



## - GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE – REGOLAMENTO

### Categorie e Limiti di età:

SUPERMINI (solo programmi C)	2010-2011-2012
MINI	2007-2008-2009-2010
PROPAGANDA	2002-2003-2004-2005-2006
OPEN	1998-1999-2000-2001
SENIOR (solo programmi A)	1997 e precedenti

### Al programma A partecipano:

- Ginnasti tesserati o stati tesserati per la FGI settore agonistico che abbiano partecipato o partecipino ai campionati del settore Gold e Silver LE della FGI.
- 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 Silver della FGI
- 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.

In base al numero dei ginnasti nelle varie categorie i vincitori dei campionati nazionali o interregionali sono vincolati a competere nel programma successivo (dal programma B al programma A e dal programma C al programma B) nell'anno seguente.



## **Norme relative alla gara:**

- Ogni ginnasta del programma A e B potrà eseguire un esercizio per ogni attrezzo (Corpo Libero, Volteggio, Mini trampolino, Sbarra, e Parallele),
- Ogni ginnasta del programma C potrà eseguire un esercizio per ogni attrezzo (Corpo Libero, Volteggio, Mini trampolino, Parallele),
- 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 del tesseramento PGS e dovranno essere regolarmente iscritti alla gara,

In ciascuna regione dovranno essere organizzati:

- 2 gare interregionali o 2 gare regionali
- 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,
- Nelle gare di squadra il body dovrà essere uguale per tutti i componenti della squadra.
- Sono permesse scarpette e calze (Bianche, Nere, Color Carne, o colore del pantalone lungo del body)
- Non è possibile portare monili evidenti (braccialetti o collane), mentre sono permessi piccoli orecchini penalità (-0.30 a ogni attrezzo)



## Corpo Libero:

### Programma C:

Nell'esercizio dovranno essere inseriti tutti gli elementi obbligatori inseriti nella griglia più gli eventuali abbuoni (Massimo 3).

L'ordine degli elementi è libero e i punteggi di partenza sono i seguenti:

- Esercizio Obbligatorio (5 elementi): pt 9.00
- Es. Obbligatorio + 1 abbuono: pt 9.30
- Es. Obbligatorio + 2 abbuoni: pt 9.60
- Es. Obbligatorio + 3 abbuoni: pt 10.00

### Programma B:

Nell'esercizio dovranno essere inseriti 6 elementi diversi, uno per ogni riga (A, B, C, D, E, F).

Il punteggio di partenza sarà dato dalla somma del valore degli elementi + una costante di 4 punti per un totale di punti 10.00.

Tre elementi potranno essere presi dalla griglia dei programmi A, ma manterranno il valore massimo di 1.00 punto.

### Programma A:

Nell'esercizio dovranno essere inseriti 8 elementi diversi:

- 6 presi uno per riga (A, B, C, D, E, F),
- 1 elemento aggiuntivo dalla riga D,
- 1 elemento aggiuntivo dalla riga E.

Il punteggio massimo di partenza è di punti 16.00.

Esclusivamente nelle righe D ed E, sono previsti dei bonus per gli avvitamenti, +0.20 ogni 180° di avvitaumento, da aggiungere al punteggio di partenza, con la possibilità di superare i punti 16.00.



## Volteggio:

Per tutti i programmi la tappetatura di arrivo è di 30cm.

### Programma C:

Attrezzatura:

- Propaganda e Open: Cubo 1 metro
- Mini e Supermini: Cubo 1 metro (con la possibilità di usare il trampolino), oppure Cubo 80cm esclusivamente con pedana.

Il ginnasta presenterà 2 salti uguali e verrà valutato il migliore dei 2 salti.

### Programma B:

Attrezzatura:

- Cubo 1 metro

Il ginnasta presenterà 2 salti uguali o diversi, il punteggio di partenza è la somma dei 2 salti.

### Programma A:

Attrezzatura:

- Tavola: h. 115, 125, 135cm
- Cubo 1 metro

Il ginnasta presenterà 2 salti, uno per gruppo, il punteggio di partenza è la somma dei 2 salti.



## Parallele:

### Programma C:

Nell'esercizio dovranno essere inseriti tutti gli elementi obbligatori inseriti nella griglia più gli eventuali abbuoni (Massimo 3).

L'ordine degli elementi è libero e i punteggi di partenza sono i seguenti:

- Esercizio Obbligatorio (5 elementi): pt 9.00
- Es. Obbligatorio + 1 abbuono: pt 9.30
- Es. Obbligatorio + 2 abbuoni: pt 9.60
- Es. Obbligatorio + 3 abbuoni: pt 10.00

### Programma B:

Nell'esercizio dovranno essere inseriti 5 elementi diversi, di cui uno obbligatorio dalla riga D.

Il punteggio di partenza sarà dato dalla somma del valore degli elementi + una costante di 5 punti per un totale di punti 10.00.

Due elementi potranno essere presi dalla griglia dei programmi A, ma manterranno il valore massimo di 1.00 punto.

### Programma A:

Nell'esercizio dovranno essere inseriti 6 elementi diversi, di cui uno obbligatorio dalla riga D.

Il punteggio di partenza sarà dato dalla somma del valore degli elementi + una costante di 4 punti per un totale di punti 16.00.



## Sbarra:

### Programma B:

Attrezzatura: Sbarra h165cm o 265cm

Nell'esercizio dovranno essere inseriti 5 elementi diversi, di cui uno obbligatorio dalla riga D e uno dalla riga A.

Il punteggio di partenza sarà dato dalla somma del valore degli elementi + una costante di 3 punti per un totale di punti 10.00.

Due elementi potranno essere presi dalla griglia dei programmi A, ma manterranno il valore massimo di 1.00 punto.

### Programma A:

Nell'esercizio dovranno essere inseriti 6 elementi diversi, di cui uno obbligatorio dalla riga D e uno dalla riga A.

Il punteggio di partenza sarà dato dalla somma del valore degli elementi + una costante di 4 punti per un totale di punti 16.00.

## Trampolino:

Attrezzatura: Tappetatura di arrivo di 50cm. Le categorie Mini e Supermini possono utilizzare la Panca se necessario.

### Programma C:

Il ginnasta presenterà 2 salti uguali e verrà valutato il migliore dei 2 salti.

### Programma A e B:

Il ginnasta presenterà 2 salti, uno per gruppo, il punteggio di partenza è la somma dei 2 salti.dsgsdgadfa