# GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

# 2026/2027



## Campionato Primi Passi e Gym Start

**© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati**

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

Pertanto, si invitano gli istruttori ad inserire i propri ginnasti 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 dei ginnasti 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.

*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 |
| Allievi prima fascia | 2018/2017 |
| Allievi seconda fascia | 2016/2015 |
| Junior prima fascia | 2014/2013 |
| Junior seconda fascia | 2012/2011 |
| Senior | 2010 e precedenti |

**Il programma PRIMI PASSI è riservato agli atleti che si avvicinano per la prima volta alla disciplina.**

**Si invitano pertanto le Società a rispettare tale regola.**

**© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati**

# REGOLAMENTO TECNICO

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

Durata massima degli esercizi al suolo 50 secondi.

| SUOLO |
|---|
| Capovolta avanti arrivo libero |
| Capovolta indietro arrivo libero |
| Slancio di una gamba alla verticale |
| Equilibrio gamba tesa 45° |
| Ruota |
| Staccata con aiuto delle mani |
| Candela con aiuto delle mani |
| Salto sforbiciata |
| Salto in estensione/salto divaricato |
| Salto in estensione con mezzo giro |

**TRAMPOLINO:** scegliere dal mini-codice ACSI due salti uguali o differenti, vale il migliore Previsti un salto di prova.

| PUNTI 14,00 | PUNTI 15,00 |
|---|---|
| Salto in estensione | Salto in estensione con mezzo giro |
| Salto raccolto | Salto divaricato |
| Capovolta arrivo seduto | Capovolta arrivo in piedi |

**© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati**

# REGOLAMENTO

# PROGRAMMA GYM START

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

**Il programma GYM START è rivolto agli atleti dei corsi base che hanno acquisito delle competenze maggiori rispetto agli atleti del Campionato Primi Passi.**

Gym Start è suddiviso in 2 livelli:

Livello 1 → prevede 2 attrezzi (suolo, trampolino).

Livello 2 → prevede 3 attrezzi (suolo, trampolino, volteggio cm 60).

PREMIAZIONI:

➔Classifica individuale: dei due/tre attrezzi.

Per questo campionato si premierà per classifica assoluta e per fasce di merito.

**© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati**

# REGOLAMENTO TECNICO

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

Durata massima degli esercizi al suolo 50 secondi.

| SUOLO categoria: mini-eso-allievi 1° | SUOLO categoria: allievi 2°-junior-senior |
|---|---|
| Capovolta avanti | Capovolta avanti + salto in estensione |
| Capovolta dietro arrivo in piedi | Capovolta dietro partenza gambe tese, arrivo gambe tese divaricate |
| Slancio di una gamba alla verticale | Verticale sforbiciata / ruota |
| Equilibrio gamba tesa 45° | Equilibrio gamba tesa 90° |
| Ponte | Da posizione supina a terra ½ giro e arrivo in posizione prona |
| Massima flessione del busto unita o divaricata 2 sec | Staccata sagittale / frontale 2 sec |
| Candela con aiuto delle mani | Squadra a gambe unite 2 sec |
| Salto in estensione/salto divaricato | Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o divaricate sagittalmente per arrivare a terra in posizione prona sulle mani a braccia piegate |
| Salto del gatto | Sforbiciata |
| Salto in estensione con mezzo giro | Salto in estensione con 1 giro |

**© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati**

## LIVELLO 1 TRAMPOLINO:

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

Previsto un salto di prova.

| Salto | Valore |
|---|---|
| Capovolta | 13.00 |
| Capovolta saltata | 13.50 |
| Salto in estensione con mezzo giro | 14.00 |
| Tuffo | 14,50 |
| Verticale arrivo supino | 15.00 |

## LIVELLO 2 VOLTEGGIO:

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

Previsto un salto di prova.

| Salto | Valore |
|---|---|
| Framezzo raccolto con posa dei piedi + salto in estensione | 13.00 |
| Framezzo raccolto con posa dei piedi + SE 180° | 13.50 |
| Capovolta avanti | 14.00 |
| Capovolta Saltata | 14,50 |
| Verticale arrivo supino | 15.00 |

**© 2025, ginnastica artistica ACSI. Tutti i diritti riservati**