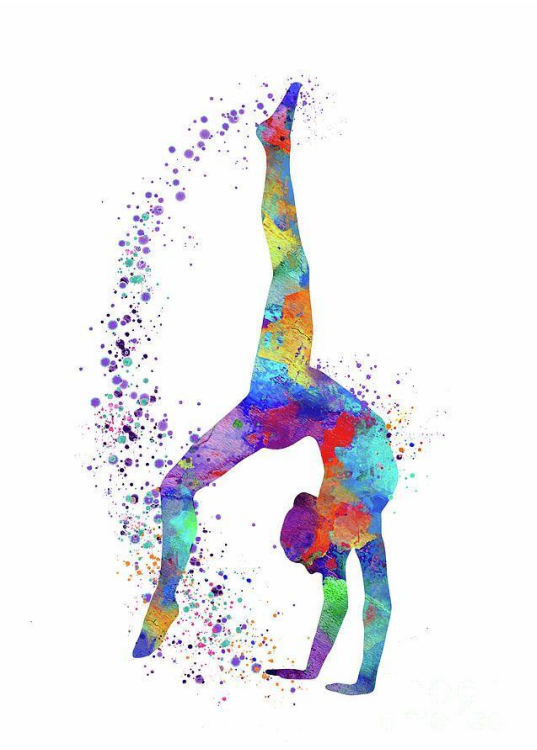
GINNASTICA ARTISTICA

2026/2027



Campionato Primi Passi e Gym Start

La priorità della Artistica ACSI è mantenere intatto lo spirito promozionale di questa disciplina sportiva.

Pertanto, si invitano gli istruttori ad inserire le proprie ginnaste nei livelli proposti dal regolamento secondo un criterio giudizioso sulla base delle loro qualità fisiche e tecniche.

ISCRIZIONE ALLE GARE:

- Deve essere effettuata entro 20 giorni dalla stessa.
- Le iscrizioni dovranno essere redatte su apposito modulo ACSI.
- Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste alla gara dovrà essere effettuato con bonifico anticipato al comitato ACSI Territoriale/ Nazionale in base alla gara di competenza, effettuato entro 7 giorni prima della stessa; la copia del bonifico dovrà essere esibita in campo gara assieme al controllo tessere o inviato on line in base ai Comitati Territoriali.

PREMIAZIONI:

- Classifica individuale: somma dei migliori due punteggi su tre attrezzi.
- Per questo campionato si premierà per classifica assoluta e per fasce di merito.

Programmi a cura della Commissione Tecnica Nazionale
ginnasticaartistica@acsi.it

ASSOCIAZIONE DI CULTURA SPORT E TEMPO LIBERO

Via dei Montecatini, 5 – 00186 Roma (RM)
Via Ostiense, 160/E – 00154 Roma (RM)

Telefono: **06 68100037**

giorni: dal **lunedì** al **venerdì**

orari: dalle **10:00 alle 13:00** e dalle **14:30 alle 18:30**

Sito web: www.acsi.it

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

REGOLAMENTO

PROGRAMMA PRIMI PASSI

CATEGORIE	ANNO DI NASCITA
Mini	2021/2022
Esordienti	2020/2019
Allieve prima fascia	2018/2017
Allieve seconda fascia	2016/2015
Junior prima fascia	2014/2013
Junior seconda fascia	2012/2011
Senior	2010 e precedenti

Il programma PRIMI PASSI è riservato alle atlete che si avvicinano per la prima volta alla disciplina.

Pertanto, si invitano le Società a rispettare tale regola.

IMPORTANTE per questo campionato una panca svedese cm 300x30x40h sostituirà la trave d'equilibrio.

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

REGOLAMENTO TECNICO

PRIMI PASSI

SUOLO e PANCA: per ogni categoria scegliere dal Mini-codice ACSI 5 ELEMENTI che risulteranno più adatti alla preparazione dell'atleta (valore dell'esercizio punti 15,00):

SUOLO	PANCA
Capovolta avanti partenza e arrivo libero	ENTRATA: con posa successiva dei piedi
Capovolta indietro partenza e arrivo libero	ENTRATA: con mani in appoggio arrivo in ginocchio
Da accosciata elevare il bacino a gambe flesse	Da accosciata elevare il bacino a gambe flesse
Slancio verso la verticale con una gamba o ruota	Salto in estensione
Salto divaricato (salto a X)	Salto del gatto
Ponte a gambe aperte	Passo slancio destro
Staccata con aiuto delle mani	Passo slancio sinistro
Salto in estensione	Gamba libera tenuta 2"
Salto del gatto	Massimo piegamento su arti inferiori
Mezzo giro su due avampiedi	Mezzo giro sugli avampiedi
Candela	Posizione in accosciata
Passo slancio destro o sinistro	USCITA: salto in estensione
Gamba in passè di pianta segnata ma non tenuta	USCITA: salto divaricato (salto a X)

Durata massima degli esercizi a suolo e a panca 40 secondi.

Possibile inserire qualche passaggio coreografico ma non obbligatorio.

Al suolo accompagnamento musicale facoltativo.

TRAMPOLINO: scegliere dal mini-codice ACSI due salti uguali o differenti, vale il migliore.

PUNTI 14,00	PUNTI 15,00
Salto in estensione	Salto in estensione con mezzo giro
Salto divaricato	Capovolta arrivo in piedi
Salto raccolto	Salto in estensione con 1 giro
Capovolta arrivo seduta	

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

REGOLAMENTO

PROGRAMMA GYM START

CATEGORIE	ANNO DI NASCITA
Mini	2021
Esordienti	2020/2019
Allieve prima fascia	2018/2017
Allieve seconda fascia	2016/2015
Junior prima fascia	2014/2013
Junior seconda fascia	2012/2011
Senior	2010 e precedenti

Il programma GYM START è rivolto alle atlete dei corsi base che hanno acquisito delle competenze maggiori rispetto alle atlete del campionato Primi Passi.

Gym Start è suddiviso in 2 LIVELLI

Livello 1→ prevede 3 attrezzi (suolo, trave h 50 cm, trampolino).

Livello 2→ prevede 3 attrezzi (suolo, trave h 50 cm, volteggio cm 60)

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

REGOLAMENTO TECNICO

GYM START

SUOLO e TRAVE: per ogni categoria scegliere dal mini-codice ACSI 5 ELEMENTI che risulteranno più adatti alla preparazione dell'atleta (valore dell'esercizio punti 15,00).

SUOLO	TRAVE 50 cm
1 Rotolamento a scelta (avanti o dietro) partenza e arrivo in piedi	ENTRATA: con posa successiva dei piedi braccia fuori
Verticale entro i 30°	ENTRATA: con mani in appoggio arrivo con i piedi in accosciata
Ruota anche con un braccio	Da accosciata elevare il bacino a gambe flesse
Ponte a gambe unite	Salto in estensione
Staccata con aiuto delle mani	Salto del gatto
Salto divaricato o raccolto	Passo slancio destro o sinistro
Tenuta gamba in posizione libera 2"	Tenuta gamba in posizione libera 2"
Candela con aiuto delle mani	Mezzo giro su due avampiedi
Mezzo giro su due avampiedi	USCITA: salto raccolto
Flessione del busto avanti a gambe divaricate	USCITA: ruota

Durata massima degli esercizi a suolo e a trave 50 secondi.

All'interno sarà possibile introdurre qualche passaggio coreografico.

Al suolo è possibile utilizzare musica anche cantata.

LIVELLO 1 "TRAMPOLINO":

scegliere dal mini-codice ACSI due salti UGUALI O DIVERSI, vale il migliore.

SALTO	VALORE
Capovolta	13,00
Capovolta saltata	13,50
Salto in estensione con 180°di rotazione A/L	14,00
Battuta bacino in verticale a gambe piegate, per poi stendere alla verticale e arrivo supino	14,50
Verticale arrivo supino	15,00

LIVELLO 2 "VOLTEGGIO":

scegliere dal mini-codice ACSI due salti UGUALI O DIVERSI, vale il migliore.

SALTO	VALORE
Salto in estensione	13,00
Capovolta	13,50
Capovolta saltata	14,00
Bacino in verticale a gambe piegate, poi stendere alla verticale e arrivo supino	14,50
Verticale arrivo supino	15,00

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati



MINI CODICE DEI PUNTEGGI

(GUIDA PER TECNICI E GIUDICI)

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati

FALLI GENERALI

Campionato Primi Passi e Gym Start

falli da utilizzare per tutti gli attrezzi)

Falli		0.10	0.30	0.50	1.00
Braccia piegate / gambe flesse	Fino a	X	X	X	
Gambe piegate/divaricate/incrociate	Fino a	X < altezza spalle	X > altezza spalle		
Punte non in estensione	o.v.	X			
Corpo non in tenuta	Fino a	X	X		
Caduta/caduta sull'attrezzo	o.v.				X
Elevazione insufficiente nei salti ginnici	Fino a	X	X	X	
Salita stentata	o.v.		X		
Elemento mancante a/o panca trave	o.v				X
Tecnica non corretta	o.v.		X		

FALLI SPECIFICI Trampolino/Volteggio

Campionato Primi Passi e Gym Start

Falli		0.10	0.30	0.50	1.00
Spalle avanti nella battuta	fino a	X	X	X	
Posizione del corpo errata	fino a	X < altezza spalle	X >altezza spalle		
Altezza insufficiente	fino a	X	X		
Lunghezza insufficiente escluso il tuffo	fino a	X	X	X	
Caduta/caduta sull'attrezzo	o.v.				X
Corpo squadrato/arcato		X	X	X	
Salita stentata	o.v.		X		
Arrivo senza precedenza dei piedi	o.v				nullo
Tecnica non corretta	o.v.		X		

© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati