

Codice elementi - GAM (ginnastica Artistica Maschile) - 2026

RUOLO 1 e 2 - valore punti 1

RUOLO 1 e 2 - valore punti 2

RUOLO 3 - valore punti 1

	RUOLO 1 e 2 - valore punti 1			RUOLO 1 e 2 - valore punti 2		
	RUOLO 3 - valore punti 1			RUOLO 3 - valore punti 1		
ROTOLEMENTI AVANTI E INDIETRO	GAM-1.01 Rotolamento trasversale (grissino) - una rotazione completa	GAM-1.02 Rotolamento sul dorso da stazione eretta e arrivo seduto gambe flesse al petto	GAM-1.03 Rotolamento longitudinale partenza da stazione eretta e arrivo in piedi	GAF-2.01 Capovolta avanti con arrivo seduti gambe piegate chiuse al petto	GAF-2.02 Capovolta avanti	GAF-2.03 Capovolta indietro
ACROBATICA	GAM-1.11 Mani a terra, "coniglietto" (staccare i piedi da terra spostando i piedi sugli arti superiori)	GAM-1.12 Mani a terra, sforbiciata delle gambe	GAF-1.13 Verticale a "L"	GAF-2.11 Verticale	GAF-2.12 Verticale di passaggio e capovolta	GAF-2.13 Ruota
MOBILITA' E FLESSIBILITA'	GAF-1.21 Flessione busto avanti a gambe divaricate	GAF-1.22 Flessione busto in avanti a gambe unite	GAF-1.23 Flessione busto gambe unite + gambe divaricate	GAF-2.21 Posizione di Ponte (testa non appoggiata a terra)	GAF-2.22 Ponte (con gambe tese anche divaricate)	GAF-2.23 Staccata laterale o frontale con aiuto delle mani tenuta 2"
ELEMENTI DI FORZA	GAF-1.31 Candela 2" (con aiuto mani)	GAF-1.32 Squadra a gambe unite (con piedi a terra e sollevamento bacino)	GAF-1.33 Squadra a gambe divaricate (con piedi a terra e sollevamento bacino)	GAF-2.31 Orizzontale prona	GAF-2.32 Squadra a gambe unite tenuta 2"	GAF-2.33 Squadra a gambe divaricate tenuta 2"
SALTI GINNICI	GAF-1.41 Salto in estensione	GAF-1.42 Salto raccolto	GAF-1.43 Salto in estensione su 1 gamba con l'altra elevata a 45°	GAF-2.41 Sforbiciata	GAF-2.42 Salto in estensione con 1/2 giro	GAF-2.43 Sforbiciata con 1/2 giro e arrivo in piedi

Codice elementi - GAM (ginnastica Artistica Maschile) - 2026

	RUOLO 1 e 2 - valore punti 3		RUOLO 3 - valore punti 3		
	RUOLO 3 - valore punti 2				
ROTOCOLAMENTI AVANTI E INDIETRO	GAF-3.01 Capovolta avanti + coniglietto (staccare i piedi da terra spostando il peso sugli arti superiori)	GAF-3.02 Capovolta indietro con arrivo a gambe divaricate tese	GAF-4.01 Capovolta dietro alla verticale	GAF-4.02 Capovolta avanti più verticale (di seguito)	GAF-4.03 Capovolta dietro alla verticale
ACROBATICA	GAF-3.11 Ruota + ruota	GAF-3.12 Rondata	GAF-4.11 Rondata + salto in estensione	GAF-4.12 Verticale tenuta (2 sec.)	GAF-4.13 Flic o Salto avanti raccolto o Salto indietro raccolto
MOBILITA' E FLESSIBILITA'	GAF-3.21 Staccata laterale o frontale senza aiuto delle mani	GAF-3.22 Ponte a gambe tese unite	GAF-4.21 Staccata frontale + laterale destra o staccata frontale + laterale sinistra	GAF-4.22 Verticale ponte	
ELEMENTI DI FORZA	GAF-3.31 Preparazione verticale d'impostazione: mani a terra con gambe divaricate, stacco 2" i piedi dal suolo	GAF-3.32 Verticale d'impostazione partenza e arrivo in posizione eretta	GAF-4.31 1/2 Giro perno con gamba a 90°	GAF-4.32 Un Giro in passè + slancio	GAF-4.33 Un Giro perno con gamba a 90°
SALTI GINNICI	GAF-3.41 Salto raccolto con 1/2 giro	GAF-3.42 Sforbiciata 1/2 giro arrivo prono a terra (flessione braccia)	GAF-4.41 Salto in estensione con 1 giro	GAF-4.42 Salto raccolto con 1 giro	GAF-4.43 Salto in estensione o raccolto con + di 1 giro