GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE
US ACLI 2026-2027

Programma Tecnico e Regolamento

CAMPIONATO NAZIONALE
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il
CAMPIONATO NAZIONALE DI GINNASTICA ARTISTICA US ACLI
La manifestazione è inserita nel contesto del calendario delle attività nazionali US Acli con la concessione del Patrocinio Nazionale

USN NAZIONALE - AREA TECNICA- USN GINNASTICA www.usacli.org
Via Marcora 18/20 – 00153 Roma tel.06.5840561
manifestazioni.usacli@acli.it – ginnastica@us.acli.it

PROGRAMMA TECNICO GAM
GINNASTICA ARTISTICA US ACLI 2026-2027

Sommario

PROGRAMMA TECNICO 3
CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA 3
PASSAGGI DI CATEGORIA ART.6 ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
GARA INDIVIDUALE - 1^ CATEGORIA 4
GARA INDIVIDUALE - 2^ CATEGORIA 4
GARA INDIVIDUALE CATEGORIA ÉLITE ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
ALLEGATO GRIGLIA ELEMENTI CORPO LIBERO 1° - 2° CATEGORIA 5
ALLEGATO GRIGLIA ELEMENTI SBARRA 1° - 2° CATEGORIA 6
ALLEGATO GRIGLIA ELEMENTI MINITRAMPOLINO ELASTICO 1° - 2° CATEGORIA 7
ALLEGATO GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO 1° - 2° CATEGORIA 7
ALLEGATO GRIGLIA ELEMENTI CORPO LIBERO CATEGORIA ELITE 9
ALLEGATO GRIGLIA ELEMENTI SBARRA CATEGORIA ELITE 10
ALLEGATO GRIGLIA ELEMENTI PARALLELE PARI CATEGORIA ELITE 11
ALLEGATO GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO CATEGORIA ELITE 12
PROGRAMMA TECNICO 2025-2026 ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Art 1. Norme generali 13
Art 2. Omologazione delle gare 13
Art 3. Premiazioni e casi di pari-merito 13
Art 4. Giuria 13
Art 5. Ammissioni finali nazionali 13
Art 6. Passaggi di categoria (vedi pagina 3) 14
Art 7. Tenuta ginnica dei ginnasti e degli allenatori 14
Art 8. Note sulla composizione dell'esercizio 14
Art 9. Sicurezza e memoria nell'esecuzione 14
Art 10. Assistenza 14
Art 11. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi 14
Art 12. Valore penalizzazione elementi 14

CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

ANNO SPORTIVO 2026-2027

Fasce d'età	BABY	MINI	BAMBINI	ALLIEVI	JUNIOR	SENIOR	MASTER
1° categoria	2021-2020	2019-2018	2017-2016	2015-2014	2013-2012	2011-2010	2009 E PRECEDENTI
2° categoria	2021-2020	2019-2018	2017-2016	2015-2014	2013-2012	2011-2010	2009 E PRECEDENTI
Categoria Elitè	-	-	2017-2016	2015-2014	2013-2012	2011-2010	2009 E PRECEDENTI

La gara individuale è aperta ad atleti della fascia Baby, Mini, Bambini, Allievi, Junior, Senior e Master iscritti all' US Acli di tutte le province d'Italia.
La gara presenta 3 programmi indirizzati a ginnasti con un livello tecnico differente:
La **1° categoria** è rivolta a ginnasti dei **corsi base**, alle prime armi, che effettuano **1 o 2 ore di allenamento settimanali e non partecipano alle gare di FGI.**
La **2° categoria** è rivolta a ginnasti di un **livello intermedio**, che partecipano alle gare **FGI** o ad altri enti rimanendo nel settore promozionale non agonistico.
La **categoria ÉLITE** è rivolta a ginnasti con molta esperienza e preparazione avanzata che partecipano alle gare **FGI o ad altri enti** anche nel settore agonistico.

PASSAGGI DI CATEGORIA ART.6

In base alle classifiche dei campionati nazionali, i ginnasti qualificati nelle prime tre posizioni di ogni fascia di età di ogni programma, dovranno gareggiare almeno per un anno intero sportivo successivo a quello della qualifica nella categoria successiva. I ginnasti classificatisi nelle prime 3 posizioni di ogni fascia di età della categoria élite, dovranno permanere in tale categoria, almeno per 1 anno, e non potranno gareggiare nella 2° categoria.

Ogni comitato regionale si riserva di applicare questo art. anche alle fasi provinciali e regionali a loro discrezione.

Il presidente di giuria, su segnalazione dei giudici, può riservarsi di indicare alle società eventuali ginnasti da far salire di categoria anche durante lo stesso anno sportivo qualora si presentasse un livello tecnico superiore.

GARA INDIVIDUALE – 1° CATEGORIA

I ginnasti appartenenti alla 1^ Categoria sono atleti con esperienza e preparazione di livello base nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico US Acli).
In tutto il programma, per il riconoscimento degli elementi valgono i canoni dettati dal Codice dei Punteggi internazionale. Dove non specificato dalla griglia l'elemento tecnico può essere eseguito liberamente. E' richiesta la compilazione di una scheda di dichiarazione (griglia) a ginnasta.
Fasce d'età: Baby, Mini, Bambini, Allievi, Junior, Senior, Master.

In fase di convocazione gara verrà specificato se per la 1° categoria verrà utilizzato il programma A o B

PROGRAMMA A: Attrezzi di gara à Corpo libero, Minitrampolino, Volteggio.
PROGRAMMA B: somma dei 3 migliori punteggi conseguiti su 4 attrezzi: corpo libero, sbarra, minitrampolino, volteggio.

ATTREZZO	ESIGENZE COMPOSITIVE	
CORPO LIBERO	L'esercizio al corpo libero deve avere una durata massima di 40". Spazio di gara: corsia 2x12 metri.	4 elementi da punti 0,10 - 0,20 di 4 gruppi strutturali diversi. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D Max 0,80)
SBARRA	Sbarra regolamentare (altezza regolabile). E' consentito l'uso della pedana. L'utilizzo dei paracalli è facoltativo.	4 elementi da punti 0,10 – 0,20 di 3 gruppi strutturali diversi. P.0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D Max 0,80)
MINITRAMPOLINO ELASTICO	Altezza materassi minitrampolino: 40 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. 2 salti uguali o diversi, vale il migliore. (Nota D Max 0,80)	
VOLTEGGIO	Altezza materassi volteggio: 40 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. 2 salti uguali o diversi, vale il migliore. (Nota D Max 0,80)	

GARA INDIVIDUALE – 2° CATEGORIA

I ginnasti appartenenti alla 2^ Categoria sono atleti con esperienza e preparazione di livello base nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico US Acli).
In tutto il programma, per il riconoscimento degli elementi valgono i canoni dettati dal Codice dei Punteggi internazionale. Dove non specificato dalla griglia l'elemento tecnico può essere eseguito liberamente. E' richiesta la compilazione di una scheda di dichiarazione (griglia) a ginnasta.
Fasce d'età: Baby, Mini, Bambini, Allievi, Junior, Senior, Master.

In fase di convocazione gara verrà specificato se per la 2° categoria verrà utilizzato il programma A o B

PROGRAMMA A: Attrezzi di gara à Corpo libero, Minitrampolino, Volteggio.
PROGRAMMA B: somma dei 3 migliori punteggi conseguiti su 4 attrezzi: corpo libero, sbarra, minitrampolino, volteggio.

ATTREZZO	ESIGENZE COMPOSITIVE	
CORPO LIBERO	L'esercizio al corpo libero deve avere una durata massima di 60". Spazio di gara: corsia 2x12 metri.	5 ELEMENTI = 4 elementi da punti 0,30 - 0,40 di 4 gruppi strutturali diversi + 1 elemento da 0,50. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D Max 2,10)
SBARRA	Sbarra regolamentare (altezza regolabile). E' consentito l'uso della pedana. L'utilizzo dei paracalli è facoltativo.	5 ELEMENTI = 4 elementi da punti 0,30 - 0,40 di 3 gruppi strutturali diversi + 1 elemento da 0,50. P.0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D Max 2,10)
MINITRAMPOLINO ELASTICO	Altezza materassi 40 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso. Vale il migliore. (Nota D Max 2,10)	
VOLTEGGIO	Altezza materassi 60 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso. Vale il migliore. (Nota D Max 2,10)	

<table>
<tr><th colspan="5">GRIGLIA ELEMENTI CORPO LIBERO 1°- 2° CATEGORIA</th></tr>
<tr><th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th><th>E</th></tr>
<tr><td>0,1</td><td>0,2</td><td>0,3</td><td>0,4</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td colspan="5">GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI</td></tr>
<tr><td>CAPOVOLTA AVANTI</td><td>CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO</td><td>CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180°</td><td>CAPOVOLTA AVANTI SALTATA</td><td>CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE FLESSE</td></tr>
<tr><td colspan="5">GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI INDIETRO</td></tr>
<tr><td rowspan="2">CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO</td><td rowspan="2">CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI</td><td rowspan="2">CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A CORPO PROTESO</td><td rowspan="2">CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE</td><td>RONDATA</td></tr>
<tr><td>CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE</td></tr>
<tr><td colspan="5">GRUPPO STRUTTURALE 3: VERTICALI/ROVESCIAMENTI</td></tr>
<tr><td rowspan="2">VERTICALE 3 APPOGGI CON PIEDI APPOGGIATI AL SUOLO (TRIANGOLO) 2”</td><td rowspan="2">VERTICALE 3 APPOGGI CON GAMBE TESE 2"</td><td>RUOTA</td><td rowspan="2">VERTICALE E CAPOVOLTA</td><td>RIBALTATA A 1</td></tr>
<tr><td>VERTICALE SFORBICIATA</td><td>VERTICALE 1/2 GIRO</td></tr>
<tr><td colspan="5">GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI</td></tr>
<tr><td>PENNELLO</td><td>PENNELLO RACCOLTO</td><td>PENNELLO 180°</td><td>SFORBICIATA TESA SOTTO 90°</td><td>PENNELLO RACCOLTO 180°</td></tr>
<tr><td colspan="5">GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE E SCIOLTEZZA</td></tr>
<tr><td>EQUILIBRIO IN PASSE’ SULLA PIANTA 2”</td><td>CANDELA SENZA AIUTO DELLE MANI 2”</td><td>SQUADRA IN EQUILIBRIO APPOGGIO SUL BACINO 2”</td><td rowspan="2">FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE APERTE O CHIUSE IN POSIZIONE SEDUTA 2”</td><td>ORIZZONTALE PRONA 2”</td></tr>
<tr><td>CANDELA CON AIUTO DELLE MANI 2”</td><td>EQUILIBRIO GAMBA TESA A 45° 2”</td><td>EQUILIBRIO GAMBA TESA AVANTI A 90° 2”</td><td>PONTE 2”</td></tr>
<tr><td colspan="5">GRUPPO STRUTTURALE 6: MULINELLI</td></tr>
<tr><td>CORPO DIETRO PROTESO</td><td>DA CORPO PROTESO DIETRO PORTARE LE GAMBE AL PETTO E RITORNO</td><td>DA CORPO PROTESO AVANTI ½ GIRO IN APPOGGIO</td><td>DA CORPO PROTESO DIETRO 1 GIRO IN APPOGGIO</td><td>UN PREMULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO</td></tr>
<tr><td colspan="2">1° CATEGORIA : 4 elementi da punti 0,10 - 0,20 di 4 gruppi strutturali diversi (Nota D Max 0,80)</td><td colspan="3">2° CATEGORIA: 5 elementi: 4 elementi da punti 0,30 - 0,40 di 4 gruppi strutturali diversi + 1 elemento da 0,50. (Nota D Max 2,10)</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="5">GRIGLIA ELEMENTI SBARRA 1°- 2° CATEGORIA</th></tr>
<tr><th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th><th>E</th></tr>
<tr><th>0,1</th><th>0,2</th><th>0,3</th><th>0,4</th><th>0,5</th></tr>
<tr><th colspan="5">GRUPPO STRUTTURALE 1: PASSAGGI E SPOSTAMENTI</th></tr>
<tr><td>2 SPOSTAMENTI CON LE MANI A DESTRA E 2 A SINISTRA</td><td>4 SPOSTAMENTI CON LE MANI A DESTRA E 4 A SINISTRA</td><td>1/2 GIRO CON CAMBIO DI PRESA CON CAMBE TESE</td><td>1 GIRO CON CAMBIO DI PRESA CON GAMBE TESE</td><td>1 GIRO CON CAMBIO DI PRESA CON GAMBE FLESSE 90°</td></tr>
<tr><th colspan="5">GRUPPO STRUTTURALE 2: ELEMENTI DI FORZA</th></tr>
<tr><td rowspan="2">TENUTA ALLA SOSPENSIONE BRACCIA TESE 2”</td><td>TENUTA A CUCCHIAIO 2”</td><td>UNA CHIUSURA A GAMBE FLESSE</td><td>DALLA SOSPENSIONE SQUADRA A GAMBE TESE A 90°</td><td rowspan="3">POSIZIONE STALDER 2”</td></tr>
<tr><td>TENUTA AD ARCO 2”</td><td>DALLA SOSPENSIONE SQUADRA A GAMBE FLESSE A 90°</td><td>TENUTA ALLA SOSPENSIONE BRACCIA FLESSE 2”</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>UNA CHIUSURA A GAMBE TESE</td></tr>
<tr><th colspan="5">GRUPPO STRUTTURALE 3: USCITE</th></tr>
<tr><td></td><td>ABBANDONO DELLA SBARRA</td><td></td><td>PICCOLA OSCILLAZIONE E ABBANDONO DELLA SBARRA</td><td>OSCILLAZIONE COMPLETA E ABBANDONO DELLA SBARRA</td></tr>
<tr><td colspan="2">1° CATEGORIA : 4 elementi da punti 0,10 - 0,20 di 3 gruppi strutturali diversi (Nota D Max 0,80)</td><td colspan="3">2° CATEGORIA: 5 elementi: 4 elementi da punti 0,30 - 0,40 di 3 gruppi strutturali diversi + 1 elemento da 0,50. (Nota D Max 2,10)</td></tr>
</table>

GRIGLIA ELEMENTI MINITRAMPOLINO ELASTICO					
2° categoria			**1.70**	**1.90**	**2.10**
1° categoria	**0.50 - salti con partenza sopra una panca**	**0.80**			
	Salto pennello	Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	-
	Salto divaricato	Salto divaricato	Salto carpiato divaricato	Salto carpiato divaricato mezzo giro	-
	Salto pennello raccolto	Salto pennello raccolto	Salto capovolta saltata	Salto tuffo a corpo teso	Salto giro avanti raccolto
	-	-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino
	1° CATEGORIA: 2 salti uguali o diversi, vale il migliore. (Nota D Max 0,80)		2° CATEGORIA: 2 salti uguali o diversi, vale il migliore. (Nota D Max 2,10)		

GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO				
2° categoria			**1.70**	**2.10**
1° categoria	**0.50**	**0.80**		
	Salto pennello	Salto pennello raccolto	Salto divaricato	Salto pennello 180°
	-	Salto capovolta saltata	-	Tuffo
	-	-	-	Ruota arrivo laterale
	-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino
	1° CATEGORIA: 2 salti uguali o diversi, vale il migliore. (Nota D Max 0,80)		2° CATEGORIA: 2 salti uguali o diversi, vale il migliore. (Nota D Max 2,10)	

GARA INDIVIDUALE - CATEGORIA ÉLITE

I ginnasti appartenenti alla Categoria Élite sono atleti con esperienza e preparazione di livello avanzato-agonistico nella ginnastica artistica (vedi articolo 1- Norme Generali del Programma Tecnico US Acli).
Classifica individuale, **ai fini della classifica verranno conteggiati tutti e 4 gli attrezzi:** corpo libero, sbarra, parallele, volteggio.
In tutto il programma, per il riconoscimento degli elementi valgono i canoni dettati dal Codice dei Punteggi internazionale. Dove non specificato dalla griglia l'elemento tecnico può essere eseguito liberamente. E' richiesta la compilazione di una scheda di dichiarazione (griglia) a ginnasta.
Fasce d'età: Bambini, Allievi, Junior, Senior, Master.

ATTREZZI	ESIGENZE COMPOSITIVE	
CORPO LIBERO	L'esercizio al corpo libero deve essere della durata massima di 1'30" e minima di 1.00" su corsia 2x12 metri.	8 elementi da punti 0,50 - 0,70 di 6 gruppi strutturali diversi. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D Max 5,60)
SBARRA	Sbarra regolamentare (altezza regolabile). E' consentito l'uso della pedana. L'utilizzo dei paracalli è facoltativo.	8 elementi da punti 0,50 - 0,70 di 6 gruppi strutturali diversi. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D Max 5,60)
PARALLELE PARI	Parallele pari regolamentari (altezza regolabile). E' consentito l'uso della pedana. L'utilizzo dei paracalli è facoltativo.	8 elementi da punti 0,50 - 0,70 di 6 gruppi strutturali diversi. P. 0,50 per esigenza non rispettata. (Nota D Max 5,60)
VOLTEGGIO	Altezza materassi 80 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso. Vale il migliore. (Nota D Max 5,60)	

GRIGLIA ELEMENTI CORPO LIBERO - ÉLITE		
A	**B**	**C**
0,5	**0,6**	**0,7**
GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI / ACROBATICA AVANTI		
CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE FLESSE	CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE	SALTO AVANTI K
	SALTO AVANTI R	SALTO AVANTI T
	RIBALTATA A 2	FLIC AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI / ACROBATICA INDIETRO		
RONDATA	FLIC	SALTO DIETRO 180°
CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE	SALTO DIETRO R	SALTO DIETRO T
	SALTO DIETRO K	
GRUPPO STRUTTURALE 3: VERTICALI/ROVESCIAMENTI		
RIBALTATA A 1	RIBALTATA A 1+ A 2	VERTICALE 2 GIRI
VERTICALE 1/2 GIRO	VERTICALE 1 GIRO	VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI		
PENNELLO RACCOLTO 180°	PENNELLO RACCOLTO 360°	SHUSHUNOVA
	CARPIO DIVARICATO	
GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE E SCIOLTEZZA		
ORIZZONTALE PRONA 2"	SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI GAMBE UNITE 2"	STACCATA FRONTALE 2"
PONTE 2"	SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI GAMBE DIVARICATE 2"	STACCATA SAGITTALE 2"
	PONTE E ROVESCIATA DIETRO	ROVESCIATA AVANTI
		ROVESCIATA DIETRO
GRUPPO STRUTTURALE 6: MULINELLI		
UN PREMULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO	MEZZO MULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO AVANTI	¾ DI MULINELLO ARRIVO A CORPO PROTESO DIETRO
CATEGORIA ELITE: 8 elementi da punti 0,50 - 0,70 di 6 gruppi strutturali diversi. (Nota D Max 5,60)		

<table>
<tr><th colspan="3">GRIGLIA ELEMENTI SBARRA - ÉLITE</th></tr>
<tr><th>A</th><th>B</th><th>C</th></tr>
<tr><td>0,5</td><td>0,6</td><td>0,7</td></tr>
<tr><td colspan="3">GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE</td></tr>
<tr><td rowspan="2">CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO A GAMBE FLESSE</td><td>CAPOVOLTA ALL’APPOGGIO A GAMBE TESE</td><td>KIPPE</td></tr>
<tr><td>KIPPE LUNGA AD UNA GAMBA INFILATA</td><td>KIPPE INFILATA A 2 GAMBE</td></tr>
<tr><td colspan="3">GRUPPO STRUTTURALE 2: GIRI IN APPOGGIO</td></tr>
<tr><td>GIRO AVANTI IN DIVARICATA SAGITTALE</td><td>GIRO ADDOMINALE DIETRO</td><td rowspan="2">MEZZA GRANVOLTA</td></tr>
<tr><td>GIRO DIETRO IN DIVARICATA SAGGITALE</td><td>GIRO ADDOMINALE AVANTI</td></tr>
<tr><td colspan="3">GRUPPO STRUTTURALE 3: SLANCI</td></tr>
<tr><td rowspan="2">SLANCIO UNITO CON PIEDI AL DI SOTTO DELLO STAGGIO</td><td rowspan="2">SLANCIO UNITO CON PIEDI ALTEZZA STAGGIO</td><td>SLANCIO UNITO OLTRE L'ORIZZONTALE</td></tr>
<tr><td>SLANCIO ALLA VERTICALE</td></tr>
<tr><td colspan="3">GRUPPO STRUTTURALE 4: KIPPE E ELEMENTI IN AVVICINAMENTO ALLO STAGGIO</td></tr>
<tr><td rowspan="2">BASCULA FLESSA</td><td rowspan="2">BASCULA TESA</td><td>FUCS</td></tr>
<tr><td>KIPPE BREVE</td></tr>
<tr><td colspan="3">GRUPPO STRUTTURALE 5: PASSAGGI E SPOSTAMENTI</td></tr>
<tr><td>SOTTOENTRARE UNA GAMBA</td><td rowspan="2">DALL'APPOGGIO IN DIVARICATA SAGGITTALE, RIUNIRE ALL'APPOGGIO FRONTALE</td><td>DALL’APPOGGIO IN SEDUTA CAMBIO DI FRONTE</td></tr>
<tr><td>SOTTOUSCIRE UNA GAMBA</td><td>2 OSCILLAZIONI</td></tr>
<tr><td colspan="3">GRUPPO STRUTTURALE 6: USCITE</td></tr>
<tr><td>SLANCIO E ABBANDONO DELL’IMPUGNATURA</td><td>FIORETTO UNITO O DIVARICATO</td><td>SALTO GIRO DIETRO</td></tr>
<tr><td>CAPOVOLTA AVANTI DALL’APPOGGIO A BRACCIA PIEGATE</td><td>GUIZZO</td><td>FIORETTO UNITO O DIVARICATO 180°</td></tr>
<tr><td colspan="3">CATEGORIA ELITE: 8 elementi da punti 0,50 - 0,70 di 6 gruppi strutturali diversi. (Nota D Max 5,60)</td></tr>
</table>

GRIGLIA ELEMENTI PARALLELE PARI - ÉLITE		
A	**B**	**C**
0,5	**0,6**	**0,7**
GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE		
ENTRATA SALTANDO ALL'APPOGGIO CON AIUTO	ENTRATA SALTANDO ALL'APPOGGIO SENZA AIUTO	KIPPE LUNGA
	KIPPE LUNGA A GAMBE APERTE	
GRUPPO STRUTTURALE 2: ELEMENTI DI SLANCIO IN APPOGGIO O IN SOSPENSIONE		
SEDIA LATERALE A DESTRA E RIPRESA DELL'OSCILLAZIONE	OSCILLAZIONE IN SOSPENSIONE	OSCILLAZIONE DIETRO CON CORPO SOPRA 45°
SEDIA LATERALE A SINISTRA E RIPRESA DELL'OSCILLAZIONE	OSCILLAZIONE DIETRO CON PIEDI AL DI SOPRA DEGLI STAGGI	OSCILLARE IN SOSPENSIONE E PORTARSI ALLA SOSP. BRACHIALE
	OSCILLAZIONE E BATTUTA FRONTALE	
GRUPPO STRUTTURALE 3: ELEMENTI DI FORZA E PASSAGGI		
SQUADRA A GAMBE FLESSE 2"	VERTICALE SUGLI OMERI	SQUADRA TESA UNITA 2"
	CAPOVOLTA AVANTI	SQUADRA DIVARICATA 2"
		DALLA SQUADRA, SALIRE LENTAMENTE IN VERTICALE SUGLI OMERI 2"
		- PASSAGGIO IN VERTICALE A BRACCIA TESE
GRUPPO STRUTTURALE 4: KIPPE E ELEMENTI IN AVVICINAMENTO ALLO STAGGIO		
CAMBIO DI FRONTE IN APPOGGIO A GAMBE DIVARICATE	KIPPE BREVE A GAMBE APERTE	KIPPE BREVE
DALLA SEDUTA A GAMBE APERTE, PASSARE LE MANI AVANTI E RICHIUDERE LE GAMBE DIETRO		
GRUPPO STRUTTURALE 5: ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE		
OSCILLAZIONE BRACHIALE	KIPPE BRACHIALE A GAMBE APERTE	KIPPE BRACHIALE A GAMBE UNITE
	SLANCIAPPOGGIO AVANTI A GAMBE APERTE	SLANCIAPPOGGIO AVANTI
		SLANCIAPPOGGIO DIETRO
GRUPPO STRUTTURALE 6: USCITE		
USCITA LATERALE AGLI STAGGI	USCITA AVANTI O DIETRO CON 180°	USCITA DIETRO DIRETTA DALLA VERTICALE
DISCESA DIETRO IN MEZZO AGLI STAGGI		USCITA CON SALTO GIRO DIETRO O AVANTI
CATEGORIA ELITE: 8 elementi da punti 0,50 - 0,70 di 6 gruppi strutturali diversi. (Nota D Max 5,60)		

<table>
<tr><th colspan="4">GRIGLIA ELEMENTI VOLTEGGIO - ÉLITE</th></tr>
<tr><th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th></tr>
<tr><td>4,4</td><td>4,8</td><td>5,2</td><td>5,6</td></tr>
<tr><td>TUFFO</td><td>VERTICALE SPINTA E ARRIVO SUPINO</td><td>RIBALTATA</td><td>RIBALTATA CON MANI A 120 E ARRIVO A 80</td></tr>
<tr><td rowspan="2">RUOTA CON ARRIVO LATERALE A GAMBE DIVARICATE</td><td rowspan="2">RONDATA CON ARRIVO PRONO</td><td rowspan="2">RONDATA SUI TAPPETONI</td><td>RONDATA CON MANI A 120 E ARRIVO A 80</td></tr>
<tr><td>RONDATA FLIC</td></tr>
<tr><td colspan="4">Altezza materassi 80 cm, è consentito posizionare sopra il materassone un materasso rigido alto al max 5 cm. 2 salti uguali o differenti, anche di valore diverso. Vale il migliore. (Nota D Max 5,60)</td></tr>
</table>

PROGRAMMA TECNICO GAM 2026-2027

L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il CAMPIONATO DI GINNASTICA ARTISTICA US ACLI
La manifestazione è inserita ed organizzata nel contesto del calendario delle attività nazionali US Acli, con la concessione del Patrocinio Nazionale.

Art 1. Norme generali

L'organizzazione respinge ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.
Tutti i partecipanti, su responsabilità della Società di appartenenza e del suo presidente, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti e coperti di assicurazione.
Per quanto non contemplato vigono le norme e consuetudini US ACLI.

Nel rispetto delle normative vigenti in tema di trattamento dei dati personali, si autorizza l'Unione Sportiva Acli alla raccolta, registrazione, organizzazione, conservazione, elaborazione e selezione dei dati forniti *per le finalità istituzionali* e commerciali. È sempre garantito il diritto di ottenere tutte le informazioni ritenute opportune, l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione nonché il blocco e la cancellazione delle stesse.

La gara individuale è aperta ad atleti della fascia Baby, Mini, Bambini, Allievi, Junior, Senior E Master iscritti all' US Acli di tutte le province d'Italia.
La gara presenta 3 programmi indirizzati a ginnasti con un livello tecnico differente:
La **1° categoria** è rivolta a ginnasti dei **corsi base**, alle prime armi, che effettuano **1 o 2 ore di allenamento settimanali e non partecipano alle gare di FGI.**
La **2° categoria** è rivolta a ginnasti di un **livello intermedio**, che partecipano alle gare **FGI** o ad altri enti rimanendo nel settore promozionale non agonistico.
La **categoria ÉLITE** è rivolta a ginnasti con molta esperienza e preparazione avanzata che partecipano alle gare **FGI o ad altri enti** anche nel settore agonistico.

Saranno presi dei severi provvedimenti disciplinari per le società che non seguiranno le precedenti indicazioni, pena l'esclusione dai campionati US acli e la cancellazione dalle classifiche.

Art 2. Omologazione delle gare

Ogni gara provinciale, regionale e nazionale sarà omologata ufficialmente.
I risultati e i documenti di gara saranno archiviati e dovrà essere redatta una classifica ufficiale e un verbale da inviare al Responsabile Nazionale di settore entro una settimana dalla gara.
La società organizzatrice in collaborazione con le sedi provinciali o regionali dovrà divulgare i risultati finali di ogni gara provinciale e/o regionale.

Art 3. Premiazioni e casi di pari-merito

Saranno premiati tutti gli atleti e il 1°, 2°, 3° classificato di ogni categoria e fascia.
Nei casi di pari-merito verrà avvantaggiato l'atleta più giovane ad eccezione della fascia Senior e Master che verrà premiato il più anziano.
Le premiazioni ad attrezzo verranno fatte escludendo il podio della classifica generale,

Art 4. Giuria

La giuria sarà composta da giudici competenti e qualificati designati dall'Unione Sportiva Acli e dalla Direzione Tecnica Nazionale/ Regionale/ Provinciale.
Il Presidente di Giuria avrà il compito di controllare il corretto svolgimento della gara.
Il giorno della gara ogni giudice deve presentarsi alla riunione della giuria all'orario stabilito dal presidente di giuria.
Il giudice, durante lo svolgimento del proprio compito può rivolgersi per dubbi e chiarimenti solo al presidente di giuria;
Il giudice durante la gara non è tenuto a dare spiegazioni di punteggi o altro ad allenatori, atleti e genitori.
Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono INAPPELLABILI per cui non si accettano ricorsi di alcun genere.
È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al presidente di giuria.

Art 5. Ammissioni finali nazionali

L'ammissione al Campionato Nazionale è **libera per tutti i tesserati US Acli**.
Ogni società potrà iscrivere le proprie ginnaste **a discrezione**, scegliendo la **categoria** e la **fascia di età** più opportuna.
Le iscrizioni alla finale nazionale devono tassativamente pervenire entro la data e le modalità stabilite dal Consiglio Direttivo Nazionale, pena l'esclusione dalla competizione.

Art 6. Passaggi di categoria (vedi pagina 3)

Categorie: 1ª, 2ª, ed Élite

•I ginnasti classificati nei primi 3 posti della 1ª Categoria passano obbligatoriamente alla 2ª Categoria per almeno un anno sportivo.
•I primi 3 classificati della 2ª Categoria passano alla categoria Elite per almeno un anno sportivo. (ad eccezione della fascia Baby e Mini)
•I ginnasti della categoria Élite classificati nelle prime 3 posizioni restano in questa categoria per almeno un anno e non possono retrocedere.

Ogni comitato regionale può applicare le stesse regole anche a livello provinciale e regionale.
Il presidente di giuria, su segnalazione dei giudici, può proporre il passaggio di categoria anche durante l'anno se il livello tecnico lo richiede

Art 7. Tenuta ginnica dei ginnasti e degli allenatori

Gli atleti possono indossare un body, una canotta aderente oppure una t-shirt aderente. Per la parte inferiore sono ammessi sia i pantaloncini corti (shorts) che i pantaloni lunghi.
Ai piedi è possibile utilizzare sia calze o scarpette leggere, a seconda della preferenza.

Art 8. Note sulla composizione dell'esercizio

La scelta degli elementi deve corrispondere alle reali capacità dei ginnasti. L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti non esime la giuria dal penalizzarli.
Ogni elemento dichiarato ed eseguito si ritiene sempre rappresentato, indipendentemente da come viene realizzato. La giuria valuterà i falli di esecuzione.
Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito ripetere una difficoltà mal eseguita. Se eseguita più volte saranno comunque applicate le penalità per ciascun tentativo.
Il ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio.
Il valore di tali elementi andrà a costituire il valore tecnico della prova (D).
Se il ginnasta non esegue un elemento dichiarato, il valore di tale elemento non verrà conteggiato nel totale del valore tecnico. Se l'elemento omesso causa la perdita di un gruppo strutturale, verrà aggiunta la penalità di esigenza compositiva non rispettata: punti 0,50.

Art 9. Sicurezza e memoria nell'esecuzione

L'allenatore o chi per lui, non può suggerire gli elementi di un esercizio. Qualora una ginnasta si dimentichi di uno o più elementi e venga aiutata nella prosecuzione dell'esercizio verrà penalizzata di p. 0,30 ogni volta.
Se viene omesso un elemento verrà assegnata la penalità di p. 0,50.

Art 10. Assistenza

L'aiuto dell'istruttore per assistenza viene penalizzato di p. 1,00. (Elemento non dato p.1,00).
Per il minitrampolino e il volteggio è vietato agevolare il ginnasta dando riferimenti di qualunque tipo (braccio, ostacolo...) p.1,00.
L'assistenza rende il salto nullo.

Art 11. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi

Il modulo di iscrizione per le gare deve essere inviato almeno 10 giorni prima della gara e in ogni caso nei tempi previsti dalla società organizzatrice.
La ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio. Il valore di tali elementi andrà a costituire il valore tecnico della prova (D).
Penalità p. 0,30 per scheda non compilata correttamente.

Art 12. Valore Penalizzazioni elementi

- **p. 0,10 per errore piccolo:** piccola deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento
- **p. 0,30 per errore medio:** media deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento o lunga pausa-ginnasta statica o suggerimento elemento.
- **p. 0,50 per errore grande**: grande deviazione dall'esecuzione corretta dell'elemento o elemento tecnico dimenticato.
- **p. 0,70 per errore grave:** elemento snaturato o eseguito in maniera non conforme
- **p. 1, 00 per errore grave:** caduta al suolo del ginnasta o assistenza dell'allenatore

Gli esercizi verranno penalizzati secondo linee guide codice punteggi Gam 2025-2028 consultabile online