



**REGOLAMENTO REGIONALE
AICS TOSCANA
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**

Luglio 2017



PROGRAMMA TECNICO REGIONALE 2017 - 2018

L'obiettivo di questo programma è di riuscire a formare il ginnasta portandolo ad affrontare un livello di difficoltà sempre maggiore, stimolando attraverso una progressione tecnica definita. Questo programma è stato studiato per essere rivolto ad una fascia ampia di ginnasti permettendo a tutti di esprimersi attraverso il proprio livello di competenza.

- 1 Le gare effettuate con l'utilizzo di questo programma sono previste a carattere Individuale.
- 2 Le categorie Pulcini, Mini Prima affrontano un programma unico senza gradi.
Sono previste altre 4 categorie: Allievi A, Allievi B, Junior e Senior e 6 Gradi: Mini Grado, Primo grado, Secondo grado, Terzo grado, Quarto grado, Quinto grado. **Solo la categoria Allievi A dispone di un ulteriore livello di difficoltà definito Mini Grado.** Ogni ginnasta potrà scegliere il Livello di difficoltà in cui cimentarsi ma dovrà mantenerlo per tutte le gare. I ginnasti tesserati FGI sez. GAM possono partecipare ai campionati AICS solo nel Quarto e Quinto grado.
- 3 Per la composizione degli esercizi sono previste delle schede specifiche per ogni attrezzo :
- Per il Volteggio e il Mini Trampolino la scheda contiene l'elenco dei salti richiesti per ogni livello .
-Per il Corpo Libero le schede sono composte:
per la categoria Pulcini da 5 righe; per la categoria Mini Prima da 7 righe.
Per il Mini Grado e tutti gli altri gradi presentati dal programma tecnico, le schede sono composte da 10 righe e alcune colonne dove sono elencati gli elementi di difficoltà a scelta da parte della ginnasta.
(Per la compilazione delle schede seguire le indicazioni riportate nelle tabelle specifiche degli attrezzi).
- 4 Per la composizione degli esercizi al corpo libero e per la scelta dei salti al Volteggio e Mini Trampolino tutti gli elementi vanno scelti fra quelli presenti nella relative schede.

2018	Pulcini	Mini Prima	Allievi A	Allievi B	Junior	Senior
2011-12	2010	2008-09	2006-07	2003-05	dal 2002 e precedenti	

- 5 Per la formulazione del punteggio al Corpo Libero saranno conteggiati al massimo:
5 elementi per la categoria Pulcini; 7 elementi per la categoria Mini Prima; 10 elementi per il Mini Grado e per tutti gli altri gradi.
Quindi il valore dell'esercizio è dato dalla somma del valore delle difficoltà . Ogni elemento richiesto nel corpo libero vale p. 1.00, per cui la giuria D riconoscerà 5 p. per la categoria Pulcini, 7p. per la categoria Mini Prima, 10p. per il Mini Grado e per tutti gli altri gradi.
La giuria E avrà a disposizione 10 p. a cui sottrarre le penalità Falli Generali, Falli di Esecuzione Specifici dell'Attrezzo.

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG (ed. 2016).



COMPETIZIONI

1	Possono partecipare ai campionati Provinciali tutte Associazioni Sportive affiliate all' AICS per l'anno in corso.
2	Possono partecipare ai campionati Provinciali tutti i ginnasti in regola con il tesseramento AICS per l'anno in corso
3	Le tessere AICS dei ginnasti devono essere lasciate al punto segreteria per controllo.
4	Al punto segreteria prima dell'inizio della gara deve essere consegnata la scheda di iscrizione della società compilata in ogni sua parte e sottoscritta dal Presidente Societario. <u>Se questo punto non viene adempiuto verrà meno il diritto di partecipare alla gara.</u>
5	Il pagamento dell'iscrizione della società e di tutti i ginnasti deve essere effettuato prima dell'inizio della gara presso il punto segreteria, pena il diritto di partecipazione alla gara stessa.
6	Le schede attrezzi di ogni ginnasta dovranno essere consegnate alla giuria prima dell'inizio del riscaldamento attrezzo .
7	Le iscrizioni alla gara delle società e i nominativi ,i gradi e le categorie di appartenenza devono pervenire 20 giorni prima delle date del Campionato provinciale.
8	Per i ginnasti inseriti nella lista iscrizione gara delle società che non si presentano alla competizione, le Associazioni devono comunque versare l'iscrizione gara per ginnasta e lo stesso non può essere sostituito da altro nominativo .
9	Durante la gara ,i genitori non sono ammessi sul piano di lavoro, né tantomeno negli spogliatoi. Tantomeno genitori che riprendono o filmano senza essere autorizzati dall'organizzazione (penalizzazione 0,50 dal presidente di Giuria). Solo In caso d'infortunio del ginnasta i genitori saranno ammessi sul piano di lavoro. Ogni società e ogni istruttore deve divulgare tale regola di comportamento, nel caso ciò non avvenisse sarà sospesa per il tempo necessario che occorrerà per ripristinare la sicurezza di lavoro degli atleti.
10	A nessun ginnasta è consentito rimanere sul piano gara al di fuori del proprio turno di lavoro.
11	Ogni ginnasta può scegliere il GRADO di difficoltà su cui cimentarsi se la sua età è prevista dal Regolamento.
12	Nel caso si tratti di un circuito di più gare o di un Campionato a varie Fasi, dopo aver effettuato la prima competizione in un GRADO non è più possibile cambiarlo.
13	Dall'anno 2016 è ammessa la prova video SOLO per VERIFICARE LA PRESENZA O MENO DELLA DIFFICOLTA' RICHIESTA, non per il punteggio di esecuzione, con richiesta alla Presidente di Giuria di Giornata .

CLASSIFICHE INDIVIDUALI

Per tutte le Categorie e i Gradi di difficoltà è prevista una classifica generale individuale basata sulla somma dei 3 attrezzi (dal mini grado in poi 3 attrezzi su 4) richiesti dal programma tecnico (Volteggio, Corpo libero , MiniTrampolino e Sbarra richiesta solo dal Minigrado in poi).

PROGRAMMA TECNICO 2017-2018

VOLTEGGIO

Altezza tappeti	Categoria Pulcini Categoria Mini Prima Categoria Allievi A Categoria Allievi B Categoria Junior/Senior	h. cm 20 cuboide h 1m x L. m 2 cuboide h 1m x L. m 2 cuboide h 1m x L. m 2 cuboide h 1m x L. m 2
Punteggio finale	Categoria Pulcini /Mini Prima	2 salti- vale il migliore
	Mini Grado / Terzo grado	2 salti- vale il migliore
	Quarto/Quinto grado	Media tra i 2 salti
Composizione Punteggio	<p>Ogni ginnasta può decidere di presentare un salto o entrambi i salti nel volteggio anche inferiore al livello e/o categoria in cui si presenta. In tal caso il valore del salto presentato diminuirà di p. 1.00 per ogni livello e/o categoria che scende.</p> <p>Il valore di ogni salto richiesto al volteggio è di valore 10.00.</p> <p>Il valore del salto sarà riconosciuto dalla giuria D.</p> <p>GIURIA "D": Valore del Salto</p> <p>GIURIA "E": punti 10,00 meno le penalità Falli Generali, Falli di Esecuzione Specifici dell'Attrezzo..</p> <p>La somma dei 2 punteggi darà il punteggio finale secondo le indicazioni indicate nelle righe precedenti.</p>	

SPECIFICHE TECNICHE

- 1) Il ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti e l'allenatore dovrà indicarli sull' apposita scheda da consegnare alla giuria (nonché dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 2) In tutti i salti in cui è previsto l'uso del cuboide si può sovrapporvi un tappetino tipo "serneige" a discrezione del Presidente di Giuria.
- 3) ARRIVO SUI TAPPETONI: Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo prono), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino).
- 4) Solo nel caso di RINCORSA A VUOTO dichiarata dalla "Giuria D" il ginnasta ha la facoltà di ripetere lo stesso salto. In questo caso il punteggio ottenuto in tale ripetizione sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una penalità fissa di punti 1,00 per aver effettuato la ripetizione del salto
- 5) **Nel quarto e quinto grado** il ginnasta deve scegliere 2 salti differenti (uno per ogni riga richiesta)

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG (ed. 2016).



MINI TRAMPOLINO

Altezza tappeti	Categoria Pulcini Categoria Mini Prima Categoria Allievi A Categoria Allievi B Categoria Junior/Senior	h. cm 40 con ausilio panca h.cm 50 h. cm 40 h. cm 40 h. cm 40 h. cm 40
Punteggio finale	Categoria Pulcini /Mini Prima	2 salti- vale il migliore
	Mini Grado / Terzo grado	2 salti- vale il migliore
	Quarto/Quinto grado	Media tra i 2 salti
Composizione Punteggio	<p>Ogni ginnasta può decidere di presentare un salto o entrambi i salti anche inferiori al livello e/o categoria in cui si presenta. In tal caso il valore del salto presentato diminuirà di p. 1.00 per ogni livello e/o categoria che scende.</p> <p>Il valore di ogni salto richiesto al volteggio della stessa categoria in cui il ginnasta si presenta è di valore 10.00.</p> <p>Il valore del salto sarà riconosciuto dalla giuria D.</p> <p>GIURIA "D": Valore del Salto</p> <p>GIURIA "E": punti 10,00 meno le penalità Falli Generali, Falli di Esecuzione Specifici dell'Attrezzo..</p> <p>La somma dei 2 punteggi darà il punteggio finale secondo le indicazioni indicate nelle righe precedenti.</p>	

SPECIFICHE TECNICHE

- 1) Il ginnasta ha facoltà di scegliere i salti differenti e l'allenatore dovrà indicarli sull' apposita scheda da consegnare alla giuria (nonché dichiararne la successione) apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà i salti realmente eseguiti senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".
- 2) ARRIVO SUI TAPPETONI: Per quanto riguarda i Salti con arrivo in "AVANTI" non sono da considerare come penalità i passi o le cadute per eccesso avanti (passi o rimbalzi avanti o arrivo pronò), ugualmente nei Salti con arrivo "INDIETRO" non verranno penalizzati i passi o le cadute per eccesso indietro (passi o rimbalzi indietro o arrivo supino).
- 3) Solo nel caso di RINCORSA A VUOTO dichiarata dalla "Giuria D" il ginnasta ha la facoltà di ripetere lo stesso salto. In questo caso il punteggio ottenuto in tale ripetizione sostituirà a tutti gli effetti il punteggio precedentemente assegnato e sarà utilizzato per la definizione della nota finale a cui verrà detratta una penalità fissa di punti 1,00 per aver effettuato la ripetizione del salto
- 4) Nel quarto e quinto grado il ginnasta deve scegliere 2 salti differenti.

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG (ed. 2016).

CORPO LIBERO

Attrezzatura	E' prevista una Pedana del Corpo Libero composta da una struttura di m 12xm12 h. 4 cm	
Composizione punteggio	Punteggio giuria D = ED Punteggio giuria E = punti 10,00 - le penalità Falli Generali, Falli di Esecuzione Specifici dell'Attrezzo.	
Punteggio finale	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"	
Durata dell'esercizio	Categoria Pulcini	da 30" a 1.00"
	Categoria Mini Prima	da 30" a 1.00"
	Mini Grado/Quinto grado	da 30" a 70"

SPECIFICHE TECNICHE

Composizione esercizio	Categoria Pulcini	5 elementi di difficoltà
	Categoria Mini Prima	7 elementi di difficoltà
	Mini Grado/Quinto grado	10 elementi di difficoltà

Dal Mini grado al Terzo grado le difficoltà presentate dal ginnasta devono essere eseguite secondo l'ordine obbligatorio espresso nel programma tecnico specifico . Se la performance non fosse eseguita nella sequenza richiesta ,l'esercizio sarà considerato NULLO.

Le schede del Corpo libero prevedono righe orizzontali nella quantità prevista dal programma come descritto sopra, e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".

Il valore dell'esercizio è dato dalla somma del valore delle difficoltà . Ogni elemento richiesto nel corpo libero vale p. 1.00, per cui la giuria D riconoscerà 5 p. per la categoria Pulcini, 7p. per la categoria Mini Prima, 10p. per il Mini Grado e per tutti gli altri gradi.

La giuria E avrà a disposizione 10 p . a cui sottrarre le penalità Falli Generali, Falli di Esecuzione Specifici dell'Attrezzo.

Nel caso in cui il ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice sceglierà quelli di maggior valore scartando gli altri.

In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG (ed. 2016).

SBARRA

Attrezzatura	Prevista una sbarra o staggio basso parallele asimmetriche	<ul style="list-style-type: none"> Da Minigrado a Allievi B: altezza variabile da 1,40 a 1,60 Da junior in poi : altezza 1,65
Composizione punteggio	Punteggio giuria D = ED Punteggio giuria E = punti 10,00 - le penalità Falli Generali, Falli di Esecuzione Specifici dell'attrezzo.	
Punteggio finale	Calcolo del punteggio finale: Punteggio "D" + Punteggio "E"	

SPECIFICHE TECNICHE

Composizione esercizio	Mini Grado/primo grado	4 elementi di difficoltà
	Secondo grado/Quinto grado	7 elementi di difficoltà

Le difficoltà presentate dal ginnasta devono essere eseguite secondo l'ordine obbligatorio espresso nel programma tecnico specifico . Se la performance non fosse eseguita nella sequenza richiesta , l'esercizio sarà considerato NULLO.

La scheda della Sbarra preve righe orizzontali nella quantità prevista dal programma come descritto sopra, e il tecnico dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). In ogni caso la Giuria riconoscerà le celle realmente eseguite senza alcuna penalità per "falsa dichiarazione".

Il valore dell'esercizio è dato dalla somma del valore delle difficoltà . Ogni elemento richiesto vale p. 1.00, per cui la giuria D riconoscerà :

- 4 punti per il Mini Grado e Primo grado
- 7 punti per il Secondo grado, Terzo grado, Quarto grado e Quinto grado.

La giuria E avrà a disposizione 10 p . a cui sottrarre le penalità Falli Generali, Falli di Esecuzione Specifici dell'Attrezzo.

Nel caso in cui il ginnasta esegua un maggior numero di elementi previsti dal suo GRADO di difficoltà il giudice sceglierà quelli di maggior valore scartando gli altri.

In ogni tipo di "Serie" non è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per tutto quanto concerne le penalità non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria" si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG (ed. 2016).