni elementi obbligatori (i.e. sostituire staccate, ponte, ecc...).
- Il ginnasta avrà tuttavia la facoltà di comporre liberamente (senza ispirarsi all'obbligatorio) i propri esercizi, rifacendosi alla disciplina delle specifiche griglie d'evoluzione tecniche previste per ognuna delle specialità di livello e divisione.
- Il presente programma tecnico varrà per l'intero impianto SILVER-GAM, suddiviso in **“Gare Individuali”** (Silver Individuali, Allievi di 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> **Categoria**), **“Gare di Squadra”** (Serie D, Allievi di 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> **Divisione**) e gare suppletive di calendario FGI (Silver CUP, Torneo delle Regioni “Ex Christmas CUP” e le competenti gare di Rappresentativa).
- Le gare individuali e di squadra, cosiddette rispettivamente **IE (Individuali di Eccellenza)** e **DE (Divisione di Eccellenza)** disputeranno competizioni disciplinate dal **“CdP Silver”** e riguarderanno le **Categorie Juniores (1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> Fascia) e Seniores**.
- Quadro sinottico “gare Individuali”



➤ Quadro sinottico “Gare di Squadra”



➤ Le categorie Allievi sono così suddivise (l'anagrafica non rappresenta alcun vincolo di categoria):

- ✓ A1 (8, 9 e 10 anni =U10);
- ✓ A2 (11-12 anni = U12);
- ✓ A3 (13-14 anni = U14).

➤ Disposizioni regolamentali per i singoli attrezzi (salvo i dettagli illustrati nelle singole sezioni di specialità):

CL = pedana 12m x 12m oppure striscia diagonale 17,00 (~);

CcM = come da CdP 115cm, escluse le specifiche propedeutiche;

A = come da CdP h 2.80m, escluse le specifiche propedeutiche;

TV = h diversificata in funzione delle fasce d'età, livelli e rispettive categorie (previsti cubone e tavola da volteggio, per il CdP-FGI Silver TV h1.35);

PP = in generale h variabile, da CdP (1.80m dalla sommità dei tappeti);

S = in generale h 165cm, da CdP (2.60 dalla sommità dei tappeti).

## NOTE GENERALI DI GIURIA

- ☞ Il sistema di valutazione dei nuovi esercizi “Obbligatori ad opzione” si basa sul Codice Internazionale di Punteggio, prevedendo disposizioni applicative adattate, tanto alle varie categorie, quanto ai singoli attrezzi previsti dai regolamenti delle varie tipologie di gara.
- ☞ In generale la **Nota di Partenza (NP)** dell'esercizio scaturirà dalla **Nota D (ND)** = somma valoriale degli elementi richiesti, max 10 tra quelli eseguiti e riconosciuti, inclusi p.ti 0.50 per ogni gruppo di esigenze specifiche (**EGE, sino ad un massimo di p. 2.00 compresa l'uscita/finale**), p.ti 0.30 o p. 0.50 (a seconda del livello di difficoltà) per il gruppo “Uscita” e la **Nota E - NE** (p.ti 10.00 meno le penalità per i falli).


### Esempio a Corpo Libero

Nota D	Gruppo I	Gruppo II	Gruppo III	Gruppo IV	Gruppo V	Gruppo VI	10 elementi	Valori
	2*0.20	2*0.30	1*0.40	1*0.50 (finale)	2*0.60	1*0.40+1*0.60		<b>4.10 +</b>
EGE	X	X	X	X			4 EGE =	<b>2.00 =</b>
<b>Nota partenza</b>								<b>6.10 +</b>
<b>Nota E</b>								<b>(10.00 – 1.50)</b>
Penalità	0.30	0.50	0.10	0.30	0.10	0.20	1.50 =	<b>8.50 =</b>
<b>Nota finale</b>								<b>14.60</b>

- ☞ La penalità neutra, circa la presentazione di elementi in numero inferiore rispetto alle richieste minime, è di p.ti 0,50 ogni volta (applicata per errore di composizione); tabella riassuntiva:

<b>LA</b>	Massimo 6 elementi di valore
<b>LB</b>	Massimo 8 elementi di valore
<b>LC</b>	Massimo 10 elementi di valore
<b>LD</b>	Massimo 10 elementi di valore

- ↻ La **ND** sarà determinata dalla sommatoria dei vari elementi di difficoltà che potranno variare fra due opzioni:
- ✓ elementi di valore **P** (Propedeutici, indicati in decimi di punto) che saranno attribuiti secondo le indicazioni di valore (standard) inserite nelle schede illustrative degli esercizi obbligatori;
  - ✓ elementi del **CdP-FIG** (espressi indicando EGE, livello e valore della difficoltà i.e. B2 | 0.20) , ossia deducibili in funzione delle difficoltà catalogate per ogni specialità GAM.
- ↻ Gli elementi EGE saranno contemplati e disciplinati come da CdP-FIG: ad ogni attrezzo la ND sarà addizionata di 0.50 per ogni esigenza specifica assoluta (gruppi I, II e III) più il valore dell'uscita (comprese le regole particolari indicate a CL e TV) con la medesima scansione di bonus prevista dal CdP-FIG/Juniores (A = 0.00; B = 0.30; C e superiori = 0.50). Non sono previsti bonus per le uscite di valore P.
- ↻ Nell'esercizio è possibile inserire anche elementi di più alto valore, rispetto a quelli della propria categoria, ma in quel caso il valore di tali elementi sarà quello massimo consentito per la categoria di appartenenza.
- ↻ E' **possibile ripetere un solo elemento**, eventuali ripetizioni non saranno prese in considerazione per la nota di partenza, ma valutate e penalizzate ugualmente come esecuzione. Gli elementi superiori a 10 non aumenteranno la nota di partenza D , ma saranno comunque penalizzati in fase di esecuzione.
- ↻ Gli elementi contenuti in ciascun box delle griglie d'evoluzione tecnica potranno essere eseguiti anche tutti singolarmente.
- ↻ Il ginnasta potrà invertire, parzialmente o completamente, la composizione di ogni esercizio, in funzione della propria lateralizzazione.
- ↻ **Codice dei Punteggi**: per agevolare il compito dei tecnici e dei giudici si farà riferimento per intero al **Codice dei Punteggi GAM 2017** della **F.G.I.**
- ↻ E' obbligatoria la **scheda di presentazione** degli esercizi.
- ↻ Non sono previsti punteggi suppletivi per alcun tipo di collegamento e a nessun attrezzo.
- ↻ Le detrazioni di penalità dalla NE seguiranno le norme del CpP-FIG.
- ↻ Le detrazioni di penalità (neutre di vario ordine) dalla ND seguiranno le norme del CpP-FIG.
- ↻ Per tutte le eventuali facilitazioni logistiche e di assistenza ai singoli attrezzi, previa elasticità operativa concessa, i tecnici saranno tenuti a confrontarsi col corpo giudicante.
- ↻ Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI, farà riferimento al CdP-FIG GAM.
- ↻ Ai fini della trascrizione stenografica degli esercizi afferenti al PT-FGI, si raccomanda l'utilizzo della simbologia del CdP.



ESERCIZI OBBLIGATORI OPEN  
PT-FGI SILVER GAM



## GRIGLIA D'EVOLUZIONE PER GL'ELEMENTI OPZIONALI (LA – LB – LC – LD)

## CORPO LIBERO

VALORE		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1	<b>PARTI STATICHE FLESSIBILITA' CAMBI</b>	Da seduti flessione del busto in avanti a gambe divaricate	Da seduti flessione del busto in avanti a gambe unite	Ponte Staccata sagitt. Orizzontale Verticale	Staccata frontale Cambio avanti in verticale	Verticale di slancio 2" Cambio interno in verticale	
2	<b>PARTI DI FORZA, STATICHE E D'EQUILIBRIO</b>		Orizzontale prona in monopodalico 2"	Squadra unita 90°	Squadra divaricata 90°	Verticale di forza Squadra max	Cap. avanti a gambe divaricate e verticale di forza (Endo)
3	<b>PARTI e SERIE ACROBATICHE IN AVANTI</b>	Capovolta avanti a gambe unite e/o divaricate	Tuffo	Ruota Rondata Rovesciata	Ribaltata a uno Ribaltata a due Kippe	Ribaltata 1 + ribalt. 2 Ribaltata tuffo Flic flac avanti	Ribaltata flic avanti Salto avanti raggruppato Salto av. smezzato
4	<b>PARTI e SERIE ACROBATICHE INDIETRO</b>	Capovolta indietro a gambe unite e/o divaricate	Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese Rovesciata	Flic flac	Rondata flic Salto tempo	Salto indietro raggrup. Rondata 2 flic Rond. flic s. tempo
5	<b>SALTI e COLLEGAMENTI COREOGRAFICI</b>	Cadere sulle mani a corpo teso Salto in alto sul posto con 1/2 giro	Cadere indietro con 1/2 giro sulle mani Salto in alto sul posto con 1 giro A.L. Pre-mulinelli dx - sn	Sforbiciata Salto in alto con 1/2 su una gamba			
6	<b>LAVORO CIRCOLARE</b>					Due mulinelli	Due Thomas

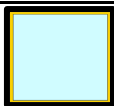
Livello LA

Livello LB

Livello LC

Livello LD

		CORPO LIBERO				
		Silver LA - ESERCIZIO P.TI 12.10				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Capovolta avanti.	A2	0.10	Gruppi I - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>	
2	Salto in verticale con 1/2 g. (a.l.).	3	0.10	Gruppo V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Flessibilità</li> <li>• Verticale</li> </ul>	
3	Capovolta indietro con arrivo in accosciata.		0.10	Gruppo IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>	
4	Senza rialzarsi, distendere il corpo in proteso dietro ed effettuare 1/2 g. (a.l.) per terminare seduti, gambe unite e tese con braccia in alto.	A1	0.10	Gruppi I - II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flessibilità</li> </ul>	
5	Candela 2°.	A1	0.10	Gruppi I - II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flessibilità</li> </ul>	
6	Rullando sul dorso in avanti, portarsi alla stazione eretta eseguendo un salto in estensione.		0.10	Gruppi III - IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Flessibilità</li> <li>• Pliometria basilare</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	0.60	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00	6 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.50	Gruppi 1-2-3-4		
		Nota Finale	12.10	ND+NE+EGE/USCITA		



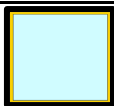
✓ Il ginnasta dovrà provvedere all'esecuzione di un collegamento coreografico al fine di assolvere ad ogni cambio di senso e direzione.

**CORPO LIBERO**

**Silver LB - ESERCIZIO P.TI 12.30**

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Capovolta avanti.	2A	0.10	Gruppo III	• PTC	
2	Salto verticale con ½ giro (a.l.).		0.10	Gruppo V	• PTC • Flessibilità • Verticale	
3	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaricate.	3A	0.10	Gruppo IV	• PTC	
4	Staccata sagittale (sx o dx).		0.10	Gruppi I – V	• Flessibilità	
5	Riunire le gambe avanti.		0.10	Gruppi I - V	• Flessibilità	
6	Rullare sul dorso e rialzarsi in accosciata.		0.10	Gruppo IV	• PTC	
7	Due ruote (dx o sx), terminare frontalmente con piedi in prima e braccia in fuori.		0.20	Gruppi III - IV	• PTC • Flessibilità • Pliometria basilare	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	0.80	Valori elementi		<b>VIDEO</b> 
		Nota E	10.00	7 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.50	Gruppi 1-2-3-4		
		Nota Finale	12.30	ND+NE+EGE/USCITA		


		CORPO LIBERO				
✓ Il ginnasta dovrà provvedere all'esecuzione di un collegamento coreografico al fine di assolvere ad ogni cambio di senso e direzione.		Silver LC - ESERCIZIO P.TI 12.90				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Ruota con ¼ giro.	2A	0.10		Gruppi IV - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Pliometria basilare</li> </ul>
2	Tuffo in capovolta.	2A	0.10		Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
3	Salto verticale 1/1 giro (a.l.).			0.10	Gruppo V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Flessibilità</li> <li>• Verticale</li> </ul>
4	Passo sforbiciata.	3A	0.10		Gruppo V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
5	Caduta frontale in semipiegamento sulle braccia, mantenendo una gamba in estensione, e riunire in decubito prono.	1A	0.10		Gruppi I - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flessibilità</li> </ul>
6	Passare lateralmente in staccata sagittale (dx o sx).			0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flessibilità</li> </ul>
7	Ponte 2".	2A	0.20		Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
8	Con collegamento ginnico-artistico libero, portarsi in posizione seduta con braccia in alto e gambe tese divaricate.			0.10	Gruppi I - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
9	Effettuare una flessione del busto avanti a gambe divaricate e, nell'azione di ritorno, riunire le gambe.	1A	0.10		Gruppi I - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Flessibilità</li> <li>• Verticale</li> </ul>
10	Eseguire una flessione del busto avanti a gambe unite.	1B	0.20		Gruppi I - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
11	Capovolta dietro a braccia e gambe tese.	2A	0.10		Gruppo IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Flessibilità</li> <li>• Pliometria basilare</li> </ul>
12	Due o tre passi di rincorsa, presalto e rondata con salto verticale ed arrivo in piedi a gambe semipiegate e braccia in fuori.			0.10	Gruppi IV - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	1.40	Valori elementi		<b>VIDEO</b>
		Nota E	10.00	12 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.50	Gruppi 1-2-3-4		
		Nota Finale	12.90	ND+NE+EGE/USCITA		

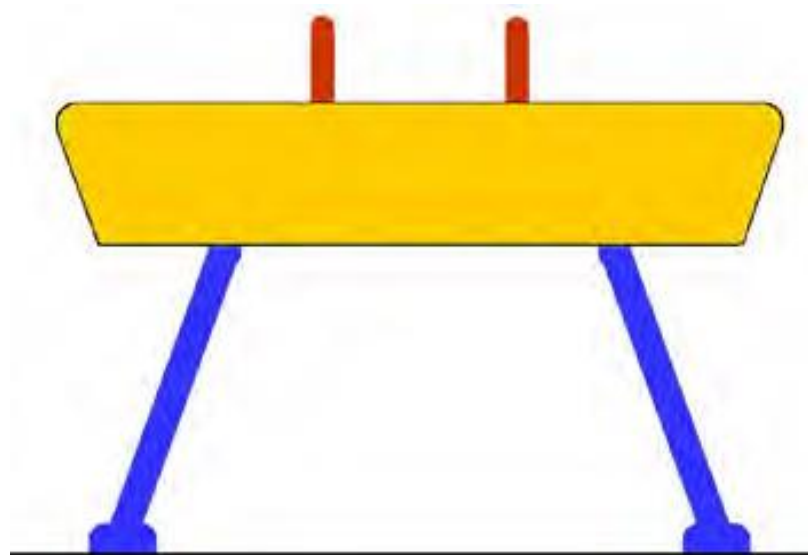


✓ Il ginnasta dovrà provvedere all'esecuzione di un collegamento coreografico al fine di assolvere ad ogni cambio di senso e direzione.

**CORPO LIBERO**

**Silver LD - ESERCIZIO P.TI 13.70**

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Due o tre passi di rincorsa, presalto e ribaltata a due con salto verticale.	2A	0.10		Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Pliometria basilare</li> </ul>
2	Di seguito effettuare un tuffo in capovolta.	2A	0.10		Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
3	Passo sforbiciata.	A3	0.20		Gruppo V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Flessibilità</li> <li>• Verticale</li> </ul>
4	Orizzontale prona 2".	A1	0.10		Gruppi I – V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
5	Verticale di passaggio; capovolta avanti arrivando seduti, gambe unite e braccia in alto.	A1	0.20		Gruppi I – V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flessibilità</li> </ul>
6	Dalla posizione di decubito supino portarsi in ponte 2".	B1	0.20		Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flessibilità</li> </ul>
7	Passare, con collegamento ginnico-artistico libero, in atteggiamento proteso avanti ed effettuare un ½ giro in perno.			0.10	Gruppi I – V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
8	Eseguire staccata sagittale (sx o dx).			0.30	Gruppi I – V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> </ul>
9	Riunendo le gambe avanti, compiere ½ giro di rotolamento per portarsi in decubito prono e rialzarsi in contropiegamento con raccolta delle ginocchia al petto.	A2	0.10		Gruppi I – V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Flessibilità</li> <li>• Verticale</li> </ul>
10	Due o tre passi di rincorsa, presalto e rondata flic-flac più salto in estensione per arrivare in semipiegamento delle gambe con braccia in fuori.	A3	0.30		Gruppi III – V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• Pliometria basilare</li> </ul>
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		<b>Nota D</b>	<b>1.70</b>	<b>Valori elementi</b>		<b>VIDEO</b> 
		<b>Nota E</b>	<b>10.00</b>	<b>10 elementi = 10,00</b>		
		<b>EGE-USCITA</b>	<b>2.00</b>	<b>Gruppi 1-2-3-4</b>		
		<b>Nota Finale</b>	<b>13.70</b>	<b>ND+NE+EGE/USCITA</b>		

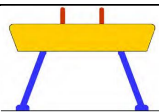


## GRIGLIA D'EVOLUZIONE PER GL'ELEMENTI OPZIONALI (LD)

## CAVALLO CON MANIGLIE

VALORE		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1	LAVORO PENDOLARE	Oscillazione frontale Oscillazione dorsale	Sottoentrare a dx - sn Sottoscuire a dx - sn	Oscillazione frontale completa dx - sn	Oscillazione alternata	Pre-forbice frontale dx - sn	Pre-forbice dorsale dx - sn
2	MULINELLI CON O SENZA ROTAZIONI			Mulinello al fungo	Mulinelli sulle maniglie con partenza da sopra la maniglia	Mulinelli sulle maniglie	Mulinelli maniglia-groppa Mulinelli groppa-maniglia
3	TRASPORTI IN APPOGGIO TRASVERSALE					Trasporto avanti in appoggio trasversale	Trasporto avanti app. trasversale 2/3
4	TRASPORTI IN APPOGGIO LONGITUDINALE				Trasporto laterale con esecuzione pendolare	Trasporto frontale in appoggio longitudinale	Tramelote
5	FRONTALI RUSSI E DORSALI				Dai mulinelli dorsali, perno inverso (90° rotazione)	Facciale russo 180°-270°	Stockli inverso (180° rotazione)
6	USCITE		Dall'oscil. dorsale saltare a terra con 1/4 di giro	Dall'oscil. frontale saltare a terra con 1/4 di giro	Dall'oscil. frontale pre-forbice e saltare a terra	Dall'oscil. frontale man.-grop. o gr-man. pre-forbice e saltare a terra	Dai mulin. sulle man./gr.-man/man-gr. , saltare a terra con 1/4 di giro

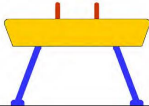
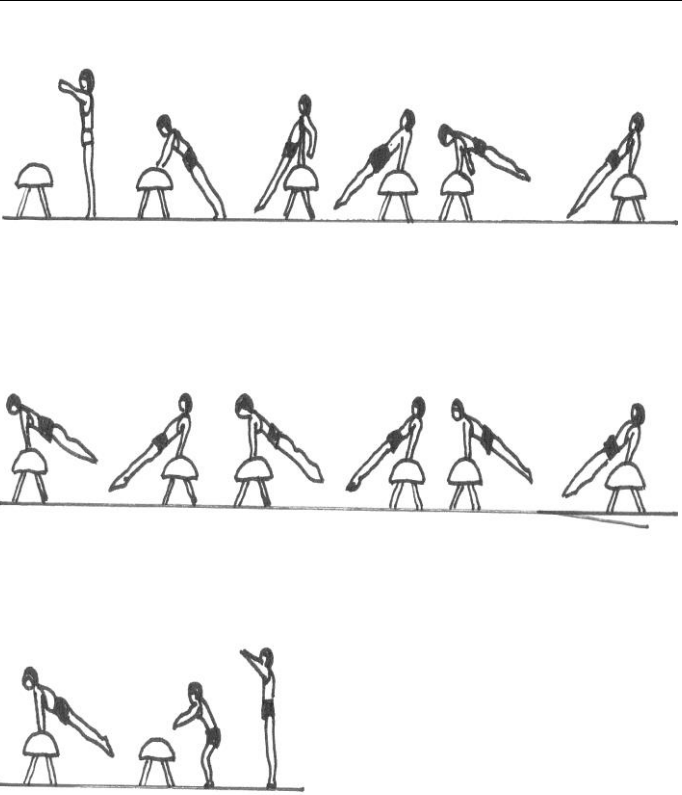

Livello LD

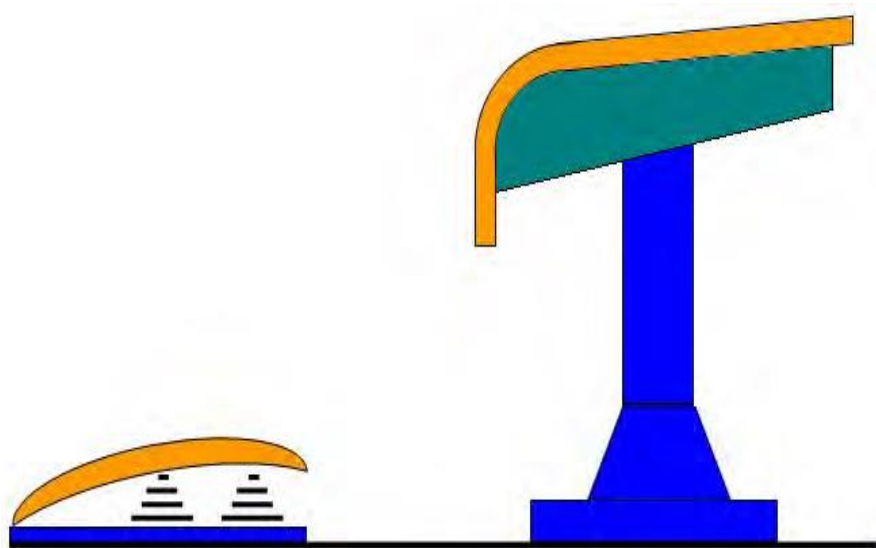


**CAVALLO CON MANIGLIE**

**Silver LD CcM - ESERCIZIO P.TI 12.20**

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Oscillazione frontale.		0,20	Gruppi I - II - IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s.</li> <li>Flessibilità attiva coxo-femorale.</li> </ul>	
2	Oscillazione frontale.		0.20	Gruppi I - II - IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s.</li> <li>Flessibilità attiva coxo-femorale.</li> </ul>	
3	Oscillazione completa frontale con sottoentrata (a dx o sx).		0.20	Gruppi I - II - IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s.</li> <li>Flessibilità attiva coxo-femorale.</li> </ul>	
4	Oscillazione completa frontale con sottoentrata (a dx o sx).		0.20	Gruppi I - II - IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s.</li> <li>Flessibilità attiva coxo-femorale.</li> </ul>	
5	Dalla successiva sottouscita eseguire una sottoentrata controlaterale.		0.20	Gruppi I - II - IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s.</li> <li>Flessibilità attiva coxo-femorale.</li> </ul>	
6	Nello slancio di ritorno eseguire un perno d'uscita.		0.20	Gruppi V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s.</li> <li>Flessibilità attiva coxo-femorale.</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	1.20	<b>Valori elementi</b>		<b>VIDEO</b> 
		Nota E	10.00	<b>6 elementi = 10,00</b>		
		EGE-USCITA	1.00	<b>Gruppi 1-5</b>		
		Nota Finale	12.20	<b>ND+NE+EGE/USCITA</b>		

		CAVALLO CON MANIGLIE					
		Silver LD Fungo - ESERCIZIO P.TI 13.00					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Mulinello.			0,30	Gruppo 2 (quantità)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
2	Mulinello.	2A	0.30		Gruppo 2 (quantità)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
3	Mulinello.	2A	0.20		Gruppo 2 (quantità)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
4	Mulinello.	2A	0.20		Gruppo 2 (quantità)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
5	Mulinello.	2A	0.20		Gruppo 2 (quantità)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
6	Mulinello con spinta frontale ed uscita.	2A	0.30		Gruppo 2 (varianti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		<b>Nota D</b>	<b>1.50</b>	<b>Valori elementi</b>		<b>VIDEO</b> 	
		<b>Nota E</b>	<b>10.00</b>	<b>1 elementi = 10,00</b>			
		<b>EGE-USCITA</b>	<b>1.50</b>	<b>Gruppi 2-3-5</b>			
		<b>Nota Finale</b>	<b>13.10</b>	<b>ND+NE+EGE/USCITA</b>			


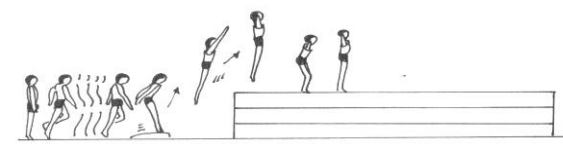

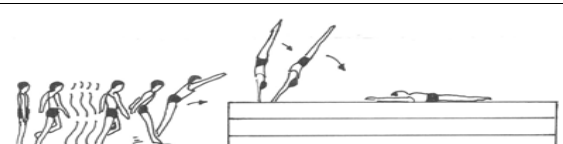

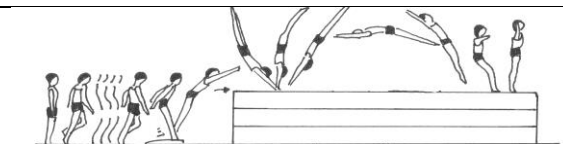



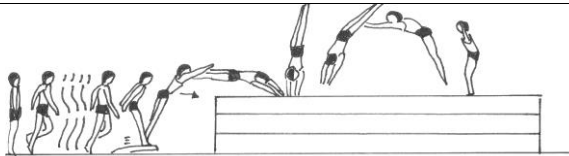

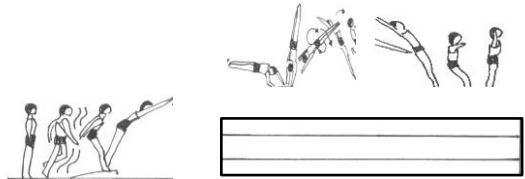

**GRIGLIA D'EVOLUZIONE PER GL'ELEMENTI OPZIONALI (LA – LB – LC – LD)**

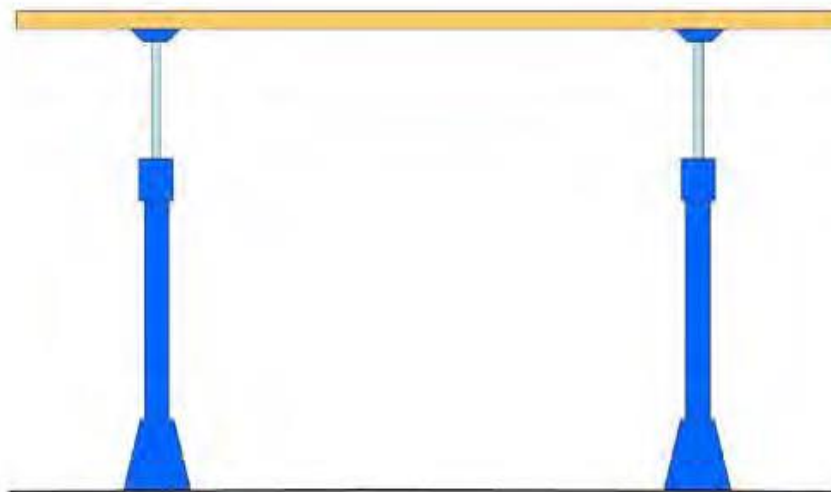
**VOLTEGGIO**  
*I salti compresi fra i valori 5,50 e 6,00 prevedranno la tavola da volteggio.*

VALORE		4,50	5,00	5,50	6,00
1	SALTIPASSANTI PER LA VERTICALE	Ribalta tuffo	Yamashita	Ribaltata 360°	Ribaltata salto raccolto
2	SALTIPASSANTI DALLA RONDATA		Rondata flic-flac	Tsukahara raccolto	Tsukahara teso
3	SALTI DALLA RUOTA		Ruota 1/4 giro + tuffo	Ruota 1/4 giro + Salto raccolto	Ruota 1/4 giro + Salto raccolto 180°
4	SALTI CON ELEMENTO PREPARATORIO			Rondata flic-flac (Yourchenko)	Yourchenko salto raccolto



 ✓ Cubone h (LA-LB = 60cm*6m; LC-LD = 100cm*6m). ✓ Il ginnasta dovrà eseguire due salti fra i cinque in elenco (oppure scelti dalla griglia) e di tipologia differente. ✓ Il migliore dei due farà classifica..		VOLTEGGIO				
		Silver LA – LB – LC – LD Salti da selezionare fra Obbligatori e Griglia				
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Rincorsa, presalto-battuta e salto verticale		1.00	Propedeutico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto.</li> <li>• Repulsione a.i. e a.s.</li> <li>• Propedeutica trampolino.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	1.00	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	9.00	Salto = 9,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	10.00	ND+NE+EGE/USCITA		
2	Verticale con caduta dorsale (senza fase di volo)		2.00	Propedeutico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto.</li> <li>• Repulsione a.i. e a.s.</li> <li>• Propedeutica trampolino.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	2.00	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	9.00	Salto = 9,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	11.00	ND+NE+EGE/USCITA		
3	Ribaltata	I	3.00	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto.</li> <li>• Repulsione a.i. e a.s.</li> <li>• Propedeutica trampolino.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	3.00	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	9.00	Salto = 9,00		
		EGE-USCITA		Gruppo 1		
		Nota Finale	12.00	ND+NE+EGE/USCITA		

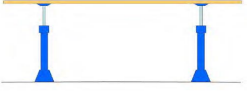
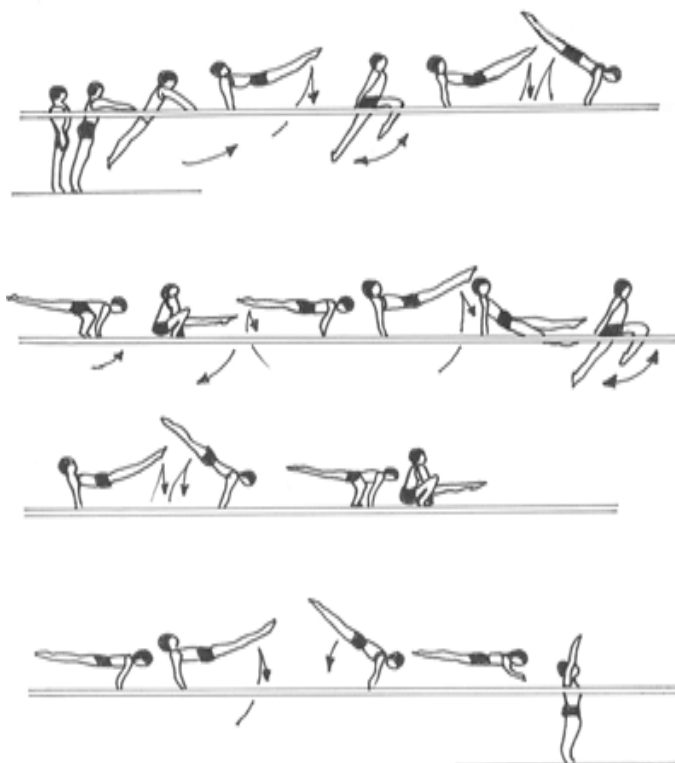

Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	<u>Rondata</u>	II	4.00	Gruppo II Tsukahara/Kasamatsu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto.</li> <li>• Repulsione a.i. e a.s.</li> <li>• Propedeutica trampolino.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	4.00	Valori elementi		<b>VIDEO</b> 
		Nota E	9.00	Salto = 9,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	13.00	ND+NE+EGE/USCITA		
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
2	<u>Ruota ¼ giro a.l.</u>	II	4.00	Gruppo II Tsukahara/Kasamatsu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto.</li> <li>• Repulsione a.i. e a.s.</li> <li>• Propedeutica trampolino.</li> <li>• Preparazione tenuta corporea PTC.</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	4.00	Valori elementi		<b>VIDEO</b> 
		Nota E	9.00	Salto = 9,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	13.00	ND+NE+EGE/USCITA		

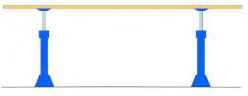
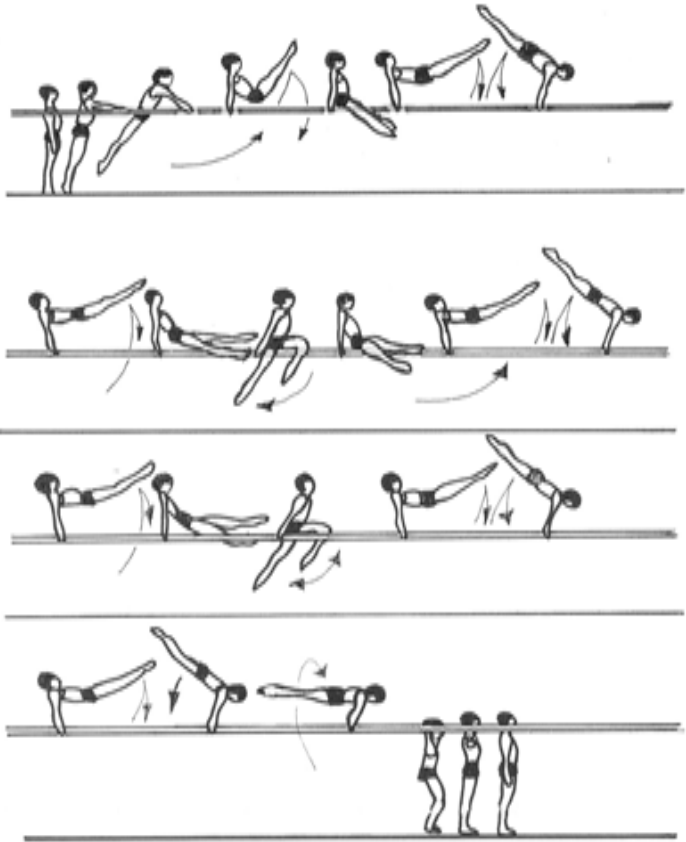



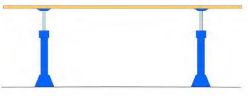
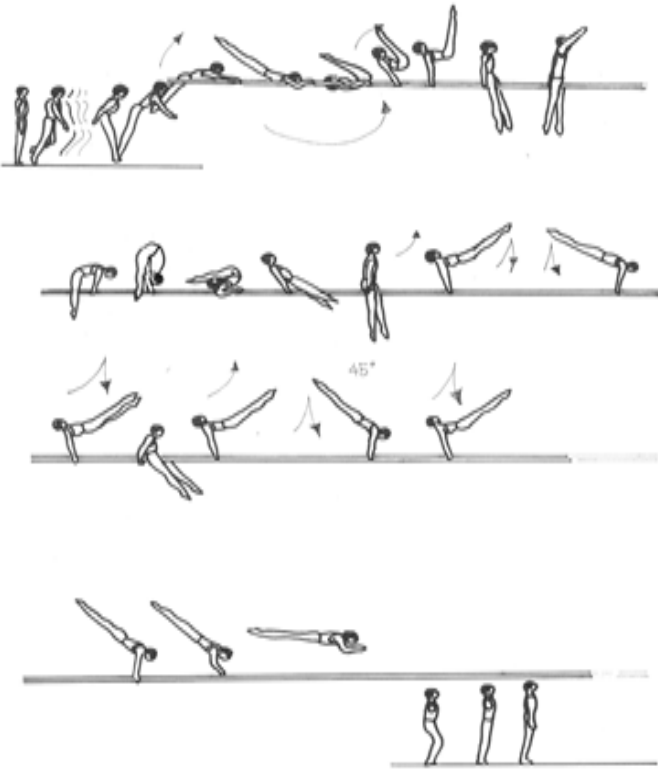
**GRIGLIA D'EVOLUZIONE PER GL'ELEMENTI OPZIONALI (LA – LB – LC – LD)**

**PARALLELE**

VALORE		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili	Capovolta avanti a gambe divaricate	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
2	ELEMENTI STATICI O DI FORZA		Squadra a gambe unite 90° 2"	Squadra a gambe divaricate 90° 2"	Squadra a gambe divaricate Verticale in appog. brachiale	Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe divaricate
3	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE		Oscillazioni	Kippe a gambe divaricate Colpo di petto a gambe divar.	Kippe a gambe divaricate e oscill. Colpo di petto a gambe div. e oscill.	Kippe Colpo di petto Slanciappoggio Slanciap. squadra
4	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE			Kippe lunga all'app. a gambe div. Kippe breve all'app. a gambe div.	Kippe lunga Kippe breve	Impennata alla sosp. brac.
5	ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO		Squadra gambe unite 90° 2"	Squadra gambe divaricate 90° 2"	Infilata all'appoggio a gambe divaricate 90° 2"	Infilata all'appoggio a gambe unite 90° 2°
6	USCITE	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro interno	
		Livello LA				
		Livello LB				
		Livello LC				
		Livello LD				

		<b>PARALLELE</b>				
		<b>Silver LA - ESERCIZIO P.TI 12.30</b>				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
						
✓ Parallele poste ad h media (165cm~).						
1	Salire all'appoggio frontale, braccia ritte, con oscillazione avanti.		0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
2	Seduta laterale interna a sx.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
3	Slancio avanti della gamba dx e riunire.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
4	Oscillazione dietro.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
5	Appoggiare direttamente la gamba sx.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
6	Riunire gambe dietro nell'oscillazione di ritorno dell'arto dx.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
7	Oscillazione avanti e seduta laterale a sx.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
8	Slancio avanti della gamba dx e riunire.		0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
9	Oscillazione dietro.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
10	Appoggiare direttamente la gamba dx.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
11	Riunire gambe dietro nell'oscillazione di ritorno dell'arto sx.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
12	Oscillazione avanti.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
13	Oscillazione dietro e arrivo frontale, braccia ritte, a terra fra gli staggi.		0.10	Gruppo VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	1.30	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	12 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi 1-6		
		Nota Finale	12.30	ND+NE+EGE/USCITA		

 ✓ Parallele poste ad h media (165cm~).		PARALLELE					
		Silver LB - ESERCIZIO P.TI 12.50					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Saltare all'appoggio ritto frontale		0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
2	Oscillare in avanti	A1	0.20	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
3	Battutta delle gambe avanti	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
4	Oscillare dietro	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
5	Nell'oscillazione avanti portarsi alla seduta esterna dx	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
6	Oscillazione avanti riunire le gambe	A1	0.20	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
7	Oscillazione dietro	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
8	E nell'oscillazione avanti portarsi alla seduta esterna sx		0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
9	Oscillazione avanti riunendo le gambe	A1	0.20	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
10	Oscillazione dietro	A1	0.20	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
11	Oscillazione avanti	A1	0.20	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
12	Uscire dietro lateralmente all'orizzontale	A1	0.10	Gruppo VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>		
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	1.50	Valori elementi		<b>VIDEO</b> 	
		Nota E	10.00	12 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi 1-6			
		Nota Finale	12.50	ND+NE+EGE/USCITA			

 ✓ Parallele poste ad h regolamentare (180cm).		PARALLELE					
		Silver LC - ESERCIZIO P.TI 12.90					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Due o tre passi di rincorsa, entrata alla sospensione brachiale, portandosi alla squadra rovesciata.	A3	0.20		Gruppi I - II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
2	Eseguire direttamente una kippe ascellare all'appoggio ritto, arrivando a gambe divaricate.	A3	0.20		Gruppi I - II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
3	Capovolta avanti.	A1	0.10		Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
4	Riunire le gambe avanti ed effettuare l'oscillazione dietro.	A2	0.20		Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
5	Effettuare una battuta avanti delle gambe divaricate.	A2	0.20		Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
6	Oscillazione dietro a 45°.	A1		0.20	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
7	Oscillazione avanti.	A1		0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
8	Uscire lateralmente dietro a 45°.	4		0.20	Gruppo VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	1.40	Valori elementi		VIDEO	
		Nota E	10.00	8 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.50	Gruppi 1-2-6			
		Nota Finale	12.90	ND+NE+EGE/USCITA			

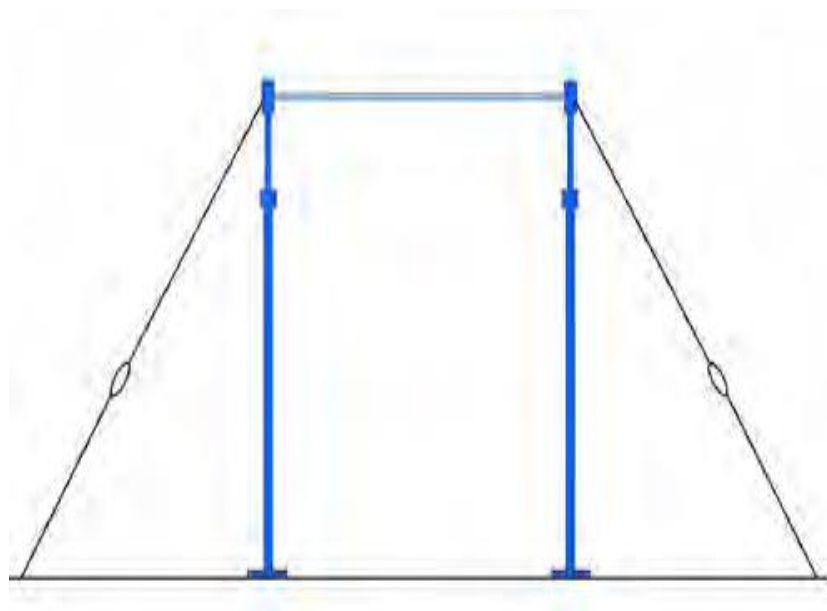


✓ Parallele poste ad h regolamentare (180cm).

**PARALLELE**

**Silver LD - ESERCIZIO P.TI 13.40**

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Due o tre passi di rincorsa kippe lunga oscillazione dietro orizzontale.		0.10	Gruppi I - III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
2	Oscillazione verticale.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
3	Kippe breve alla seduta divaricata.	A1	0.10	Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
4	Squadra gambe divaricate.	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
5	Verticale brachiale 2".	A1	0.10	Gruppo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
6	Discesa dorsale.	A1	0.10	Gruppi I - II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
7	Oscillazione brachiale.	A1	0.10	Gruppo II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
8	Kippe ascellare alla seduta divaricata.	4	0.10	Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
9	Di rimbalzo eseguire un'oscillazione completa all'appoggio ritto frontale.		0.10	Gruppi I - II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
10	Uscire in tempo di dietrofront frontale all'orizzontale.	A1	0.30	Gruppo VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		<b>Nota D</b>	<b>1.40</b>	<b>Valori elementi</b>		<b>VIDEO</b> 
		<b>Nota E</b>	<b>10.00</b>	<b>10 elementi = 10,00</b>		
		<b>EGE-USCITA</b>	<b>2.00</b>	<b>Gruppi 1-2-3-6</b>		
		<b>Nota Finale</b>	<b>13.40</b>	<b>ND+NE+EGE/USCITA</b>		



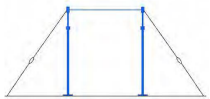


**GRIGLIA D'EVOLUZIONE PER GL'ELEMENTI OPZIONALI (LC – LD)**

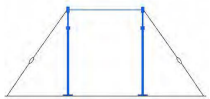
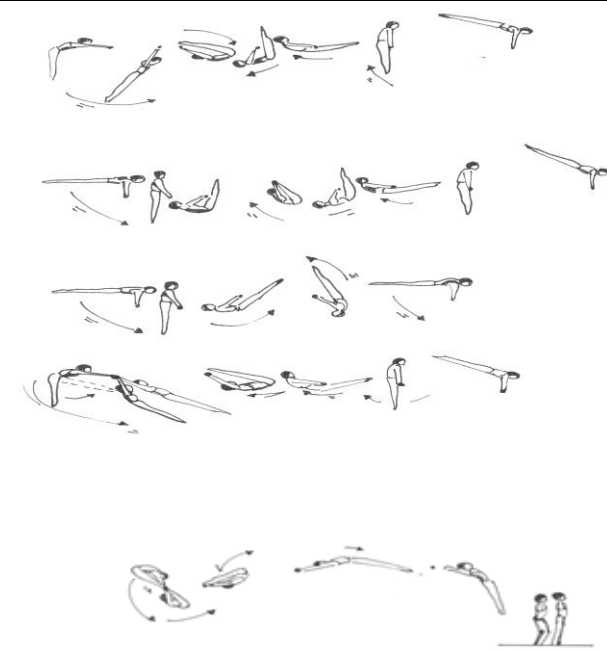

**SBARRA**

VALORE		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1	<b>KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO</b>	Entrata in cap.indietro Cambio di fronte Sottentrare 1 gamba Sottuscire 1 gamba	Infilata ad uno in presa poplitea Kippe br. in p. poplit. Bascule in pr. pop.	Infilata ad una gamba	Infilata a gambe unite Fucs	Kippe in appoggio Kippe breve in appoggio	Kippe e slancio indietro all'orizzontale Kippe breve e slancio ind. all'orizz.
2	<b>GRAVOLTEE SLANCIO SENZA ROTAZIONI</b>				Da buttata frontale, mezzavolta all'appoggio a gambe flesse	Da buttata frontale, cambio di fronte ad una mano a gambe flesse	
3	<b>ELEMENTI SEMPLICI ESEGUITI VICINO ALLA SBARRA</b>		Giro in avanti a gambe divaricate sagittalmente	Giro indietro a gambe div. sagittalmente Giro addominale indietro	Giro addominale avanti (ochetta) Capovolta indietro in appoggio all'orizz.	Capovolta in verticale	
4	<b>ELEMENTI IN AVVICINAMENTO ALLA SBARRA</b>					Giro Stalder	Giro Endo
5	<b>ELEMENTI CON PRESA CUBITALE IN SOSPENSIONE O POSIZIONE DORSALE</b>					Da infilata a gambe unite, giro frontale all'appoggio libero	Dall'appoggio libero, giro dorsale all'appoggio
6	<b>MOVIMENTI CON FASE DI VOLO</b>				Dall'oscillazione avanti, infilata A2 e staccata alla sospensione	Dal giro libero avanti, gambe divaricate, riunire gli a.i., abbandonando e riprendendo le impugnature	Dal giro libero avanti carpiato, divaricare gli a.i., abbandonando e riprendendo le impugnature
7	<b>USCITE</b>	Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale ed arrivo alla stazione eretta	Dall'appoggio slancio indietro all'orizzontale con 1/2 giro ed arrivo alla stazione eretta	Dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Dall'appoggio fioretto a gambe divaricate/unite	Infilata a gambe unite e saltare a terra	Piantata a gambe unite/div. e fioretto

Livello LC

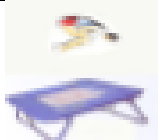
Livello LD

 ✓ Sbarra h 165cm.		<b>SBARRA</b>				
		<b>Silver LC - ESERCIZIO P.TI 12.80</b>				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Infilata ad una gamba ed arrivo direttamente all'appoggio seduto in divaricata sagittale.		0.20	Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
2	Cambiare simultaneamente l'impugnatura da dorsale a palmare.		0.30	Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
3	Eseguire un giro avanti con gambe divaricate sagittalmente.	3	0.20	Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
4	Cambio di fronte.		0.20	Gruppi I - III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
5	Slancio all'orizzontale.	1	0.20	Gruppi I - III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
6	Uscita con tempo di capovolta.	1	0.20	Gruppo VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	1.30	Valori elementi		<b>VIDEO</b> 
		Nota E	10.00	6 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.50	Gruppi 1-3-6		
		Nota Finale	12.80	ND+NE+EGE/USCITA		

 ✓ Sbarra h 165cm.		SBARRA				
		Silver LD - ESERCIZIO P.TI 13.00				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Kippe lunga slancio all'orizzontale.		0.20	Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
2	Kippe breve slancio all'orizzontale.	3	0.10	Gruppo III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
3	Capovolta dietro all'appoggio libero.	4	0.10	Gruppi I – III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
4	Fucs.	1	0.20	Gruppi I – III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
5	Kippe lunga slancio all'orizzontale.	A3	0.10	Gruppi I – III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
6	Fioretto divaricato.	6	0.30	Gruppi VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTC</li> <li>• PF</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D	1.00	Valori elementi		<b>VIDEO</b> 
		Nota E	10.00	6 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	2.00	Gruppi 1-3-4-6		
		Nota Finale	13.00	ND+NE+EGE/USCITA		



## GRIGLIA D'EVOLUZIONE PER GLI ELEMENTI OPZIONALI (LA – LB)

	Gruppi strutturali	A	B	C	D	E	F	G	
		0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	
<b>Matrice tecnica 1</b>	<b>Acrobatica e preacrobatica avanti</b>	Salti verticali ed artistici	Pennello Planche	Pennello raccolto Cosacco	Salto carpiato divaricato Cervo	Pennello ½ giro a.l. Enjambée	Salto carpiato unito Enjambée anello	Pennello 360° a.l. Enjambée scambio	Pennello 540° a.l. Enjambée doppio scambio (sagittale o frontale)
		Saltigiri			Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti carpiato o teso con ½ giro a.l.	Salto giro avanti carpiato o teso ½ con giro a.l.
		Rotolamenti Rovesciamenti Ribaltamenti		Tuffo	Flic-flac avanti				
<b>Matrice tecnica 2</b>	<b>Acrobatica e preacrobatica indietro</b>	Salti verticali ed artistici	Rondata mani sul telo	Rondata piedi sul telo + salto pennello o carpiato libero	Rondata piedi sul telo + salto carpiato libero ½ giro a.l.	Rondata mani sul telo + flic-flac	Rondata piedi sul telo + salto giro raccolto dietro	Rondata piedi sul telo + salto giro raccolto dietro 180° a.l.	Rondata piedi sul telo + salto giro raccolto dietro 360° a.l.
		Salti giri				Rondata piedi sul telo + salto tempo	Rondata piedi sul telo + salto teso dietro	Rondata piedi sul telo + salto teso dietro 180° a.l.	Rondata piedi sul telo + salto teso dietro 360° a.l.
		Rotolamenti Rovesciamenti Ribaltamenti	Salto sul posto+salto+salto pennello arrivo sui tappeti	Salto sul posto+salto+salto pennello ½ giro arrivo sui tappeti	Salto sul posto+salto+salto pennello con arrivo supino	Salto sul post+flic-flac	Salto sul posto+salto giro raccolto dietro		Twist raccolto

**REGOLAMENTAZIONE MINITRAPOLINO - MT (LA – LB)****SALTI DEL GRUPPO STRUTTURALE “ACROBATICA E PREACROBATICA AVANTI”**

- ➡ Inclinazione del MT minima.
- ➡ Tappeti per arrivo: superficie 4m\*2m e della stessa h del MT.
- ➡ Per i livelli LA ed LB, in qualunque tipologia di gara, è possibile la struttura “Panca/Palco”.
- ➡ NOTA STRUTTURA PANCA/PALCO: deve essere della medesima h del MT; la lunghezza prevista è di 6m e può essere utilizzata tutta o solo in parte; nei 2m prossimali al MT la larghezza della panca/palco deve essere almeno di 70/80cm.

**SALTI DEL GRUPPO STRUTTURALE “ACROBATICA E PREACROBATICA INDIETRO”**

- ➡ Inclinazione del MT minima.
- ➡ Tappeti per arrivo: superficie 4m\*2m e della stessa h del MT.
- ➡ NOTA STRUTTURA PANCA/PALCO: deve essere della medesima h del MT; la lunghezza prevista è di 6m e può essere utilizzata tutta o solo in parte; nei 2m prossimali al MT la larghezza della panca/palco deve essere almeno di 70/80cm.

**FINALI/FINALISSIME NAZIONALI**

- ➡ Presentazione di due salti diversi (anche dello stesso gruppo strutturale).
- ➡ Il punteggio scaturisce dalla media aritmetica fra i due salti eseguiti.
- ➡ Se i salti afferiscono a due differenti gruppi strutturali, il ginnasta riceverà un bonus di p.ti 0.50.
- ➡ Nel caso di due salti pertinenti allo stesso gruppo strutturale, la penalità neutra è di p.ti 1.00.



**CODICE DI PUNTEGGIO SILVER GAM****REGOLAMENTAZIONE**

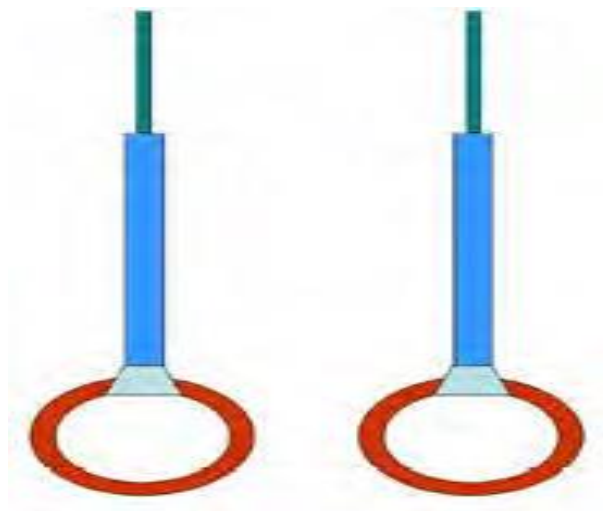
- Esercizi composti da 6 elementi più la uscita/finale, per un totale di massimo 7 elementi.
- EGE: inclusione di massimo tre esigenze specifiche, ivi compresa la uscita/finale.
- EGE uscita/finale: A (0.20) – B (0.30) – C (0.50).
- Non potranno essere presentate uscite/finali di valore superiore alla C.
- Totale massimo EGE: p.ti 1.50.
- Totale massimo ND: p.ti 2.50.
- Massima ND al volteggio: p.ti 4.00.
- Punteggio di partenza TOP: p.ti 14.00.
- Categorie: Juniores 1F-2F e Seniores.
- Classifiche gare con CdP Silver: tre(3) AA (All Around) più diciotto (18) di specialità (S).

**NOTA**

Per quanto sopra non evidenziato, la disciplina farà riferimento perentorio al CdP-FGI.



# ADDENDA



**L'attrezzo ANELLI viene inserito quale esclusivo orientamento didattico, senza alcun fine competitivo per il settore SILVER-GAM FGI.**

**GRIGLIA D'EVOLUZIONE PER GLI ELEMENTI OPZIONALI (LA – LB – LC – LD)**

**ANELLI**

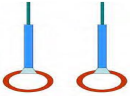


VALORE		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	<b>ELEMENTI IN SOSPENSIONE STATICI E DINAMICI</b>	<b>R</b> ovesciamento alla sospensione dorsale <b>R</b> isalita con gambe flesse	<b>R</b> isalita dalla sospensione dorsale con gambe tese	<b>S</b> quadra rovesciata <b>V</b> erticale in sospensione	<b>D</b> alla squadra rovesciata, flettere le braccia distendere il corpo avanti alto (presa di slancio)	
2	<b>ELEMENTI STATICI</b>			<b>S</b> quadra in appoggio	<b>S</b> quadra in appoggio a gambe divaricate	<b>V</b> erticale appoggiata
3	<b>ELEMENTI DI FORZA</b>			<b>D</b> alla squadra capovolgarsi in avanti alla verticale in sosp.	<b>O</b> rizzontale prona 2"	<b>D</b> alla sospensione salire all'appoggio ritto
4	<b>OSCILLAZIONI AVANTI</b>			<b>U</b> na oscillazione completa		<b>T</b> raslocazione di petto
5	<b>OSCILLAZIONI INDIETRO</b>				<b>T</b> raslocazione dorsale a corpo squadrato	<b>T</b> raslocazione dorsale a corpo teso
6	<b>USCITE</b>		<b>D</b> all'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura e saltare a terra		<b>D</b> all'oscillazione avanti, traslocazione con abbandone delle impugnature	<b>S</b> alto indietro teso

**Livello LA**

**Livello LB**

**Livello LC**

**Livello LD**

		ANELLI					
		Silver Basale - ESERCIZIO P.TI 12.40					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche implementabili	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Portarsi direttamente, a gambe tese, alla sospensione rovesciata 2".			0.20	Gruppi II - III	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparazione tenuta corporea PTC</li> <li>Tecnica oscillazioni</li> </ul>	
2	Risalire alla verticale semirovesciata 2".			0.20	Gruppi I - IV - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparazione tenuta corporea PTC</li> <li>Tecnica oscillazioni</li> </ul>	
3	Squadra semirovesciata 2".			0.20	Gruppi I - IV - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparazione tenuta corporea PTC</li> <li>Tecnica oscillazioni</li> </ul>	
4	Preso di slancio dorsale.			0.20	Gruppi I - IV - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparazione tenuta corporea PTC</li> <li>Tecnica oscillazioni</li> </ul>	
5	Oscillazione completa.	1A	0.10		Gruppi I - IV - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparazione tenuta corporea PTC</li> <li>Tecnica oscillazioni</li> </ul>	
6	Traslocazione dorsale a corpo squadrato.			0.10	Gruppi I - IV - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparazione tenuta corporea PTC</li> <li>Tecnica oscillazioni</li> </ul>	
7	Oscillazione dietro.	1A	0.10		Gruppi I - IV - V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparazione tenuta corporea PTC</li> <li>Tecnica oscillazioni</li> </ul>	
8	Voltabraccia frontale con abbandono dell'impugnatura.	6	0.30		Gruppo V	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparazione tenuta corporea PTC</li> <li>Tecnica oscillazioni</li> </ul>	
<b>RILIEVI DI GIURIA</b>		Nota D		1.40	Valori elementi		<b>VIDEO</b> 
		Nota E		10.00	8 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA		1.00	Gruppi 1-6		
		Nota Finale		12.40	ND+NE+EGE/USCITA		

*Un bambino può insegnare sempre tre cose ad un adulto:*

- 1. ad essere contento senza motivo;*
- 2. per essere sempre occupato con qualche cosa;*
- 3. e pretendere con ogni sua forza quello che desidera.*

*LUDO ERGO SUM!*