



# LINEE GUIDA

# Ginnastica Artistica

# Maschile

# 2024

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

*NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2023.*

*Sono scritte in rosso ed evidenziate in giallo le integrazioni apportate a novembre 2023.*

- **ABBIGLIAMENTO GINNASTI**

I ginnasti devono gareggiare in body o canottiera atillata e pantaloncini corti in tutti gli attrezzi. Possono utilizzare calzini bianchi e scarpette. Per le parallele è consentito l'uso dei pantaloni lunghi ma non è obbligatorio. Non ci sono limiti nei colori del vestiario.

**NON esiste penalità per bendaggi e/o fasce elastiche colorate.**

- **PENALITÀ:**

- **0,30 dal punteggio finale nella gara individuale su tutti gli attrezzi.**
- **0,10 dal punteggio di ogni attrezzo per la classifica per attrezzo**

In fase nazionale è **OBBLIGATORIO** lo scudetto sociale sul body, se non presente penalità di 0,10 dal punteggio totale se l'atleta partecipa al concorso generale; oppure penalità di 0,10 dal punteggio di ogni attrezzo svolto in gara.

- **ALLENATORI**

Gli allenatori devono comportarsi in maniera corretta e sportiva durante tutta la competizione, devono essere consapevoli del ruolo educativo che svolgono nei confronti dei propri ginnasti.

Non possono parlare direttamente con i giudici e per avere eventuali informazioni, riguardo ad una valutazione, devono rivolgersi al Presidente di Giuria.

Non possono, durante la competizione, suggerire verbalmente o facendo segnali l'esercizio ai propri ginnasti né far loro assistenza.

Gli allenatori devono indossare la divisa societaria.

- **PENALITÀ:**

- **0,30 aiuto verbale o gestuale dell'allenatore.**
- **0,30 comportamento antisportivo o ingiurioso.**
- **0,30 abbigliamento non idoneo**

Gli allenatori hanno, all'occorrenza, la facoltà di modificare **l'altezza e la larghezza degli staggi** delle parallele.

### **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**

1. i tecnici devono presentare le schede compilate in ogni parte, esclusa la zona per l'assegnazione del punteggio che è a cura del giudice. Gli elementi presenti nell'esercizio devono essere evidenziati.
2. non è assegnata nessuna penalità per errata dichiarazione sulle schede tecniche consegnate ai giudici.
3. se il tecnico indica un elemento che non viene effettuato dal suo ginnasta ma il ginnasta effettua un elemento che comunque è presente nella griglia della sua categoria il giudice assegnerà l'elemento effettivamente eseguito senza penalità per sostituzione dell'elemento.
4. l'assenza della scheda o schede non conformi saranno penalizzate di 0,10 su ogni attrezzo. Penalità neutra.

## TABELLA DEI FALLI GENERALI



Falli		Molto Piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
<b>Falli d'esecuzione</b>		<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
Braccia piegate o gambe flesse	Ogni volta	X	X	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta	X	X	X	X	
Deviazione dalla linea di direzione	Ogni volta		X	X	X	
Corpo non allineato	Ogni volta	X	X	X		
Interruzione di serie	Ogni volta				X	
Facilitazione	Ogni volta				X	
Pausa di concentrazione (CL- più di 2'')	Ogni volta		X			
Movimenti per mantenere l'equilibrio	Ogni volta	X	X	X	X	
Sfiorare l'attrezzo o il suolo	Ogni volta			X		
Caduta	Ogni volta					X
<b>Falli d'arrivo su tutti gli elementi e uscite</b>		<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
Gambe aperte all'arrivo			X	X		
Passi supplementari, piccolo saltello	Ogni volta		X		MAX. 0,30	
Lungo passo o salto					X	
Massima accosciata				X bacino fino all'altezza delle ginocchia	X bacino sotto l'altezza delle ginocchia	
Caduta	Ogni volta					X
Appoggio di 1 o 2 mani	Ogni volta					X
Caduta sull'attrezzo	Ogni volta					X
Movimenti del corpo per mantenere l'equilibrio	Ogni volta		X	X	X	
Insufficiente dinamismo	Ogni volta		X	X	X	
Arrivo maldiretto			X	X	X	
Mancanza di saluto			X			
Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara	FISSO					<b>1,00 PUNTO</b>

Per quanto non contemplato si fa riferimento al codice dei punteggi della FGI Maschile.

**RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI E SPECIFICHE PER  
TUTTI GLI ATTREZZI E TUTTE LE CATEGORIE**




Ogni elemento per essere riconosciuto dalla giuria deve avere determinate caratteristiche senza le quali l'elemento non potrà essere assegnato oppure sarà soggetto a penalità.

● **CORPO LIBERO Specifiche sui salti**

<b>SALTO RAGGRUPPATO CON/SENZA GIRO</b>			
	<b>ERRORE</b>	<b>VALORE ELEMENTO</b>	<b>PENALITA' DI ESECUZIONE</b>
	Ginocchia all'orizzontale	VD	OK
	Ginocchia sotto l'orizzontale	VD	- 0,10/- 0,30
	Angolo delle anche/ginocchia >135°	No VD o un altro elemento del Codice	Elemento non riconosciuto e non penalizzato

<b>SALTO CARPIATO DIVARICATO CON/SENZA GIRO</b>			
	<b>ERRORE</b>	<b>VALORE ELEMENTO</b>	<b>PENALITA' DI ESECUZIONE</b>
	Entrambe le gambe all'orizzontale	VD	OK
	Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale	VD	- 0,10/- 0,30
	Angolo delle anche >135°	No VD o un altro elemento del Codice	Elemento non riconosciuto e non penalizzato

SALTO CERVO

	ERRORE	VALORE ELEMENTO	PENALITA' DI ESECUZIONE
	Ginocchia all'orizzontale	VD	OK
	Ginocchia sotto l'orizzontale Da 160° a 135°	VD	- 0,10/- 0,30
	Angolo delle anche >135°	No VD o un altro elemento del Codice	Elemento non riconosciuto e non penalizzato

- Gli *slanci avanti* devono essere effettuati almeno a 90° altrimenti non sono riconosciuti;
- *La sforbiciata* deve avere almeno 1 gamba a 90° e l'angolo busto/gambe uguale a 90°;
- Il *salto raggruppato* deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e le ginocchia all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento**;
- Per salto del cervo s'intende un salto spinta a 1 o 2 piedi con la gamba avanti flessa o la gamba dietro tesa. Può essere eseguito anche con ¼ di giro. Il salto deve avere un'apertura di almeno 160°: se inferiore **penalità di 0,10 fino a 135°, penalità 0,30 se apertura fino a 90°**. Se l'apertura non è di almeno 90° **l'elemento non verrà riconosciuto**; lo stesso criterio si applica al salto carpiato divaricato;
- Il salto carpiato unito deve avere l'angolo busto/gambe uguale a 90°; sotto i 90° penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento;
- I *salti con rotazione* devono terminare nella rotazione richiesta: **penalità da 0,10 a 0,30, se manca ¼ di giro in partenza o all'arrivo l'elemento non verrà assegnato**;
- La rotazione in eccesso verrà penalizzata ma pur sempre riconosciuto;
- *capovolta avanti arrivo libero*: le spalle devono sollevarsi da terra, arrivando almeno seduti;
- *capovolta indietro arrivo libero le mani vanno sempre staccate in caso contrario penalità 0,30*. Eccezione per l'arrivo proteso dietro in tenuta.
- **Capovolta avanti più spinta del bacino in verticale a gambe piegate**: se il ginnasta stende le gambe l'elemento verrà comunque riconosciuto senza penalità; tuttavia se il ginnasta scende in capovolta verrà applicata la penalità di caduta 0,50;
- **Capovolta indietro + pennello**: l'arrivo della capovolta dovrà essere effettuato a piedi uniti e gb piegate o tese, ma l'azione di spinta delle braccia deve essere unica e continuata. Per interruzione di serie 0,30;
- **Ruota** non passante per i 4 appoggi (appoggio simultaneo delle mani) penalità 0,10. Non è prevista un'apertura minima degli arti inferiori. L'arrivo è libero (avanti, dietro o laterale);
- **Ruota riunita + capovolta indietro**: la ruota riunita deve essere completata con l'allineamento del corpo a braccia alte e successivamente verrà collegata la capovolta con arrivo a piedi uniti, che potrà essere eseguita a gambe flesse o tese;
- *Per passaggio (es. in quadrupedia)* s'intende l'atteggiamento corporeo più un piccolo spostamento (minimo 2 passi) con una fase di spinta;

- Staccate, ponte, candela, verticale, squadra unita e divaricata, orizzontale, squadra equilibrata sul bacino, sono tutti elementi di tenuta, quindi vanno mantenuti per 2" a meno che non ci siano indicazioni (es. di passaggio) Verranno comunque assegnati ma con una penalità per posizione segnata ma non tenuta di 0,30;
- Nelle **staccate sagittale e frontale** è consentito l'appoggio a terra di entrambe le mani, senza penalità.
- Il **ponte** tenuto 2" s'intende a gambe unite e tese;
- Nella squadra a gb unite l'appoggio delle mani può essere sia palmare sia digitale (solo dita in appoggio);
- L'elemento effettuato con l'assistenza del tecnico è considerato nullo;
- NON si possono eseguire due elementi posti sulla stessa riga;
- I rovesciamenti, ribaltamenti e l'acrobatica senza mani devono iniziare e finire in piedi, tutti gli altri elementi possono partire e arrivare in modo libero.
- Se un ginnasta presenta per la categoria super salti giri avanti o dietro anche con avvitamanti, saranno comunque riconosciuti. Le penalità applicate rimangono sulla tecnica, ampiezza e tenuta del corpo.

### ● EQUILIBRI E TENUTE

- le *posizioni di equilibrio* e di tenuta devono essere mantenute per 2 secondi senza alcun movimento di qualunque parte del corpo e, dove non specificato, sono su di un piede a tutta pianta; gli elementi segnati almeno 1" saranno assegnati con penalità di 0,30.

### ● VERTICALI

- Le *verticali* vengono assegnate senza penalità con tolleranza di 10°, **penalità da 0,10 a 0,30 tra 10° e 30°, fino al non riconoscimento dell'elemento oltre i 30°**;
- Perdita di equilibrio dalla verticale, anche quella con rotazione, spostando le mani: **penalità 0,10 ogni volta**;
- nella verticale con salita di una gb, l'arto che non sale deve comunque essere teso. Se il ginnasta riunisce le gambe in verticale l'elemento verrà comunque assegnato senza penalità, tuttavia non è concessa la discesa in capovolta (l'elemento non verrebbe riconosciuto);
- La verticale con rotazione mezzo giro deve essere effettuata compiendo 2 spostamenti delle mani, con 1 giro = 4 spostamenti. Ogni ulteriore passo o aggiustamento viene **penalizzato 0,10 ogni volta**;
- La sforbiciata degli arti inferiori in appoggio su quelli superiori può essere eseguita raggiungendo quasi la verticale senza penalità, ma sotto i 30° non verrà assegnata (presente solo nel Concorso a Squadre).

### ● PRE MULINELLI E MULINELLI

- Nei premulinelli la gamba tesa deve rimanere tale durante tutta la rotazione, se piegata verrà applicata la penalità di fallo generale per gb piegata come da tabella;
- Nei pre-mulinelli la partenza può essere effettuata con gb posta lateralmente o dietro e l'arrivo può essere eseguito con gb laterale oppure con entrambe le gambe dietro (tipo foca);
- Nei mulinelli l'atteggiamento del corpo deve essere teso. La tolleranza è di 10°, **penalità da 0,10 a 0,30 tra 10° e 30°, fino al non riconoscimento dell'elemento**;
- Per mulinello in Thomas si intende la posizione delle gambe in apertura sagittale o frontale;
- Sfiurare il suolo con la gamba libera, penalità di 0,20.

- **RONDATE**

- CORPO LIBERO, VOLTEGGIO, PANCA MINI-TRAMPOLINO: non si incorre in penalità se l'appoggio delle mani non è simultaneo ed effettuato almeno a ruota (non è richiesta la rotazione di 180° prima dell'appoggio delle mani stesse). Se l'atleta non appoggia le mani almeno a ruota il salto viene riconosciuto ma la penalità per questa fase sarà fino a 0,30.

- **CORPO LIBERO ulteriori specifiche**

- L'uscita dalla pedana del corpo libero è penalizzata pt. 0,10 fino ad un massimo di 0,30;
- Lo spazio per il corpo libero individuale è la striscia di mt. 12x2;
- Per il programma super possono oltrepassare la lunghezza di 12 metri;
- Per il programma super, la mancanza di un gruppo strutturale, comporta la penalità di 0,30 o.v.;
- Per il programma super, la mancanza di uscita, comporta la penalità 0,30.

- **VOLTEGGIO**

- I salti *framezzo* devono essere eseguiti nei 2 tempi mani-piedi altrimenti non è assegnato il salto;
- I salti *a pennello* devono essere eseguiti a gambe tese: **penalità fino a 0,30**;
- Le *capovolte devono* essere rotolate e terminare in piedi; se la fase di risalita viene effettuata a piedi incrociati oppure con un appoggio supplementare (es. ginocchio o mani) la **penalità è di 0,50**;
- Le *capovolte saltate* devono avere una fase di volo prima della posa delle mani altrimenti non è assegnato il salto o dove possibile declassato;
- Le *verticali* devono avere il bacino passante per la verticale e l'allineamento dei segmenti corporei;
- Verticale e arrivo supino con o senza spinta: se l'atleta arriva seduto penalità fissa di 0,30;
- **La ruota è riconosciuta anche con arrivo laterale o con ¼ di giro (spalle alla pedana) con tecnica Kasamatsu L'arrivo dei piedi è concesso sia aperto che unito;**
- Le *ribaltate e le rondate* devono avere un'evidente fase di volo;
- Per i salti provenienti dalla rondata in pedana non è prevista penalità se nell'effettuare la rondata in pedana si appoggiano le mani sulla pedana stessa e se il tappetino per la posa delle mani viene posto parzialmente sulla pedana;
- Rondata in pedana e arrivo supino: Il corpo all'arrivo deve essere in tenuta e totalmente sul tappetone, braccia in alto: Se non tutto sul tappetone penalizzo fino a 0,50; 0,10 se piedi fuori; 0,30 se ginocchia fuori; 0,50 se solo il bacino è sul tappeto. Se i piedi restano sulla pedana l'elemento non verrà assegnato.
- Se dalla rondata l'atleta arriva seduta sul tappetone la penalità sarà di 0,30 fissa;
- Se si dichiara un salto di minor valore rispetto a quello che il ginnasta effettua, il punteggio di partenza assegnato sarà quello del salto di valore più alto;
- La categoria Pulcini sarà penalizzata fino a pt. 0,30 se non si ha reattività nella pliometria, ma il salto è riconosciuto;
- Pulcini large la capovolta rotolata è penalizzata di pt. 0,30 se poggiano un piede in pedana prima della battuta, ma il salto è riconosciuto; il pennello invece sarà declassato;
- C'è obbligo dell'uso della "C" per i salti provenienti della rondata in pedana, facoltativo l'uso della "C" per tutti gli altri salti.
- Insufficiente dinamismo fino a 0,30, riferito al totale del salto;
- Se la battuta in pedana avviene contemporaneamente ma con gambe divaricate sagittalmente, si riconosce il salto ma penalizzato fino ad un max di 0,30;
- Tra un salto e l'altro è possibile parlare con il proprio ginnasta senza incorrere in nessuna penalità;
- La capovolta saltata verrà assegnata da un angolo busto gambe dal 90° fino a 135°;

- Il tuffo verrà assegnato solo se l'atteggiamento del corpo sarà mantenuto in posizione tesa o leggermente "arcata", oppure a "cucchiaio" senza penalità. Da 160° a 135° il salto viene assegnato come tuffo ma penalizzato pt. 0,10. Ogni angolo delle anche inferiore a 135° non farà riconoscere il salto come tuffo ma come una **capovolta saltata**.
- Nei salti rotonda in pedana + flic, la rotonda non viene valutata poiché la valutazione della giuria parte dalla battuta in pedana;
- Arrivo sul tappeto su un piede solo e dopo ricongiungo i piedi, penalità fissa di 0,30;
- Cadere giù dal tappeto o sulla pedana con 1 o 2 piedi, penalità fissa di 0,50;
- Non è possibile posizionare un tappetino davanti alla pedana per il lavoro avanti. Se presente penalità fissa di 0,30.

#### **Al volteggio non vengono riconosciuti i salti in questi casi:**

- se la battuta in pedana non avviene a piedi pari;
- se si appoggia la testa sui tappetoni nelle verticali, ribaltate e rotondate;
- se in caso di caduta nelle rotondate o ribaltate non c'è anticipo dei piedi all'arrivo;
- se manca del tutto la fase di volo nelle ribaltate e rotondate;
- se dopo aver battuto in pedana non viene effettuato nessun salto riconoscibile;
- se si sbaglia la rincorsa e non ci si riesce a fermare prima di toccare qualunque parte dell'attrezzo;
- se le capovolte non sono rotolate e terminate in piedi;
- se non viene raggiunta la verticale col bacino allineando i segmenti corporei;
- se il pennello viene eseguito con gambe piegate tipo "salto raggruppato" o "calciata dietro";
- se il framezzo non viene eseguito nei 2 tempi mani-piedi;
- nelle verticali arrivo supino, se nella griglia non è previsto il salto con flessione-estensione delle gambe, il salto è nullo;
- se c'è assistenza diretta dell'allenatore durante l'esecuzione del salto;
- è facoltà della giuria declassare alcuni salti se le griglie lo consentono (es. capovolta saltata: non c'è fase di volo – viene assegnata la capovolta rotolata avanti se presente nella griglia e il volteggio partirà da quel valore);
- Se il ginnasta effettua una battuta a piedi pari prima della pedana il salto è nullo;
- Se il ginnasta appoggia un piede sulla pedana prima della battuta, il salto è nullo, eccetto per pulcini medium e pulcini large.

#### ● **PARALLELE PARI**

- Nelle entrate le spalle dell'atleta alla partenza devono essere massimo all'altezza dello staggio, le gambe possono essere leggermente piegate. Se le spalle sono sopra lo staggio penalità fissa di 0,30;
- L'entrata in appoggio ritto alle parallele deve essere eseguita interamente a braccia tese, altrimenti penalità fino a 0,30;
- Per quanto riguarda gli elementi in verticale (es. la verticale sugli omeri e l'oscillazione in verticale) valgono le stesse penalità riguardanti le verticali, indicate nel paragrafo del corpo libero;
- Nelle uscite che prevedono delle rotazioni, si applicano le penalità previste per i salti con rotazione, indicate nel paragrafo del corpo libero. Dove non specificato le uscite non sono consentite all'interno degli staggi;
- Dall'oscillazione dietro uscita laterale: per uscire lateralmente spostare la mano dx sullo staggio sx, superare lo staggio abbandonando la mano sx per arrivare a terra fianco all'attrezzo, piedi uniti, bc fuori, posso anche spingere con entrambe le braccia dall'oscillazione dietro. Non deve rimanere appoggiata una mano sulla parallela, in caso contrario 0,30 per facilitazione;
- Uscita dall'oscillazione dietro a 45° se eseguo l'uscita dall'oscillazione dietro arrivando all'orizzontale, riconosco ugualmente l'uscita con relative penalità di esecuzione fino a 0,30;



- Dalla squadra divaricata è possibile sfilare le gambe dietro ed effettuare un'oscillazione per dare continuità all'esercizio;
- **La seduta destra e sinistra deve essere effettuata con un'oscillazione intermedia, in caso contrario 0,30 per facilitazione.**
- Dalla sedia esterna cambio di fronte: gli appoggi delle mani consentiti per effettuare il cambio di fronte sono 2; eventuali appoggi in eccesso verranno penalizzati 0,10 o.v.
- Dalla posizione seduta a gb divaricate passare le mani da dietro ad avanti per alto: questo elemento va effettuato per creare continuità con un elemento successivo; **braccia e gambe devono essere tese, altrimenti s'incorre nelle penalità relative.**
- Nel cambio di fronte dalla seduta laterale sopra gli staggi, se non specificata la tenuta 2", s'intende di passaggio;
- Le traslocazioni devono essere effettuate su minimo 4 appoggi: pen. di 0,10 per ogni appoggio mancante, **e devono essere effettuate col corpo in tenuta.**
- **Verticale sugli omeri: il ginnasta può terminare l'elemento scendendo in sospensione brachiale o in appoggio seduto a gambe divaricate dietro o avanti o in squadra a gambe unite. Se effettuando la verticale sugli omeri si scende di dorso in avanti arrivando a gambe divaricate, sarà riconosciuta sia la verticale sugli omeri che la capovolta.**
- Nelle oscillazioni brachiali ed oscillazioni in appoggio sotto gli staggi l'ampiezza minima richiesta è di 90°. Sotto tale ampiezza non viene riconosciuto. Per le altre oscillazioni in appoggio ("all'altezza", "sopra") si prendono come riferimento gli staggi con una tolleranza di 10°, con penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento.
- Per l'oscillazione all'orizzontale, il corpo deve essere parallelo agli staggi e in linea. Si applicano le penalità per il corpo non allineato e si rispettano i 10° di tolleranza dall'orizzontale, con penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento.
- Per le oscillazioni brachiali all'altezza degli staggi, con tolleranza di 10°, se minore riconosco l'elemento con relative penalità di esecuzione da 0,10 a 0,30, fino a non riconoscere l'elemento se meno di 90°
- Si ricorda che l'esecuzione corretta dell'oscillazione prevede un'apertura avanti del bacino nella prima parte.
- Una oscillazione è completa dopo aver compiuto un'oscillazione avanti e una dietro.
- Si penalizzeranno le oscillazioni aggiuntive solo dopo la seconda a vuoto.
- Sfiare attrezzo o tappeto con i piedi **penalità fissa di 0.20.**

### ● **ARRIVI**

- L'arrivo a qualsiasi attrezzo non è penalizzato se il ginnasta arriva a piedi chiusi o a gambe divaricate e si distende sugli avampiedi riuscendo a far combaciare i talloni.
- L'arrivo viene penalizzato di 0,10 se l'apertura delle gambe è inferiore o uguale a quella delle spalle o di 0,20 se superiore alla larghezza delle spalle. Vengono penalizzati tutti i passi effettuati fino ad un massimo di 0,30.

### ● **SBARRA**

**La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto, o con la presa di contatto dell'attrezzo.**

#### **Altezza dello staggio a 1,60 m. dai materassi;**

Nelle entrate le spalle dell'atleta alla partenza devono essere sotto lo staggio, le gambe possono essere leggermente piegate altrimenti penalità fissa 0,30.

Nel caso di caduta dall'attrezzo il ginnasta ha 30 secondi di tempo per risalire e continuare l'esercizio e prima può parlare con l'allenatore.

In tutti i programmi l'uso dei paracalli è facoltativo. L'atleta può svolgere l'esercizio anche sullo staggio basso delle parallele femminili.

Si potrà eseguire un solo elemento per ogni cella, nella composizione dell'esercizio.

Per il programma super, si potrà ripetere due volte la kippe lunga, purché una sia come entrata. All'entrata o in qualsiasi altro elemento *se il tecnico aiuta il ginnasta* sarà assegnata una **penalità di 0,30** per assistenza diretta dell'allenatore, oltre al **non riconoscimento** dell'elemento;

- in caso di aiuto nella risalita dopo una caduta non verrà applicata alcuna penalità;
- in *entrata* è consentito l'uso di una pedana o di un rialzo (step);
- la *manca di ritmo* si riferisce a tutto l'esercizio e sarà assegnata una sola volta: penalità da 0,10 a 0,30;
- per *slancio intermedio* si intende una presa di slancio da un appoggio frontale o in sospensione e/o una lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo;

Falli		Molto Piccoli 0,05	Piccoli 0,10	Medio Grandi 0,20	Grandi 0,30	Molto Grandi 0,50
Entrata spalle sopra lo staggio	Fisso				X	
Sistemare la presa /errata posizione	Ogni volta		X			
Sfiorare l'attrezzo con i piedi	Ogni volta			X		
Sfiorare il tappeto	Ogni volta			X		
Caduta sull'attrezzo	Ogni volta				X	
Battuta sul tappeto (caduta)	Ogni volta					X
Manca di ritmo			X	X	X	
Pausa di concentrazione (più di 1'')			X			
Slancio intermedio	Ogni volta			X		
Manca di uscita					X	
Caduta	Ogni volta					X

- Slanci: per determinare il grado dello slancio devo guardare il punto più alto in cui si trovano i piedi. Se gli slanci non raggiungono l'ampiezza richiesta verrà attribuita una **penalità fino a 0,30** ma l'elemento verrà riconosciuto;
- *dall'appoggio slancio sotto i 45°* se inferiore verrà attribuita una **penalità fino a 0,30** ma l'elemento verrà riconosciuto; non verrà riconosciuta se sotto l'orizzontale
- nello *slancio dietro + giro addominale* saranno riconosciuti due elementi;
- *basculle* in presa poplitea: se faccio doppia oscillazione **penalità fissa di 0,30**- *il giro avanti o dietro partenza con gambe divaricate in apertura sagittale*: se faccio doppia oscillazione della risalita o doppio giro senza fermare il primo giro **penalità fissa di 0,30**;
- nel giro avanti a gambe divaricate sagittalmente l'impugnatura palmare è eseguita con palmo rivolto in avanti. Altrimenti penalità di 0,10.
- il *giro di pianta* può essere effettuato anche a gambe piegate;
- **nel programma Large (Ragazzi, Junior e Senior) e programma Super (Lupetti e Tigrotti)** si può effettuare *nell'infilata a 1* in presa poplitea anche un'oscillazione intermedia
- Fucks è semplicemente il passaggio dall'appoggio alla sospensione.

## ● MINITRAMPOLINO ASSOLUTO / SPECIALITA'

La valutazione inizia con la battuta a piedi pari sul minitrampolino per quanto riguarda il lavoro avanti; nel lavoro dietro viene valutata anche la rondata.

Ai fini del punteggio nei programmi **assoluto** Medium e Large Esecuzione di 2 salti uguali o differenti scelti tra quelli proposti nella griglia; è valutato il salto migliore.

Ai fini del punteggio per la Gara del Trampolino Specialità sono valutati i **2** salti effettuati. Da quello di minor valore a quello di maggior valore; si fa la somma dei **due** punteggi.

Nel Trampolino di Specialità, se i salti non sono eseguiti in ordine crescente si applica una penalità di **0,30** (esigenza specifica) sul punteggio finale.

Tra un salto e l'altro è possibile parlare con il proprio ginnasta senza incorrere in nessuna penalità.

Se un salto è declassato e si eseguono così 2 salti di eguale valore, il salto declassato non viene riconosciuto e **non** è assegnata la penalità di salti non eseguiti in ordine crescente e **è valutato 1 solo salto**.

Per il tuffo vale quanto indicato al volteggio e la stessa linea guida si applica per i salti tesi.

Vale la stessa regola del volteggio nel declassare i salti o nell'assegnare salti con punteggio superiori presenti nelle griglie.

Per i salti giro avanti o dietro tesi, il corpo può essere arcato o in posizione a "cucchiaino" senza incorrere in penalità se non esiste angolo tra busto e anche. Viene riconosciuto il salto ma penalizzato, fino ad un angolo di 135°.

## ● **ARRIVI**

- Penalità per arrivo mal diretto da 0,10 a 0,30:
- Se l'arrivo del salto è effettuato sul materasso e poi sbilanciandosi l'atleta torna sul trampolino, penalità di 0,30;
- Se l'arrivo del salto avviene su un piede solo e poi l'altro si ricongiunge, penalità di 0,30.
- Se l'arrivo del salto avviene su un piede e successivamente l'altro piede arriva sul trampolino, penalità di 0,50.
- Nei salti complessi, con almeno una rotazione in senso trasverso e almeno mezza in senso longitudinale, un passo all'arrivo non viene penalizzato se effettuato nella direzione del salto stesso; eventuali passi in più verranno penalizzati come da linee guida.

**TABELLA DEI FALLI SPECIFICI AL CORPO LIBERO**

Falli		Molto Piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
<b>Falli d'esecuzione</b>		<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
Elevazione insufficiente nei salti	Ogni volta		X	X	X	
Mancanza di flessibilità articolare negli elementi ginnici e nelle posizioni statiche	Ogni volta	X	X	X	X	
Elementi acrobatici con arrivo in capovolta senza appoggio delle mani	Ogni volta			X		
Arrivo con il dorso delle mani	Ogni volta		X			
Sosta superiore a 2"	Ogni volta		X			
Arrivo al suolo non controllato anche durante un collegamento	Ogni volta			X		
Passi o elementi semplici tra un elemento e l'altro	Ogni volta	Se superiori a 3 passi				
Salto prono dopo un salto giro					X	
Arrivare direttamente o toccare con un piede o con una mano la superficie esterna alla pedana	Ogni volta		X			
Toccare con entrambe i piedi o con le mani o con altra parte del corpo la superficie esterna alla pedana	Ogni volta			X		
Arrivo di un elemento totalmente sulle superficie esterna alla pedana	Ogni volta				X	

**TABELLA DEI FALLI SPECIFICI ALLE PARALLELE PARI**

Falli		Molto Piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
<b>Falli d'entrata</b>		<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
Spalle sopra lo staggio alla partenza					X	
<b>Falli d'esecuzione</b>		<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
Braccia piegate o gambe flesse	Ogni volta		X	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta	X	X	X	X	
Corpo non allineato	Ogni volta	X	X	X		
Interruzione di serie	Ogni volta				X	
Oscillazione aggiuntiva al movimento dopo la 2^ oscillazione	Ogni volta				X	
Movimenti per mantenere l'equilibrio sbilanciamenti	Ogni volta	X	X	X	X	
Aggiustamenti della presa sull'attrezzo o spostamento	Ogni volta		X			
<b>Falli d'arrivo Tutti elementi e uscita</b>		<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
Gambe divaricate all'arrivo			X	X		
Passi supplementari, piccolo saltello	Ogni volta		X		MAX. 0,30	
Massima accosciata				X bacino fino all'altezza delle ginocchia	X bacino sotto l'altezza delle ginocchia	
Caduta	Ogni volta					X
Appoggio di 1 o 2 mani	Ogni volta					X
Caduta sull'attrezzo	Ogni volta					X
Movimenti del corpo per mantenere l'equilibrio	Ogni volta		X	X	X	
Insufficiente dinamismo	Ogni volta		X	X	X	
Mancanza di saluto			X			
Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara	FISSO					<b>1,00 PUNTO</b>

**TABELLA DEI FALLI SPECIFICI AL VOLTEGGIO**

<b>PROGRAMMA: MEDIUM – LARGE – SUPER</b>							
<b>1^ FASE VOLO</b>		<b>APPOGGIO E SPINTA</b>		<b>2^ FASE VOLO</b>		<b>ARRIVO</b>	
batt a pie' pari ma sag.	Max 0,30	b. pieg. o g. flesse	0,05/0,30	mancanza di ampiezza	0,05/0,30	cap.arrivo g.incr.	0,50
batt. Non a piedi pari	Nulla	gambe o gin div.	0,05/0,30	allineamento del corpo	0,05/0,20	no ant.piedi rond/rib	nulla
manc. reattivita' (cat pulc)	fino a 0,30					passo o saltello	0,10 o.v. fino max 0,30
manc. fase volo (capov.)	Declassato	insuf spinta rond/ribal	0,10/0,30	brac. pieg.o gam. flex	0,05/0,30	passo lungo)	0,30
corpo no allin. (tenuta)	0,05/0,20	Rond NO mani ALMENO in ruota	0,10/0,30	gambe o gin divar.	0,10/0,30	cap. non arrivo in piedi	nulla
g. pieg.o gin divaricate	0,10/0,30	vert. tolleranza 30°/ 10°	0,10/0,30	rond. spinta non simul.	0,10	ass diretta istruttore	nulla
rincorsa non controllata e tocco attrezzo	Nulla	spalle avanti	0,10/0,30	manc.spinta (es.flic dietro)	0,10	mov corpo x tenere equil.	o.v. 0,10/0,30
piede in pedana prima di battere	pulcini→0,30; altre cat→nulla	framezzo no 2 tempi	Nulla	Vert. con o senza spinta Arrivo seduta	0,30	gambe aperte	0,10/0,30
mancanza ampiezza	0,05/0,30	vert. segm corp oltre 30°	Nulla			acc.bacino alt.ginoc.	Fix 0,20
batt. a pie uniti PRIMA della batt. in pedana	Nulla	No spinta.verticali	Declassato	Rondata arrivo supina piedi fuori tapp  se i piedi sono su pedana	fino a <b>0,50:</b> piedi fuori 0,10 – fino al ginoc 0,30 – fino all'anca 0,50	Max acc.bacino sotto gin	Fix 0,30
pennello in atteggiamento scorretto	Nulla	appoggio testa vert/rond/rib/flic	Nulla			arrivo mal diretto -> cadere giu' dal tapp. o su pedana con 1 o 2 piedi □	0,50
No spinta.verticali	Declassato	mancanza completa di spinta rond/ rib	Nulla			Arrivo su tappeto su un piede solo e dopo ricongiungo	0,30
Tuffo: angolo anche da 160° a 135°	Fix 0,10	Capovolta non Rotolata	Nulla			appoggio 1 o 2 mani o caduta	o.v 0,50
				<b>DINAMISMO su tutto il salto</b>	<b>0,10/0,30</b>		
				<b>SALTO NON RICONOSC.</b>	<b>NULLO</b>		

**TABELLA DEI FALLI SPECIFICI AL MINI TRAMPOLINO**

<b><u>FASE ASCENDENTE</u></b>		<b><u>ESECUZIONE TECNICA</u></b>		<b><u>FASE DISCENDENTE</u></b>		<b><u>ARRIVO</u></b>	
Rond sonta non simultanea	0,10/0,30	Atteggiamento corporeo errato (forma)	0,05/0,30 o declassamento	Ampiezza/mancanza riapertura del salto	0,10/0,30	Arrivo vicino all'attrezzo	0,10/0,30
Rotazione anticipata	0,10/0,30	Piedi incrociati negli avvitamenti	0,10	Atteggiamento errato	0,10/0,30	Passo o saltello Un passo all'arr. di salti complessi NO pen. se nella direz	o.v. 0,10
Altezza	0,10/0,30	Gb aperte	0,05/0,30	Allineamento (tenuta)	0,10/0,20	Lungo passo salto	0,30
Anticipato atteggiamento	0,10/0,30	Spalle avanti	0,10/0,30	Gambe piegate e/o aperte	0,05/0,30	Arrivo a piedi aperti	0,05/0,30
Tenuta (allineamento)	0,05/0,20	Spinta insuff. arti sup.	0,05/0,30	Braccia piegate	0,05/0,30	Direzione errata	0,05/0,30
Fase di volo insuf.	0,05/0,30	Spinta arti sup. assente	NULLO			Tenuta	0,05/0,20
Battuta NON a piè pari	NULLO	Tenuta	0,05/0,20			Arrivo max accosc.	Fino a gin 0,20 Sotto gin 0,30
Toccare l'attrezzo snz saltare	NULLO	Gb piegate e/o aperte	0,05/0,30			Mancato antic. Piedi	NULLO
Batt a piè pari ma sagitt	Max 0,30	Braccia piegate	0,05/0,30			Caduta	NULLO
Batt a piedi uniti su panca e poi tramp.	NULLO	Rotazione incompleta	0,05/0,30			Appoggio 1 o 2 mani	Fix 0,50
Assistenza diretta	NULLO	Rondata appoggio le mani min a ruota	0,10/0,30				
				<b>DINAMISMO su tutto il salto</b>	0,10/0,30		



## **GINNASTICA INSIEME MASCHILE**

È possibile partecipare alla gara di ginnastica insieme anche con squadre maschili con il seguente regolamento:

1. la categoria OPEN è unica per tutti gli atleti e possono partecipare dai lupetti fino ai senior.
2. La squadra è composta da un minimo di 4 ad un massimo di 7 ginnasti;
3. l'accompagnamento musicale è obbligatorio;
4. per la qualificazione alla fase nazionale, la squadra deve svolgere almeno una prova regionale;
5. è possibile formare una squadra rappresentativa regionale, che raggruppi ginnasti di società differenti.

### **COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO**

Difficoltà	Punti 10,00
Esecuzione Tecnica	Punti 10,00
Esecuzione Generale	Punti 5,00
Valore Coreografico	Punti 15,00
Suddiviso in:	
- occupazione dello spazio	Fino a punti 2,00
- sincronia con la musica	Fino a punti 2,00
- monotonia dei movimenti anche negli spostamenti	Fino a punti 1,50
- lavoro di collaborazione (4 obbligatorie)	Fino a punti 2,00
- sincronia dei ginnasti	Fino a punti 2,00
- Dinamismo	Fino a punti 2,00
- lavoro sui 3 livelli	Fino a punti 1,50
- formazioni (4 obbligatorie)	Fino a punti 2,00
<b>TOTALE PUNTEGGIO</b>	<b>PUNTI 40,00</b>

Gli elementi vengono assegnati se vengono effettuati contemporaneamente da tutti i componenti della squadra. Come nel programma femminile, le penalità per l'esecuzione degli elementi verranno assegnate ricercando l'errore maggiore commesso da un ginnasta all'interno della squadra.