



Schweizerischer
Turnverband



stv-fsg.ch

Manuale Ginnastica agli attrezzi di società

2026

1. Indice

1.	Introduzione	2
1.3	Basi.....	2
1.4	Documenti di riferimento.....	2
2.	Tassazione	2
3.	Svolgimento della gara	3
4.	Criteri di valutazione	4
4.1.1	Valutazione dell'esecuzione individuale	4
4.3.1	Valutazione della sincronizzazione	5
5.	Programma	6
5.1	Programma	6
5.1.1	Tagli/passaggi/modifiche artificiali della musica (punto 1).....	6
5.1.2	Ritmo, tempo e velocità (punto 2)	7
5.1.3	Rappresentazione della musica (punto 3)	8
5.1.4	Accenti della musica (punto 4).....	10
5.2	Concetto (Konzeption)	10
5.2.1	Composizione dell'esibizione (punto 5).....	10
5.2.2	Esercizi e forme di movimento (punto 6)	11
5.2.3	Spostamenti / cambiamenti (punto 7)	11
5.2.4	Utilizzo dell'attrezzo/dei attrezzi (punto 8).....	12
5.3.1	Formazioni diversificate (punto 9)	12
5.3.2	Momenti sorpresa, fascino e originalità (punto 10).....	13
5.3.3	Scelta degli elementi (punto 11).....	13
5.3.4	«Rischio e sicurezza» (punto 12).....	13
6.	Piccoli gruppi	14
6.3	Materiale.....	14
7.	Ulteriori informazioni e documenti di supporto	15
7.5.1	Obbligatorio	17
7.5.2	Opzionale	18
7.5.3	Vietato	18
7.6	Allestimento dell'area di suolo per Röhrrad.....	18
7.6.1	Obbligatorio.....	18
7.6.2	Vietato	18
8.	Impianti per anelli bilanciati	19
9.	Varie	19



Manuale Ginnastica agli attrezzi di società 2026

1. Introduzione

1.1 Campo di applicazione

Questo manuale vale per tutte le forme di competizione nella ginnastica di sezione ai grandi attrezzi (GAS).

1.2 Obiettivo e scopo

Il manuale precisa le regole generali contenute nelle Direttive GAS. Serve come opera di consultazione e fonte d'informazione per giurati, formatori, allenatori/capi gruppo, direzioni gara e organizzatori.

1.3 Basi

- Direttive GAS

1.4 Documenti di riferimento

- Foglio ausiliario di tassazione GAS
- Liste materiale
- Direttive ginnastica agli attrezzi individuale
- Catalogo degli elementi (ginnastica agli attrezzi)

2. Tassazione

2.1 Caduta

Per ogni caduta 0.04 punti di deduzione. Deduzione massima 0.4 punti sulla nota finale. I giurati devono rientrare in una tolleranza di una caduta.

Ogni caduta vista da ogni giurato vale 0.01 punti; quindi, per una caduta si detraggono 0.04 punti dalla nota finale, a condizione che la caduta sia stata vista da tutti i giurati.

Esempio: se due giurati vedono due cadute e due giurati vedono una caduta, sono state viste complessivamente sei cadute. Questo comporta 0.06 punti di deduzione sulla nota finale.

2.2 Chiave di valutazione del programma

Per tutte le categorie di età si utilizza la stessa chiave di valutazione. Cambia solo la classifica (ranghi).

40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
3.00	2.95	2.90	2.85	2.80	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05
20	19	18	17	16	15	14	13		
2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65		



2.3 Arrotondamenti

Si arrotonda commercialmente alla seconda cifra dopo la virgola (centesimi).

L'arrotondamento commerciale avviene come segue:

- Se la prima cifra eliminata è 0, 1, 2, 3 o 4, si arrotonda per difetto. Esempio: 2.664 = 2.66
- Se la prima cifra eliminata è 5, 6, 7, 8 o 9, si arrotonda per eccesso. Esempio: 3.235 = 3.24

2.4 Principio di maggioranza

Per determinare le note e il numero di cadute si applica il principio di maggioranza.

- Situazione 3:1: la minoranza corregge se si trova fuori tolleranza.
- Situazione 2:2: occorre trovare una soluzione condivisa entro la tolleranza e a favore della società. In caso di parità vale la tolleranza più alta. La valutazione deve inoltre essere confrontata, nel quadro generale, con le note di tutte le società precedenti sul campo di gara.

3. Svolgimento della gara

3.1 Interruzione dell'esercizio/esibizione

In linea di principio l'esercizio viene interrotto dalla società. Se esiste un pericolo che la società non può vedere, il/la giudice 1 (G1/WR1), il/la capo campo (PLC) o la direzione gara (WL) sono autorizzati a interrompere.

Un'interruzione può avvenire, ad esempio, se:

- la musica si interrompe
- si rompe un attrezzo (es. uno staggio della parallela)
- la sbarra/ancoraggio si allenta
- una persona si infortuna durante l'esibizione

In caso di interruzione, la direzione gara chiarisce il motivo. Se possibile, la società riceve una nuova finestra temporale per rifare l'esercizio.

Un'interruzione per musica può comportare una deduzione se è stato consegnato un supporto audio difettoso. Il gruppo specialistico raccomanda pertanto di continuare con l'esercizio. I giurati devono valutare tutto ciò che vedono; ne risulta una nota finale basata su quanto mostrato.

Se si continua senza musica, d'intesa con la direzione gara può essere concesso di rifare l'esercizio oppure la nota può essere accettata. La nota non viene resa pubblica.

3.2 Cronometraggio

Il tempo di riscaldamento sul campo viene cronometrato dal/dalla capo campo (PLC).

La durata dell'esercizio può essere cronometrata dal/dalla giurato 1 (WR1). Poiché molte competizioni lavorano con Contest o con musica già caricata, il controllo della durata del brano può essere delegato; sull'impianto audio viene indicata la durata del brano.

Se il tempo visualizzato supera il massimo di 5 minuti, occorre effettuare un controllo. La durata massima di 5 minuti non deve essere superata: fa fede il brano musicale.

3.3 Avvio della musica

Il gruppo specialistico raccomanda che il giurato 1 (WR1) sia responsabile della presenza dell'intero team giurati sul campo. Il segnale per l'avvio della musica è dato dal/dalla WR1 o dal/dalla PLC, secondo accordo con la direzione gara.



3.4 Reclami

I reclami contro decisioni dei giurati o della direzione gara devono essere presentati per iscritto alla direzione gara entro 30 minuti dalla comunicazione della nota, oppure secondo le prescrizioni di gara. Contestualmente va versata una tassa di CHF 200.00 (o secondo le prescrizioni dell'evento).

Il reclamo viene discusso con la persona responsabile della direzione gara e con il/la WR1; successivamente la società riceve un riscontro.

In caso di rigetto, la tassa viene trattenuta. Se il reclamo è accolto, la società riceve i CHF 200.00 e la nota viene corretta.

4. Criteri di valutazione

4.1 Esecuzione individuale

Si valutano tutti gli elementi eseguiti in termini di tecnica e postura secondo le Direttive attuali della ginnastica agli attrezzi individuale.

Gli elementi non riportati nei regolamenti vengono, per quanto possibile, valutati secondo tecnica e postura. L'elemento eseguito può essere inviato al gruppo specialistico GAS per la classificazione (vgt@stv-fsg.ch).

4.1.1 Valutazione dell'esecuzione individuale

Molte buona 4.0 - 3.8 Punti	Tecnica e postura molto buone; nessun errore o errori piccoli.
	Slanci/altezze salti e ricezioni: molto buone (al massimo piccoli errori). Esempi: ginocchia leggermente piegate, piede flesso, piccoli passi in ricezione.
Buono 3.7 - 3.3 Punti	Tecnica e postura con errori piccoli - medi.
	Slanci/altezze e ricezioni nel campo buono; elementi eseguiti con sicurezza. Esempi: gambe non chiuse, leggera flessione in avanti, fase di apertura visibile, più passi in ricezione.
Sufficiente 3.2 - 2.5 Punti	Tecnica e postura con errori più grandi.
	Slanci/altezze e ricezioni sufficienti; elementi a tratti insicuri. Esempi: fase di apertura non visibile, ricezioni con grande sequenza di passi.
Insufficiente 2.4 - 1.5 Punti	Tecnica e postura con grandi errori o non riconoscibili.
	Slanci/altezze e ricezioni appena sufficienti per eseguire; grande fatica nell'esecuzione. Esempi: elementi che comportano quasi una caduta.



4.2 Caduta (definizione)

Una caduta è un evento in cui l'atleta "cade" sull'attrezzo o dall'attrezzo in una posizione finale non prevista dal regolamento "caduta".

Nelle ricezioni devono essere mostrate le posizioni finali e devono essere chiaramente riconoscibili. Vogliamo vedere: "avrebbe potuto stare in piedi".

Sono considerate cadute le ricezioni su ginocchia, schiena, pancia, fianco, sedere, posizione a quattro appoggi e l'appoggio (recupero) con le mani per impedire visibilmente una caduta. Rialzarsi usando le mani conta come caduta solo se la caduta all'indietro avrebbe potuto essere evitata.

Se un elemento provoca un'interruzione brusca del flusso dell'esercizio e l'elemento successivo non può essere eseguito, anche questo vale come caduta.

Posizioni non mantenute in elementi di coppia, acrobatica e figure di sollevamento sono valutate come caduta. Se entrambe le persone sono coinvolte nella caduta, entrambe vengono conteggiate come caduta.

Un semplice spostamento dell'equilibrio senza che si verifichi una delle azioni sopra descritte è considerato un errore tecnico.

È considerato errore tecnico anche rialzarsi con appoggio delle mani da una capriola-stand. Gli errori tecnici vengono detratti nell'esecuzione individuale.

Elementi che, per coreografia, terminano in posizioni finali non definite (es. 3/4 salto dal cassone, ecc.) non vengono valutati come caduta, nel senso di creatività e originalità.

Gli elementi di tenuta dovrebbero essere mostrati, ma dipendono dall'interpretazione della musica e non devono essere mantenuti per 2 secondi. Le posizioni finali definite si trovano nel Catalogo degli elementi (ginnastica agli attrezzi).

L'assistenza attiva dell'allenatore viene valutata nell'esecuzione individuale.

Per assistenza attiva si intende l'aiuto/sostegno evidente per l'esecuzione di elementi insicuri, da parte di allenatori oppure di altri partecipanti. Se non previsto coreograficamente, la valutazione avviene nell'esecuzione individuale.

4.3 Sincronizzazione

Esistono due definizioni di sincronizzazione.

Da un lato, si valuta la ginnastica sincronizzata rispetto agli elementi eseguiti e agli atleti: stesso elemento, stessa altezza, stessa ampiezza, ecc. Tutto ciò che viene mostrato nell'esercizio viene valutato per la sincronizzazione. Le differenze di statura vanno considerate se l'elemento è avviato ed eseguito nello stesso momento.

Dall'altro lato, si valuta la sincronizzazione rispetto alla musica: stacco, ingresso o "innesco" di un elemento a tempo con la musica (punto programma 2).

4.3.1 Valutazione della sincronizzazione

Molto buono 3.0 - 2.8 Punti	Nessun errore o errori piccoli nell'esecuzione temporale e spaziale.
Buono 2.7 - 2.1 Punti	Errori grandi nell'esecuzione temporale e spaziale.
Sufficiente 2.0 - 1.1 Punti	Errori grandi nell'esecuzione temporale e spaziale.



5. Programma

5.1 Programma

La base di progettazione di tutti gli esercizi GAS è la musica. Dal suo carattere e dalle sue particolarità deve nascere l'esercizio.

In tutti i criteri di valutazione sotto la voce "interpretazione", l'esibizione viene valutata in relazione alla musica.

5.1.1 Tagli/passaggi/modifiche artificiali della musica (punto 1)

Obiettivo:

Il taglio musicale è coerente con il tempo; la transizione sostiene la musica; le modifiche risultano discrete.

Descrizione:

Se un brano viene modificato o tagliato, occorre rispettarne il carattere. Arco melodico e tempo devono restare riconoscibili anche nelle transizioni. Non deve verificarsi una frammentazione delle sequenze musicali.

Impulsi artificiali sono ammessi se di supporto e non disturbanti.

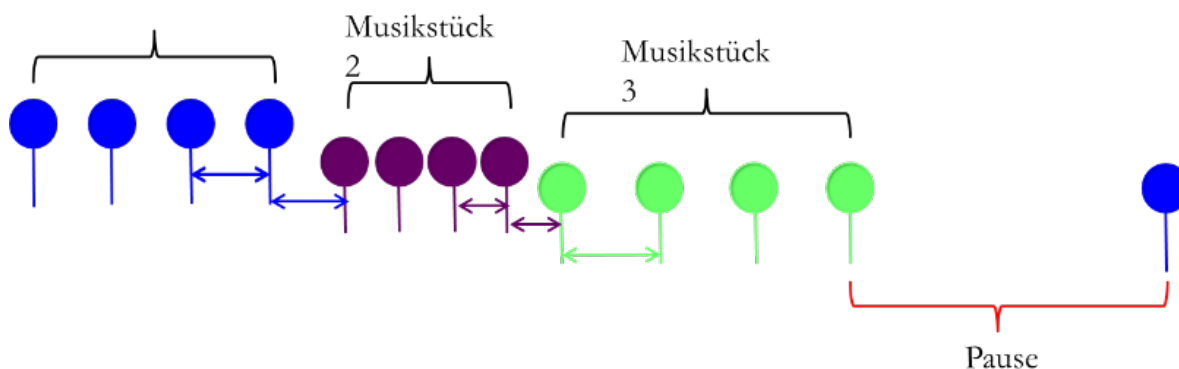
Le transizioni tra brani diversi e la scelta musicale devono essere in armonia con coreografia/esibizione.

Non sono consentiti un tono artificiale all'inizio, né modifiche disturbanti della musica e della sua velocità.

Se si usa un brano senza tagli o modifiche, il punto è considerato soddisfatto. Attenzione a composizioni già mixate che presentano un montaggio di scarsa qualità.

Taglio musicale:

Il taglio è corretto quando il battito base della musica precedente prosegue sul primo battito della musica successiva.



Se si inseriscono pause per ottenere una transizione pulita, il punto è considerato soddisfatto solo se la coreografia mostra chiaramente l'esecuzione di tale pausa.

5.1.2 Ritmo, tempo e velocita (punto 2)

Obiettivo:

Movimenti, passi e stacchi corrispondono a ritmo, tempo e velocita della musica (sincronizzazione con la musica).

Descrizione:

La ritmica rende vivo un brano e influenza il corpo. Ogni stile musicale ha un ritmo specifico che muove il corpo in modo proprio (es. marcia, valzer, samba, tango, lambada, schlager, ecc.).

Questa ritmica va interpretata sull'attrezzo o attorno all'attrezzo e resa visibile.

Va considerato che in un brano possono essere dominanti piu ritmi (o ritmi diversi). Occorre quindi renderli visibili e integrarli prevalentemente nella coreografia.

Vanno tradotte in movimento soprattutto le voci/strumenti/percussioni piu chiaramente udibili.

Tempo e velocita:

In modo semplificato, il tempo nella musica di impronta europea e l'accentuazione regolare del "pulse" o battito di base. Sono comuni il 4/4 e il 3/4.

Il tempo e decisivo per il conteggio: nel 4/4 si conta spesso 1-8 (due battute, ovvero 2x 1-4), mentre nel 3/4 si conta 1-6. Un esempio classico e il valzer viennese (123, 123, 123).

Per velocita si intende il numero di battiti base al minuto (beats per minute = bpm). Il punto e soddisfatto se la costruzione delle combinazioni di passi, delle sequenze di elementi o la velocita di esecuzione sono coerenti con il tempo e/o la velocita della musica.

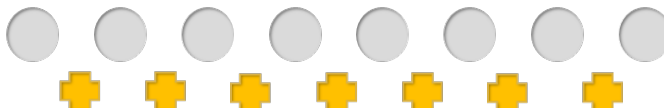
Beat



Afterbeat



Offbeat



Esistono brani con accento su 1, 3, 5, 7 = "beat", vuol dire che l'accento avviene sempre sui numeri dispari (p.es. Pegasus - Skyline).

Esistono brani con accento su 2, 4, 6, 8 = "afterbeat", vuol dire che l'accento avviene sempre sui numeri pari (p.es. Helene Fischer - Atemlos).

Esistono brani con accento tra 1, risp. 2, ecc. = "offbeat", vuol dire che l'accento avviene sul "e" (p.ec. Bob Marley, Sunshine Reggae oppure Ace of Base - All that she wants).



Valori orientativi consigliati per il bpm (sono possibili anche altri tempi):

Attrezzo	BPM (indicativi)
Parallele	48-54
Parallele socolastiche / Asimmetriche	60-80/120
Anelli oscillanti	48-52 oppure doppio (a seconda della lunghezza corde)
Trampolino	40-44
Sbarra	44-50
Salto	60/120/240
Suolo	tutti i tempi
Rhönrad	tutti i tempi

5.1.3 Rappresentazione della musica (punto 3)

Obiettivo:

La musica e le sue variazioni sono considerate nelle forme di movimento (rappresentazioni).

Descrizione:

Le variazioni dinamiche delle sequenze musicali (forte-debole, veloce-lento, chiaro-scuro) vengono tradotte. Gli elementi melodici, armonici e ritmici della musica sono ripetutamente visibili in modo chiaro nella coreografia e nel movimento.

L'interazione tra melodia e armonia viene interpretata con il movimento. I movimenti sono coordinati con l'arco melodico. La forma generale del movimento deve corrispondere alla musica.

La musica, il suo carattere o le particolarità del genere musicale devono fondersi con quanto mostrato, creando un vero gioco di interazione.

Le variazioni possono essere espresse tramite formazioni, varianti degli elementi (accovacciati, piegati, distesi) oppure tramite progressioni (salto in rotolamento, salto mortale, doppio salto mortale), ecc.



Intensità

Dinamica: forte/piano

- Gradualmente più forte significa accumulare tensione
- Gradualmente più piano significa ridurre tensione
- Cambiamento improvviso significa «dinamica a terrazze»

Altezza del suono

Melodia:

- Una sequenza non determinata di rumori, suoni, toni
- Diverse «intonazioni» su altezze diverse, da gravi ad acute

Armonia:

- Diversi insiemi di suoni
- Polifonia
- Accordi (maggiore, minore)

Qualità del suono

Articolazione:

L'articolazione determina in larga misura il carattere di un brano musicale.

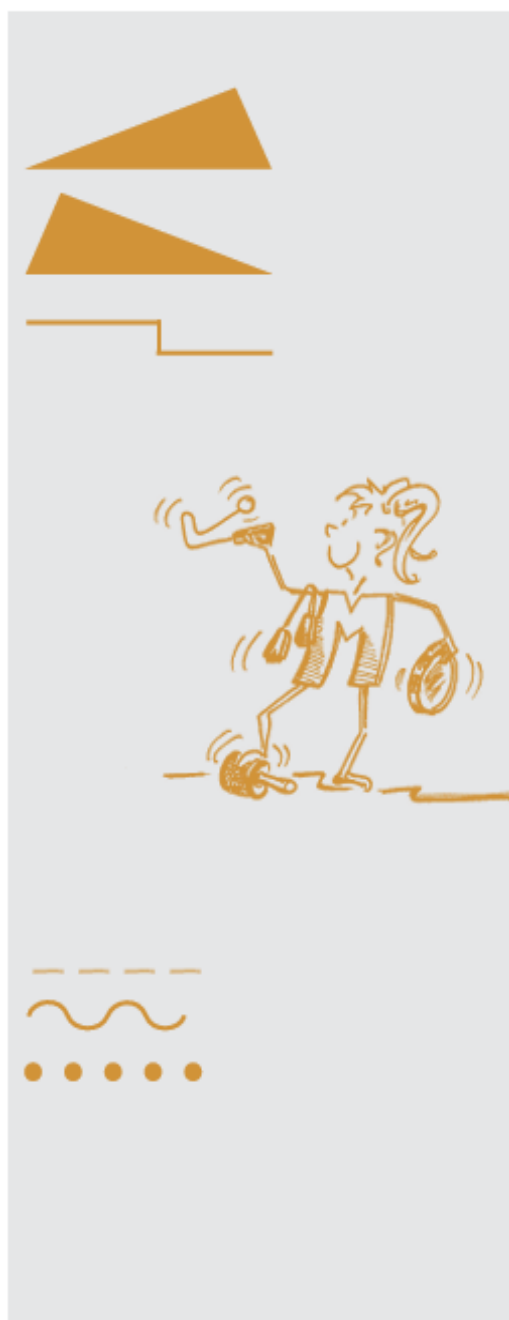
Distinguiamo:

- portato, ampio, morbido, lungo
- rotondo, legato, fluttuante
- puntato, corto, duro, spigoloso

Le rispettive tecniche esecutive degli strumenti possono accentuare ulteriormente il carattere.

Strumentazione:

- Strumenti coinvolti



Fonte immagine (nell'originale): G+S Manuale « Musica e movimento ».

5.1.4 Accenti della musica (punto 4)

Obiettivo:

Accenti udibili e chiari della musica sono interpretati e realizzati coreograficamente e ginnicamente.

Descrizione:

Un accento e la sottolineatura di un determinato suono, di una sequenza di suoni o di una battuta; può anche essere l'apice o un passaggio caratteristico del brano.

Nella maggior parte dei casi, l'accento è un cambiamento improvviso del volume con enfasi marcata.

Questi accenti o passaggi particolarmente sottolineati vengono rappresentati con elementi, formazioni e/o movimenti. Per sfruttare gli accenti si può usare l'intero corpo o un attrezzo; nell'arco dell'intera esibizione devono essere mostrate diverse modalità di utilizzo degli accenti.

5.2 Concetto (Konzeption)

Il concetto comprende l'idea complessiva e i pensieri guida che devono essere attuati nella composizione.

5.2.1 Composizione dell'esibizione (punto 5)

Obiettivo:

Le sequenze scelte costituiscono un insieme.

Descrizione:

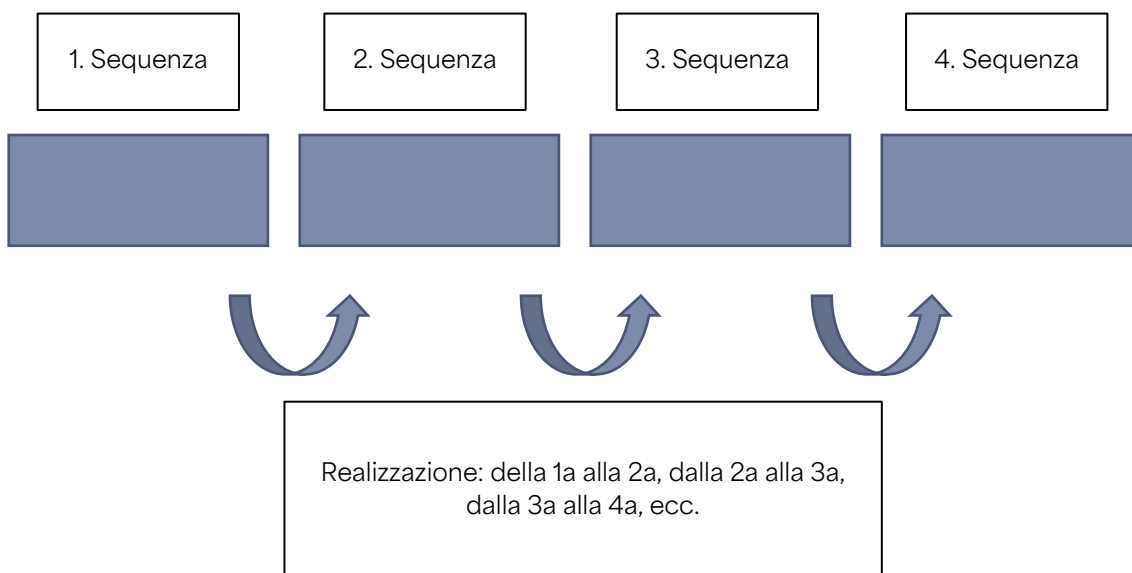
Qui si valuta la visione d'insieme: come tutto è composto e assemblato.

Inserimenti "estranei" agli attrezzi (parti non direttamente legate all'attrezzo) risultano complementari e di supporto.

La ginnastica agli attrezzi resta al centro.

Le singole immagini e coreografie sono scollegate o ingranano tra loro come ruote dentate? Le sequenze scelte si armonizzano e creano un quadro complessivo nella progettazione. Il flusso del programma è il più possibile imprevedibile: risulta interessante e coinvolgente.

Per "sequenze" si intendono esercizi eseguiti e successioni con le relative transizioni:



5.2.2 Esercizi e forme di movimento (punto 6)

Obiettivo:

Gli esercizi presentano forme di movimento varie e coordinate tra loro.

Descrizione:

Nel corso dell'intero esercizio, sugli attrezzi impiegati, vanno combinati elementi affini per movimento/tema/stile: complementari, armonizzanti e coerenti.

Gli elementi vengono eseguiti "dentro", "fuori" o "insieme": avvengono quindi processi in cui, per esempio, un elemento funge da conclusione e contemporaneamente da inizio di un'altra sostituzione/cambio.

Esercizi, parti di esercizi e forme di movimento sono vari e coordinati.

Questo "dentro e fuori" deve essere visibile anche nello spazio, quindi in tre dimensioni: dove possibile, vanno coinvolti diversi livelli nello spazio.

In aggiunta agli elementi, possono essere utilizzati elementi di coppia.

Elementi affini per tema e movimento sono elementi che mostrano le stesse connessioni, movimenti e posizioni fondamentali.

Se viene eseguito simultaneamente su attrezzi diversi lo stesso movimento delle braccia, non si tratta di affinità di movimento.

5.2.3 Spostamenti / cambiamenti (punto 7)

Obiettivo:

Spostamenti e posizionamenti sostengono l'esercizio lungo tutta la durata.

Descrizione:

Spostamenti e riposizionamenti sono integrati nell'esibizione come un tutto, non risultano disturbanti e sono adattati alla musica. Sono realizzati coreograficamente e/o ginnicamente.

Il cambio tra sostituzioni e costruito logicamente e armonioso: vale per tutti gli attrezzi.

Per esempio, non è strutturato in modo ottimale se singoli atleti devono correre verso le nuove posizioni per non perdere l'inizio di un esercizio successivo.

Sono inoltre sfavorevoli percorsi o cambi che potrebbero disturbare o ostacolare gli atleti attivi nel flusso dell'esercizio.

Idealmente, la posizione finale di un esercizio e la posizione di partenza del nuovo esercizio.

Se più atleti si spostano contemporaneamente, questo deve essere armoniosamente coordinato.

In un'esercizio agli anelli bilanciati, le persone che danno la spinta fanno parte dell'immagine complessiva e dovrebbero essere integrate nell'esercizio.



5.2.4 Utilizzo dell'attrezzo/dei attrezzi (punto 8)

Obiettivo:

Tutti gli attrezzi sono utilizzati in modo diverso lungo tutta l'esibizione, in funzione dell'allestimento.

Descrizione:

Questo punto considera sia il singolo attrezzo della disciplina scelta, sia l'insieme di tutti gli attrezzi come unita.

Gli attrezzi vengono utilizzati in modi diversi tra loro. Ingressi e uscite di esercizi e/o parti di esercizi vengono mostrati più volte da fronti e lati diversi. Si tiene conto della disposizione degli attrezzi; dove un ingresso/uscita non è possibile, non viene richiesto.

Tutti gli attrezzi utilizzati vengono ripetutamente integrati nell'esibizione complessiva.

La disposizione degli attrezzi è chiara e forma un'unità: non ci sono attrezzi isolati. Non devono nascere "teatri paralleli" poco o per nulla visibili.

Gli elementi su attrezzi ausiliari vengono valutati per tecnica, postura e sincronizzazione, ma non sono elementi conteggiati secondo le Direttive.

5.3 Diversità

La diversità descrive la varietà, la ricchezza e l'abbondanza dei singoli sottopunti.

In tutti i criteri di valutazione sotto "versatilità", l'esibizione viene valutata in relazione alla varietà di varianti dell'esibizione/coreografia sull'attrezzo e attorno all'attrezzo.

5.3.1 Formazioni diversificate (punto 9)

Obiettivo:

Vengono mostrate formazioni varie.

Descrizione:

Con diverse formazioni, la superficie di esibizione viene utilizzata nello spazio e sull'attrezzo/sugli attrezzi. Un'interazione tra gli attrezzi è riconoscibile. Importante è il pensiero spaziale. Le formazioni sono adeguate alla dimensione del gruppo.

Viene utilizzata l'intera superficie di esibizione.

Tutti gli atleti vengono ripetutamente integrati nell'esibizione.

Esempi (non esaustivi):

Formazione	Varianti di formazione	
Tipo base	Numero ginnasti	Direzione / variante (esempi)
Fila/linea/canone Onda Triangolo/freccia Cerchio Quadrato Croce Stella ecc.	Uno/tutti a due a tre a quattro a cinque a sei variabile.	stessa fronte; oppure in canone uno contro l'altro uno dopo l'altro (canone) dentro/fuori longitudinale trasversale diagonale dall'alto verso il basso / dal basso verso l'alto

La creatività non ha limiti. Le formazioni devono essere scelte in modo che risultino riconoscibili come tali.



5.3.2 Momenti sorpresa, fascino e originalità (punto 10)

Obiettivo:

Sono presenti momenti attrattivi, creativi, vistosamente originali e sorprendenti.

Descrizione:

Nel corso dell'intera esibizione vengono inseriti ripetutamente momenti che sorprendono il pubblico. I momenti sorpresa sono tuttavia in armonia con interpretazione e concetto.

Un momento sorpresa può essere innescato da un cambiamento di posizione, da molte persone, da una singola persona oppure da un elemento eseguito.

Durante la visione si generano pensieri come "wow", "che bello", "idea azzeccata", ecc.

Un momento sorpresa non deve necessariamente essere creato con un elemento o sull'attrezzo.

Si affronta una certa particolarità in termini di attrattività e creatività.

Originalità = parti speciali, novità o unicità.

5.3.3 Scelta degli elementi (punto 11)

Obiettivo:

Viene mostrata una grande varietà di elementi.

Descrizione:

La scelta degli elementi è ricca di varianti ed è in gran parte tratta dal "linguaggio ginnico".

Sono riconoscibili varianti nell'esecuzione e nel tipo (accovacciato, piegato, disteso) oppure rispetto a diversi assi. Gli elementi sono distribuiti lungo tutta l'esibizione.

- asse longitudinale (p.es. rotazione, pirouette)
- asse trasversale (p.es. capovolta avanti/indietro)
- asse sagittale/profondità (p.es. ruota)

5.3.4 «Rischio e sicurezza» (punto 12)

Obiettivo:

La propensione al rischio non va a scapito della sicurezza degli atleti.

Descrizione:

Il rischio assunto in un'esercizio non deve mai compromettere la sicurezza degli atleti.

L'allestimento di aiuti e attrezzi è orientato alla sicurezza; viene fatto tutto il possibile per garantirla. Tappetini e ausili sono impiegati correttamente e in modo professionale.

La regolazione degli anelli (altezza) può comportare una deduzione al punto 12 in caso di uso/gestione negligente.

Un conteggio evidente è disturbante e l'aiuto verbale tra gli atleti (assistenza passiva) non sono consentiti.



6. Piccoli gruppi

6.1 Informazioni generali

I Piccoli gruppi è una proposta dello sport di massa nel GAS, pensata come gara individuale, da proporre in un cup, una festa ginnica o giornate giovanili.

6.2 Valutazione

La valutazione segue la stessa tassazione e gli stessi criteri, in analogia con le Direttive GAS.

La grandezza del gruppo viene considerata nella valutazione a favore degli atleti.

6.3 Materiale

Esiste una lista materiali Piccoli gruppi che definisce il materiale.

Per il suolo non è necessario un quadrato 12x12 m. L'allestimento è libero, ma non deve superare 12 m in lunghezza e larghezza.



7. Ulteriori informazioni e documenti di supporto

7.1 Lista materiali - Ginnastica agli attrezzi di sezione

Attrezzo/Materiale	PA	PAS	SB	AB	SU	SA	CA	RR	TR
Parallele da gara	6						4		
Materasso inserito per parallele da gara	6						4		
Parallele scolastiche con tavola		6					4		
Sbarra			6				4		
Anelli oscillanti				6					
Trampolini									4
Minitrampolini open-end	6		6			6	6		
Ruota di Rhon (propria)								6	
Tavole Reuther	6	6	6				6		
Cassone 5 elementi	6		6			6	4		8
Materassi									
Sprungkissen 40 cm con velcro			6	6		6	4	6	4
Materassi bassi 16 cm	6	6	6	12		6	6	6	4
Suolo 12x12 m					1				
Materassi standard 110x160x7 cm	42	42	42	54		42	48	6	18
Tappeto suolo 12x2 m							4		
Materiale di supporto									
Marcatori rincorsa						6	4		
Nastri velcro 12 m							3		

Nota: allestimento del suolo secondo Direttive e manuale GAS..



7.2 Lista materiali - Piccoli gruppi

Attrezzo/Materiale	PA	PAS	SB	AB	SU	SA	CA
Parallele da gara	2						3
Materasso inserto per parallele da gara	2						3
Parallele scolastiche con tavola		2					3
Sbarra			3				3
Anelli oscillanti				3			
Trampolini							
Minitrampolini open-end	2		3			2	3
Ruota di Rhon (propria)							
Tavole Reuther	2	2	3				3
Cassone 5 elementi	2		3			2	3
Materassi							
Sprungkissen 40 cm con velcro			3	3		2	2
Materassi bassi 16 cm	2	2	3	6		2	3
Materassi standard 110x160x7 cm	24	24	24	24	24	24	24
Tappeto suolo 12x2 m							4
Materiale di supporto							
Marcatori rincorsa						4	4
Nastri velcro 12 m							1

Nota: allestimento del suolo secondo Direttive e manuale GAS.

7.3 Materiale soggetto ad autorizzazione

Tutti gli attrezzi e materiali aggiuntivi non elencati nelle liste materiali, devono essere annunciate con l'iscrizione con una richiesta separata (p.es. ombrelli, ecc.), secondo le Direttive GAS. La direzione gara decide sull'autorizzazione.

7.4 Materiale non soggetto ad autorizzazione

Attrezzi ausiliari consentiti, che devono essere portati autonomamente sono: tappetini antiscivolo, set di fissaggio/tensionamento, corde e morsetti per fissare attrezzi e materassi, massimo 6 distanziatori per fissare il minitrampolino. Per ulteriori attrezzi ausiliari è necessario presentare una richiesta secondo le Direttive GAS.



Controllo dell'ordine materiali

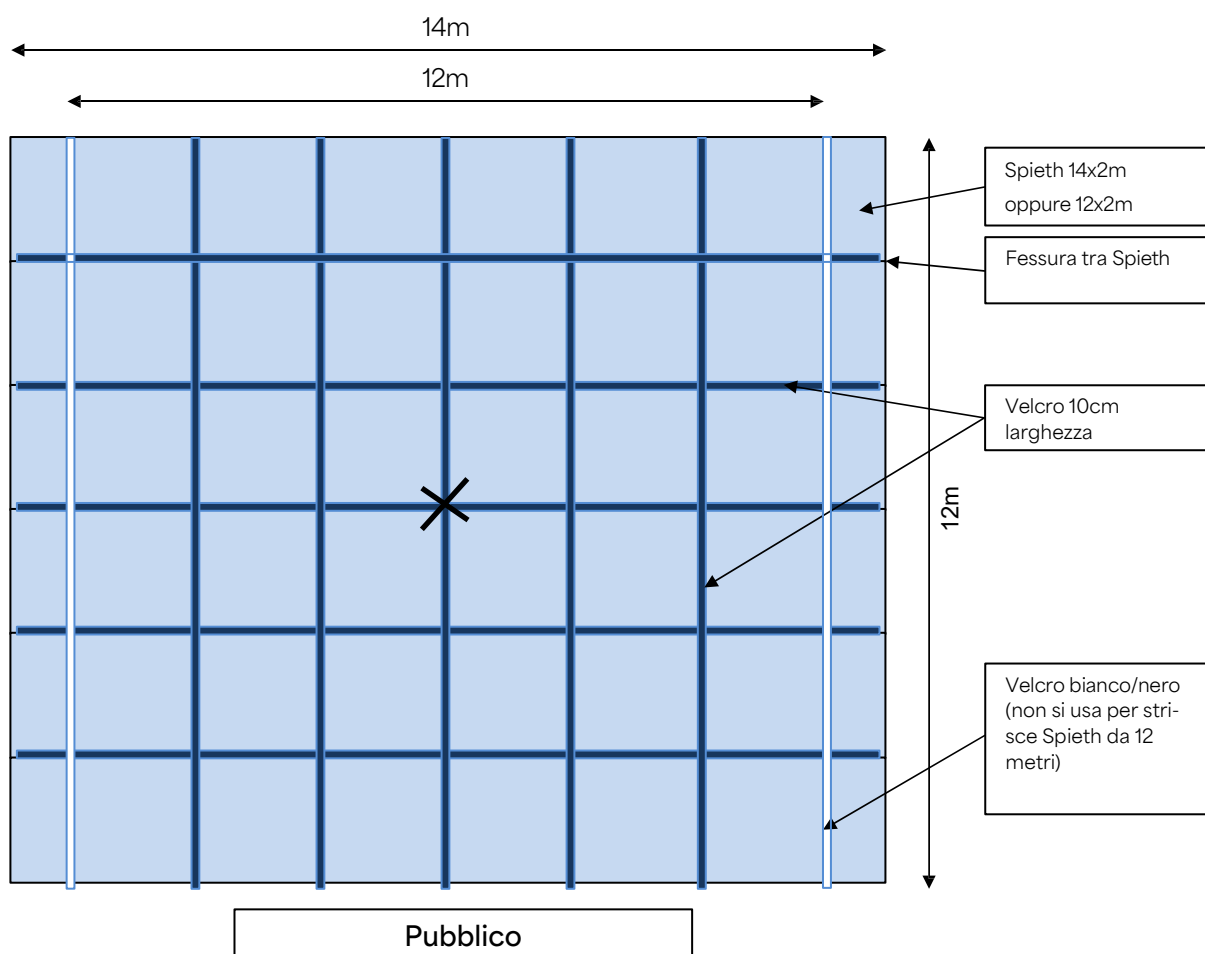
Le società devono indicare il materiale nel modo più preciso possibile. L'uso del materiale viene controllato dalla direzione gara.

Se dal controllo risulta che una società ha dichiarato troppo materiale e ne utilizza meno di quanto annunciato, può essere applicata una deduzione sul deposito cauzionale (Haftgeld). I dettagli sono riportati nelle prescrizioni di gara dell'evento.

Se una società ha dichiarato troppo poco materiale e deve utilizzare più materiale, questo può essere sanzionato con una deduzione d'ordine (Ordnungsabzug), secondo le Direttive GAS (violazione delle direttive).

Per permettere una compilazione il più possibile precisa, si raccomanda di concedere alle società una seconda finestra temporale per correggere la lista materiali (ad es. a una festa ginnica, una correzione aggiuntiva in febbraio).

7.5 Allestimento del suolo per GAS



7.5.1 Obbligatorio

- 6 strisce di suolo 14 x 2 m (oppure 12 x 2 m per ottenere 12 x 12 m), parallele al pubblico, poichè la maggior parte delle strisce viene eseguita da sinistra verso destra.
- 88 tappetini standard, Tappetini pieghevoli oppure un secondo strato di striscia di suolo come sottofondo.
- 5 nastri in velcro larghi 10 cm per chiudere le fessure, in modo che le strisce restino unite.
- 5 nastri in velcro larghi 10 cm trasversalmente come orientamento per gli atleti.
- Marcatura del centro con 2 nastri in velcro da 50 cm ciascuno.

Non sono consentite marcature aggiuntive (p.es. magnesia, ulteriori nastri in velcro, ecc.).Optional

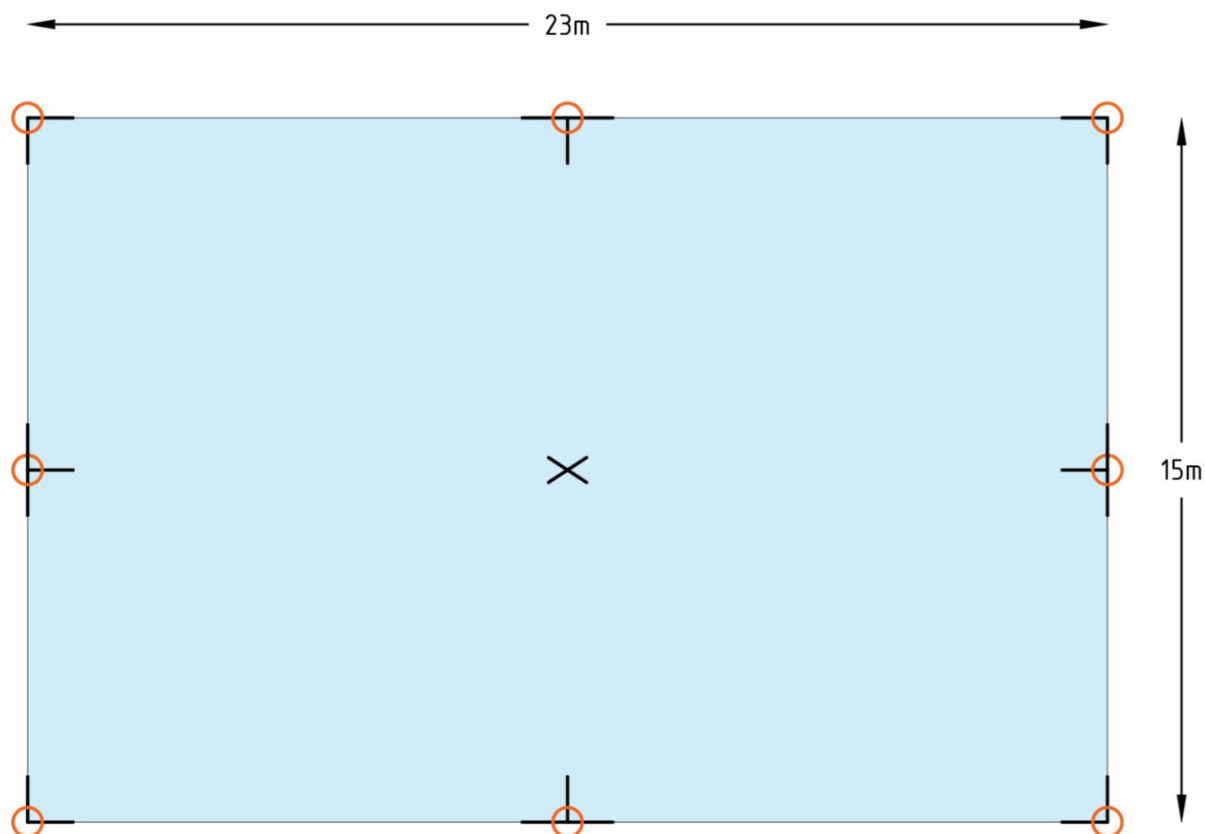
7.5.2 Opzionale

- 2 nastri in velcro bianchi o neri per coprire la superficie 12 x 12 m (necessari in caso di strisce del suolo da 14 m).

7.5.3 Vietato

- L'area di suolo non può essere modificata durante l'intera competizione. I nastri in velcro non possono essere rimossi.

7.6 Allestimento dell'area di suolo per Röhnrاد



7.6.1 Obbligatorio

- Area 23 x 15 m su pavimento palestra o simile (il pavimento non deve essere scivoloso e deve essere privo di magnesita).
- 8 conconi di segnalazione: in ogni angolo e a metà di ogni lato.
- Marcatura del centro con 2 nastri adesivi da 50 cm ciascuno.

7.6.2 Vietato

- Le marcature del suolo non possono essere modificate durante l'intera competizione.

8. Impianti per anelli bilanciati

8.1 Nota per allenatori, giuria, direzione gara e organizzatori

Si rimanda ai seguenti punti delle Direttive:

- Articolo: disposizioni di sicurezza per ginnastica agli anelli bilanciati
- Articolo: anelli bilanciati

8.2 Raccomandazioni per società e organizzatori

- Si raccomanda di regolare l'altezza tramite l'uso di tappetini.
- La regolazione dell'altezza durante l'esibizione può avvenire modificando le catene. Occorre fare in modo che nessun anello/segmento di catena possa scivolare dal supporto.
- Evitare di trattenere o premere catene e corde senza un perno correttamente inserito (rischio lesioni alle dita; impossibile garantire la tenuta per gli atleti).
- La regolazione degli anelli (estrazione dei perni) può essere effettuata solo quando l'atleta, dopo aver lasciato gli anelli, è atterrato sul tappetone, cioè quando l'elemento è stato completato.

Secondo le Direttive GAS, alle società è consentito regolare le altezze tramite la regolazione delle catene, nel rispetto dei criteri indicati.

Per impianti vecchi con una sola staffa di sicurezza, la regolazione è consentita solo quando non vi sono atleti sugli anelli. Per tali impianti, l'organizzatore/la direzione gara deve definire per tempo le disposizioni applicabili e comunicarle ai partecipanti. Occorre attenersi alle prescrizioni dell'organizzatore, che possono differire dalle Direttive GAS e devono essere riportate nelle prescrizioni di gara.

9. Varie

9.1 Programma per il calcolo/registrazione dei punteggi (VGT Tool)

STV mette a disposizione uno strumento per la registrazione e l'elaborazione delle note nelle gare GAS.

9.2 Domande al gruppo specialistico GAS

Domande possono essere inviate in qualsiasi momento a: vgt@stv-fsg.ch.

Edizione 2026

Editore Schweizerischer Turnverband, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, www.stv-fsg.ch.

Redazione Schweizerischer Turnverband, divisione Promozione dello sport, settore Ginnastica agli attrezzi.

Layout Schweizerischer Turnverband, divisione Marketing + Comunicazione.

Copyright Schweizerischer Turnverband (ristampa consentita per società e membri STV con indicazione della fonte).

