



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Attività Sportiva

LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 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 indicate in rosso evidenziato giallo le modifiche effettuate il 20 novembre 23.*

TABELLA DEI FALLI GENERALI

volteggio - parallele - trave - corpo libero - minitrampolino

Falli		Molto piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
Falli d'esecuzione e artisticità		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
ARTISTICITA' (TR-CL) - Postura e tenuta (braccia piegate, gb flex, punte, tenuta corporea) AL DI FUORI DEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI	Ogni volta 0,05/0,30 Max 0,50tot.	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	X	
Insufficiente DINAMISMO (Volt, MT)			X	X	X	X
Interruzione di serie	Ogni volta				X	
ESECUZIONE (TR-CL) - Postura e tenuta (braccia piegate, gb flex, punte, tenuta corporea) NEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI	Ogni volta 0,05/0,30 su ogni elemento tecnico	X	X	X	X	
Altezza nei salti artistici e acrobatici (a tutti gli attrezzi)	Ogni volta	X	X	X	X	
Ampiezza 1° e 2° volo (quando il salto prevede fasi di volo) (Volt. e MT)		X	X	X	X	
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta	Ogni volta				X	
Sfiorare l'attrezzo	Ogni volta			X		
Facilitazione	Ogni volta				X	
Movimenti per mantenere l'equilibrio	Ogni volta	X	X	X	X	
Esercizi troppo corto/ lungo (CL)			X			
Fuori tempo (TR)			X			
Pausa di concentrazione più di 2" (TR-CL)	Ogni volta		X			
Caduta	Ogni volta					X

Occupazione spazio (CL)	Fino a		X	X	X	X
Ritmo (TR)		X	X	X		
Sicurezza (TR)		X	X	X		
Mancanza di coreografia (TR)			X	X	X	
Mancanza di coreografia (CL) così suddivisa:						
Scarsa relazione tra musica e movimenti (CL)	Fino a		X	X		
Monotonia nei movimenti (CL)	Fino a		X	X		

Fallì d'arrivo su tutti gli elementi e sulle uscite		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Gambe aperte all'arrivo			X	X	X	
Passi supplementari, piccolo saltello	Ogni volta, penalità massima 0,30		X			
Lungo passo o salto	Ogni volta				X	
Lungo passo o salto + 3 passetti	Forfettaria					X
Massima accosciata	Ogni volta			bacino fino all'altezza delle ginocchia X	bacino sotto l'altezza delle ginocchia X	
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	
Arrivo maldiretto			X	X	X	
Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio			X			
Musica non tagliata o sfumata					X	
Mancanza di saluto			X			
Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara						1,00 PUNTO

Tutte le **PENALITÀ NEUTRE**: fuori tempo, fuori pedana, **utilizzo spazio al suolo**, esercizio corto o lungo, **suggerimento verbale e gestuale** abbigliamento e scudetto, comportamento antisportivo, mancanza di saluto, mancanza di gruppo strutturale, ordine non crescente al minitrampolino specialità, ripetizione dell'esercizio al c.l., musica tagliata, non rispettare il numero di travi richieste dal programma, **devono essere aggiunte alla fine dopo la media dei due giudici** sull'apposita scheda di giuria consegnata dai tecnici.

Nel caso non venga riconosciuto un elemento non si assegnano neanche le penalità del caso. L'elemento effettuato con l'assistenza del tecnico è considerato NULLO.

● **ABBIGLIAMENTO GINNASTE**

Le ginnaste devono gareggiare in body che può essere con o senza maniche ma non sono consentite le spalline sottili (minimo 2 cm). La scollatura del body davanti non può oltrepassare la metà dello sterno e dietro non può essere più bassa della linea inferiore delle scapole. È consentito indossare culotte o leggings che sia o dello stesso colore o abbinato al body e che può essere indossato sopra o sotto il costume. Non è possibile portare braccialetti, anelli o collane, sono permessi solo piccoli orecchini a forma di bottoncino e braccialetti o cavigliere in cotone tipo "braccialetto della fortuna".

Le ginnaste possono gareggiare a piedi nudi oppure con calzini oppure con scarpette da ginnastica artistica (con o senza calzini).

In fase nazionale è OBBLIGATORIO lo scudetto sociale sul body.

In fase nazionale è obbligatorio che nei concorsi di squadra tutte le atlete indossino lo stesso body. NON esiste penalità per bendaggi e/o fasce elastiche colorate.

PENALITÀ per abbigliamento non conforme

- 0,10 dal punteggio di ogni attrezzo nella gara individuale concorso generale su tutti gli attrezzi;
- 0,10 dal punteggio di ogni attrezzo effettuato se l'atleta non partecipa al concorso generale;
- 0,10 dal punteggio totale della squadra.

ALLENATORI

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

Non possono parlare direttamente con i giudici e per avere eventuali informazioni **riguardo alla NOTA D** devono rivolgersi al Presidente di Giuria.

- Gli allenatori non possono, durante la competizione, suggerire verbalmente o fare segnali alle proprie ginnaste (**eccetto per le pulcine di ogni programma**), né far loro assistenza.

L'elemento effettuato con l'assistenza del tecnico, è considerato nullo.

Le compagne di squadra presenti in campo gara non possono suggerire o contare; non è penalizzato il semplice incitamento.

Gli allenatori devono indossare la divisa societaria evitando in ogni caso shorts, top e costumi, **sono ammesse le ciabatte.**

PENALITÀ

- 0,30 aiuto verbale o gestuale dell'allenatore.
- 0,30 comportamento antisportivo o ingiurioso, penalità assegnata a tutte le ginnaste nel concorso individuale o alla squadra.
- 0,30 abbigliamento non idoneo.

N.B. La prova video viene concessa solo nei casi di “nullo” al minitrampolino e al volteggio e nei casi di perdita dell’elemento negli altri attrezzi.

● **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**

- 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.
- Non è assegnata nessuna penalità per errata dichiarazione sulle schede tecniche consegnate ai giudici.
- Se il tecnico indica un elemento che non viene effettuato dalla sua ginnasta ma la 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.

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

Dai programmi SMALL al LARGE tutti gli elementi A e B hanno valore di pt. 1,00.

Non possono essere scelti due elementi appartenenti allo stesso gruppo strutturale/riga.

- Nei programmi small e pulcine medium a TRAVE e CORPO LIBERO, il punteggio finale è dato dalla **somma degli elementi scelti tra le colonne A** (NOTA D) 4,00 punti + **l’esecuzione** (NOTA E) 6,00 punti da cui vengono sottratti i falli di esecuzione. **VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti. – 1,00 punto per ogni elemento mancante. La prima colonna A può essere utilizzata solo dalle categorie pulcine, lupette e tutto il programma small. Gli elementi B non possono essere scelti, se eseguiti non vengono valutati ai fini del punteggio.**
- **SQUADRE MEDIUM: TRAVE e CORPO LIBERO**, il punteggio finale è dato dalla **somma degli elementi scelti tra A e B** (NOTA D) 5,00 punti + **l’esecuzione** (NOTA E) 5,00 punti da cui vengono sottratti i falli di esecuzione. **VALORE MASSIMO di partenza (VD max) =10,00 punti. – 1,00 punto per ogni elemento mancante. La prima colonna A può essere utilizzata solo dalle categorie pulcine e lupette.**
- Nei programmi medium individuale (dalle lupette in su) e nei programmi large a TRAVE e CORPO LIBERO, il punteggio finale è dato dalla **somma degli elementi eseguiti** (NOTA D) 5,00 punti + **l’esecuzione** (NOTA E) 5,00 punti da cui vengono sottratti i falli di esecuzione. **VALORE MASSIMO di partenza (VD max) =10,00 punti. – 1,00 punto per ogni elemento mancante. Dalle tigrotte in su non si può usare la prima colonna. Per il numero di elementi A e B da scegliere per ogni categoria si fa riferimento ai programmi tecnici. Per il programma Large la mancanza di un gruppo strutturale/riga comporta la penalità di 0,30 o.v. La scelta non deve essere necessariamente su elementi B. Per la categoria pulcine del programma large non è previsto nessun obbligo di gruppi strutturali.**
- Nei programmi Super B, Super A e Top Level la nota E è pari a 10,00 punti, da cui tolgo i falli di esecuzione, la nota D è data dal valore degli elementi scelti nel relativo programma e categoria.



RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI E SPECIFICHE

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.

Per voce FACILITAZIONE s'intende tutto ciò che viene eseguito favorendo l'esecuzione a vantaggio della ginnasta. ES: appoggiare le mani sulla trave durante la discesa supine, oppure sostenersi con l'addome durante il cambio d'impugnatura in parallela ecc ecc

CORPO LIBERO e TRAVE

ARTISTICITÀ: da 0,05 a 0,30 per falli di tenuta e postura, per un massimo di 0,50 in tutto l'esercizio (al di fuori degli elementi dichiarati).

ESECUZIONE: da 0,05 a 0,30 per falli di esecuzione (braccia e gambe flesse o piegate, punte rilassate, etc.) in ogni elemento tecnico dichiarato. (ai fini della nota D).

- **la coreografia è obbligatoria** per tutte le categorie e per tutti i programmi, **ad eccezione delle Pulcine e del programma SMALL.** Per queste due categorie non sarà quindi applicata alcuna penalità per occupazione dello spazio al Corpo Libero
- **RITMO** alla trave: s'intende la capacità della ginnasta di eseguire l'esercizio collegando in maniera fluida, dinamica e armoniosa gli elementi e i collegamenti coreografici, in caso contrario penalità **0,05/0,20**
Per le categorie pulcine e lupette non viene utilizzata questa voce.
- **SICUREZZA** alla trave: s'intende che la ginnasta deve dimostrare una certa padronanza dell'attrezzo, in caso contrario penalità **0,05/0,20**
Per le categorie pulcine e lupette non vengono utilizzate queste voci.



● GRUPPI STRUTTURALI corpo libero e trave

- Per l'assenza di gruppi strutturali è assegnata una penalità di pt. 0,30 per ogni gruppo mancante.
- **Per la categoria pulcine del programma large non è previsto nessun obbligo di gruppi strutturali.**
- Se non viene riconosciuto l'elemento che assegna un gruppo strutturale, penalità di pt. 0,30 + il valore dell'elemento non riconosciuto.
- Gli elementi presenti nelle griglie possono essere accorpati prendendo due o più gruppi strutturali.





● SLANCI e ANDATURE


- **Gli slanci avanti, laterali** devono essere almeno a 90°, se al di sotto non verranno assegnati: non esistono penalità di ampiezza ma solo falli di tenuta del corpo. **Gli slanci dietro devono essere almeno a 45° in caso contrario non vengono riconosciuti.**
- Negli elementi: passi o camminata eseguiti con numero inferiore a quello richiesto sarà applicata una penalità per facilitazione di 0,30
- Due passi in relevé + due passi in accosciata: se in uno dei 2 passi non è visibile il relevé non si toglie la serie ma si riconosce se almeno 1 passo è stato fatto senza appoggiare i talloni alla trave, con pen. 0,30 per il relevé non eseguito. In caso contrario se entrambi i passi sono a tutta pianta non posso riconoscere l'elemento.
- Andature: possono essere invertite. Non possono essere effettuati movimenti coreografici di braccia, con penalità 0,30, ma può essere cambiata la posizione delle braccia da un'andatura all'altra.
- Andature laterali: dove non specificato "in relevé" s'intende a tutta pianta. Le braccia non possono effettuare movimenti di coreografia, penalità 0,30.




- **2 slanci arti inferiori** tra il primo e secondo deve esserci obbligatoriamente un passo. **Penalità 0,30 fisso.**
- **SALTI ARTISTICI e SERIE**
 - Per **interruzione di serie** si intende un lieve spostamento di un piede oppure una perdita di equilibrio tra un elemento e l'altro, penalità di **0,30**; se tra il primo e secondo elemento la ginnasta cade non prenderà la serie ma al massimo l'elemento singolo se esiste nella griglia.
 - **l'altezza** nei salti artistici e acrobatici è penalizzata da **0,05 a 0,30**.
 - **Nei salti spinta a uno gli eventuali arrivi a due non saranno penalizzati.**
 - il **Salto del gatto e la sforbiciata** devono avere l'angolo busto/gambe uguale a 90° e almeno 1 gamba a 90° per non avere penalità, se entrambe sotto i 90° **penalità da 0,10 a 0,30** fino al non riconoscimento dell'elemento.
 - 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.
 - il **Salto del cosacco** deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e la gamba tesa avanti all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30** fino al non riconoscimento dell'elemento.
 - Il **Salto carpiato divaricato** deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e le gambe all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30** fino al non riconoscimento dell'elemento. Non è prevista alcuna penalità di ampiezza nell'apertura arti inferiori.
 - **i Salti di grande ampiezza** devono avere un'apertura di almeno 180°: **da 180° a 160°** penalità **di 0,10**; **da 160° a 135°** penalità **di 0,30**. Se l'apertura non è di almeno 135° l'elemento non verrà riconosciuto. Nei salti richiesti a 90° abbiamo sempre 30° di tolleranza fino al non riconoscimento dell'elemento.
 - **i Salti con rotazione** devono terminare nella rotazione richiesta: **penalità da 0,10 a 0,30 fino a ¼ di giro**; se manca + di ¼ di giro in partenza o all'arrivo l'elemento non verrà assegnato;
 - **Salto del gatto con rotazione:** la chiusura della seconda gamba è libera purché il giro sia terminato con le tolleranze CSI.
 - Se la rotazione nei salti o nei giri è in eccesso l'elemento verrà assegnato ugualmente con penalità di **0,10**.
 - L'**Enjambè** deve essere effettuato con **spinta di 1 piede** se non diversamente specificato, **ed è concessa sia la tecnica di passè developpè che a gb tesa.**
 - Nei programmi Medium e large se l'enjambè spinta a 1 piede viene effettuato con spinta a 2 piedi non verrà assegnato e viceversa.
 - Nell'**Enjambè cambio** la gamba dello scambio deve arrivare almeno a 45°, al di sotto è **declassato ad enjambè**. La flessione della gamba del cambio può essere penalizzata **fino a pt. 0,30**.
 - **Enjambè ad anello/enjambè cambio ad anello:** vengono riconosciuti se presentano queste caratteristiche: posizione ad arco e testa reclinata all'indietro, gambe divaricate a 180°, gamba avanti all'orizzontale e gamba dietro piegata verso i 90° piede almeno altezza spalle, non occorre il tocco del piede alla testa. **In mancanza di questi requisiti il salto viene declassato.**
 - **SPECIFICHE PROGRAMMA MEDIUM/LARGE:**
I SALTI ARTISTICI NON possono essere ripetuti ad eccezione del pennello.
 - **TRAVE: ESEMPIO 1: 4A (raccolto) + 8A (pennello + raccolto) NO.**
ESEMPIO 2: 4A (pennello) + 8A (pennello + raccolto) SÌ perché il pennello può essere ripetuto.
CORPO LIBERO: ESEMPIO 1: serie artistica 1B (gatto + enjambè a 90°) + 8B salto 1 piede (enjambè 90°) NO viene dato o 1B o 8B perché c'è due volte enjambè a 90°.
ESEMPIO 2: salto 1 piede 8B (s. gatto 1 giro) + serie artistica 1B (s. gatto + s. gatto ½) SÌ, perché con la rotazione diventano salti diversi.

SALTO DEL GATTO CON/SENZA GIRO			
	ERRORE	VALORE ELEMENTO	PENALITA' DI ESECUZIONE
	Una o entrambe le gambe all'orizzontale	VD	OK
	Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale	VD	-0,10/-0,30

SALTO RAGGRUPPATO CON/SENZA GIRO			
	ERRORE	VALORE ELEMENTO	PENALITA' DI ESECUZIONE
	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

COSACCO CON/SENZA GIRO			
	ERRORE	VALORE ELEMENTO	PENALITA' DI ESECUZIONE
	Gamba tesa all'orizzontale	VD	OK
	Gamba tesa all'orizzontale e ginocchia aperte	VD	-0,10
	Gamba tesa sotto l'orizzontale	VD	-0,10/-0,30
	Gamba tesa sotto l'orizzontale e ginocchia aperte	VD	-0,10/-0,30 -0,10 ginocchia aperte

	Angolo delle anche > 135°	No VD o un altro elemento del Codice	Elemento non riconosciuto e non penalizzato
---	---------------------------	--------------------------------------	---

SALTO CARPIATO DIVARICATO CON/SENZA GIRO			
	ERRORE	VALORE ELEMENTO	PENALITA' DI ESECUZIONE
	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

● **MOBILITÀ E TENUTE**

Ponte, staccata frontale e sagittale, flessione del busto avanti (chiusura a libretto) candela e squadra saranno penalizzati 0,30 in caso di movimento o spostamento e/o se non mantenute 2"; il giudice deve vedere la posizione fissata almeno per 1", in caso contrario non viene riconosciuto l'elemento.

Il ponte tenuto 2" s'intende a gambe unite e tese.

● **EQUILIBRI E GIRI**

le Posizioni di equilibrio devono essere mantenute per 2" (se non diversamente specificato) senza alcun movimento di qualunque parte del corpo e, dove non diversamente specificato, sono su di un piede a tutta pianta. Nel caso di movimenti o non tenuta di 2" la penalità sarà di **0,30** fisso ogni volta, per riconoscerla il giudice deve vedere la posizione **ferma** almeno di 1".

- Negli **Equilibri** la gamba libera può essere in qualsiasi atteggiamento ma il busto deve rimanere eretto.
- Negli **Equilibri in orizzontale**, la gamba elevata e il busto potranno essere leggermente al di sopra dell'orizzontale, ma mai al di sotto. Se la gamba sotto è piegata penalità fino a 0,30.
- L'**equilibrio in arabesque** s'intende con gamba di appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale (90°); al disotto penalità di 0,10. Il busto non dovrà essere necessariamente a 90° ma neanche oltre i 45° altrimenti verrà considerato equilibrio all'orizzontale con relative penalità di gb piegata. -
- **Arabesque (programma large)**: se viene eseguito simile ad un orizzontale prona, non potendo riconoscere un altro elemento si assegnano queste penalità: 0,30 per eventuali spalle basse e 0,30 per eventuale gamba di appoggio tesa.
- **Equilibrio in passé 2" +chiusura in relevé 2"**: se per passare in relevé il piede del passé si appoggia a tutta pianta per poi spingere, ci sarà la penalità d'interruzione di serie 0,30.
- Nelle **serie di 2 equilibri** (es. passé 2" + relevé 2") è possibile cambiare la posizione delle braccia (es. passé br. fuori, relevé br. in alto) senza incorrere in alcuna penalità. Non è altresì consentito eseguire movimenti coreografici delle braccia. **È inteso che la penalità di 0,30 per non tenuta di 2" è applicata ad entrambi gli equilibri.**
- **Equilibrio in relevé** su due piedi posso eseguirlo anche a gb divaricate sagittalmente.

- **la posizione ad “I”** va mantenuta 2” con apertura delle gambe a 180°, le mani devono essere appoggiate sulla trave e non è quindi consentito aggrapparsi sotto la trave stessa **penalità di 0,30** per facilitazione. Valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza.
- **Il giro perno** va eseguito sull'avampiede e avere posizione ben definita e mantenuta durante la rotazione. Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera: sono considerati validi se c'è una differenza in difetto di 1/4 di giro con **penalità da 0,10 a 0,30**. **Oltre il quarto di giro l'elemento non verrà assegnato**. Se la rotazione nei giri è in eccesso l'elemento verrà assegnato ugualmente, con penalità di **0,10**.
- **Nelle serie dei giri** es.: 1 + 1/2 oppure 1+1, 1/2 +1/2 non si deve scendere dal relevé per essere riconosciuto senza penalità. **Se tra un giro e l'altro la ginnasta scende dal relevé** incorre in una pen. di **0,30 per interruzione di serie**. In caso di ginocchio piegato incorre nelle pen. per tenuta del corpo.
- **L'altezza della posizione di passè è libera, se non c'è specifica richiesta a 90° sia negli equilibri che nei giri. Il piede non può essere staccato dalla gb di appoggio, penalità di 0,10, però la ginnasta non si può sostenere con la pianta del piede alla gb di appoggio**, in caso contrario la penalità è di pt.**0,30 per facilitazione**.
- **Nell' Impugnata della gamba (avanti o laterale) a 180° e nei giri con impugnata a 180°** valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza.
- **L'impugnata con angolo superiore a 90° può essere fatta anche a gb flessa in presa poplitea, il grado di elevazione sarà dato dalla posizione del piede con tolleranza di 30° penalizzato da 0,10 a 0,30 al di sotto non viene riconosciuto. NOTA BENE: Può essere sia tesa che flessa, ma se flessa si calcola dal punto più basso quindi, nel caso di gamba flessa, il tallone.**

● 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°**.
- Per i gradi di apertura delle verticali in **divaricata sagittale** (al di sotto dei 135° di apertura non si riconosce l'elemento) valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza, così come per le rovesciate.
- **La verticale in divaricata sagittale si riconosce quando la prima gb supera di almeno 45° la linea verticale ma penalizzata di 0,20, in caso contrario non sarà riconosciuta. Per l'apertura si fa riferimento ai salti di grande ampiezza.**
- 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**.
- ~~Le verticali nella Ginnastica insieme sono da ritenersi di passaggio ove non diversamente specificato.~~
Slancio alla verticale di una gamba: la gamba che non raggiunge la verticale deve essere comunque tesa, se non tesa l'elemento viene comunque riconosciuto con le penalità del caso; se la ginnasta riunisce le gambe in verticale, l'elemento assegnato **sarà quello realmente eseguito, cioè come elemento B. Nei programmi Small questo elemento se anche effettuato riunendo le gambe in verticale verrà riconosciuto come una A e non come una B.**
- Perdita di equilibrio dalla **verticale**, anche quella con rotazione, spostando le mani: **penalità 0,10 ogni volta**.
- **Verticale tenuta 2”:** sarà penalizzata solo 0,30 ma riconosciuta nel caso sia **tenuta 1”**, in caso contrario l'elemento non verrà riconosciuto **o declassato ove possibile**.

● 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). La successiva spinta degli arti superiori deve essere simultanea.

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 specifiche

La valutazione dell'esercizio (e quindi il cronometraggio) **inizia con il primo movimento della ginnasta e deve terminare insieme alla musica.**

Fanno eccezione le Pulcine e il programma Small dove non è richiesta la musica. In tal caso l'esercizio termina con l'ultimo movimento della ginnasta.

Al corpo libero non vengono riconosciuti gli elementi acrobatici che non terminino con l'anticipo dei piedi.

Per elementi acrobatici s'intendono quegli elementi che prevedono almeno una fase di volo.

Gli elementi pre-acrobatici passanti per la verticale devono iniziare e finire in piedi (**verticale, ruota, rovesciata ecc.**).

In caso di **ripetizione dell'esercizio al corpo libero** per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara, la ginnasta può scegliere di ripeterlo con **penalità di 1,00 punto** (ciò non è consentito alla trave). Lo **spazio per il corpo libero individuale è la striscia di mt. 12x2** da utilizzare interamente. L'uscita dalla pedana del corpo libero, è penalizzata **pt. 0,10** ogni volta.

- **Penalità di spazio (penalità neutra)** se la ginnasta utilizza metà striscia la **penalità è di 0,50** fino a scendere in proporzione all'utilizzo, ma tutto ciò che viene effettuato fuori pedana sarà valutato e, in caso di elemento, riconosciuto; **per uscita di pedana s'intende qualsiasi parte del corpo che entra in contatto con il pavimento al di fuori della striscia lateralmente e fuori dalla delimitazione dei 12,00 mt in lunghezza.**
- **Per i programmi MEDIUM a squadre, individuali e i programmi LARGE, lo spazio dei 12,00 mt deve essere utilizzato interamente ad eccezione delle pulcine che non hanno esigenza dello spazio e delle lupette che dovranno utilizzare almeno 6mt di striscia.**
- Per le categorie **SUPER** e **TOP LEVEL** è consentito superare il limite dei 12 metri.
- **Coreografia** penalità fino a **pt 0,40** suddivisa in: **scarsa relazione tra musica e movimenti fino a 0,20; monotonia nei movimenti fino a 0,20;**
- **Nelle serie dei salti artistici medium e large dove possibile, è consentito invertire l'ordine degli elementi e possono essere collegate con passaggi di danza (chassé, collegamenti e passaggi coreografici tra un salto e l'altro).**
- **La quadrupedia** deve avere una piccola fase di spinta e **uno spostamento** (es. coniglietti o scimmietta...). **La mancanza di spinta o spostamento sarà considerata una facilitazione 0,30, in mancanza di tutte e due l'elemento sarà considerato NULLO; fanno eccezione le PULCINE.**
- Nella **Staccata sagittale** è consentito l'appoggio a terra della mano opposta alla gamba avanti; se la ginnasta poggia la stessa mano o entrambe le mani a terra penalità di 0,30 per facilitazione.
- Nella **Staccata frontale** è consentito l'appoggio di una mano al suolo. Se la ginnasta poggia entrambe le mani a terra penalità di 0,30 per facilitazione.
- Negli **Elementi acrobatici con fase di spinta** (es. **rondata, ribaltata, flic flac**) l'eventuale salto in estensione di rimbalzo sarà penalizzato, se necessario, solo per eventuali falli di tenuta del corpo. **Nei super e top l'assenza del pennello (dove richiesto) dopo l'esecuzione di un'acrobatica è penalizzato 0,10.**
- **Capovolta dietro: l'arrivo è libero, se non diversamente specificato;** la ginnasta deve comunque staccare le mani dal suolo per terminare l'elemento, in caso contrario pen. di **0,30**.
- **Capovolta avanti: l'arrivo è libero se non diversamente specificato,** le spalle, comunque, devono sollevarsi da terra arrivando **almeno** seduti.
- **Capovolta avanti appoggio della testa o non rotolata** penalità **0,30**.

- **Capovolta avanti più spinta del bacino in verticale a gambe piegate:** non è concesso scendere in capovolta avanti, se la ginnasta scende in capovolta verrà considerata caduta.
- **Ruota** non passante per i 4 appoggi (appoggio simultaneo delle mani) **penalità 0,10. L'apertura delle gambe deve essere min 160° per non incorrere nella penalità, fino a 135° pen. 0,10 oltre pen. 0,20.**
- **Il rotolamento intorno all' asse longitudinale** deve essere eseguito con atteggiamento del corpo teso e a gambe unite non viene riconosciuto se eseguito a gambe divaricate.
- **SPECIFICA PROGRAMMA MEDIUM/ LARGE: Gli ELEMENTI ACROBATICI possono essere RIPETUTI se contenuti in combinazioni differenti.**
- **Gli ENJAMBE, dove non diversamente specificato si intendono con apertura a 180°. L'apertura a 90° o 180° sono considerati salti identici che possono essere presi 1 sola volta come tutti gli altri salti artistici, ma enjambè spinta a 1 piede ed enjambè spinta a 2 piedi sono considerati salti differenti.**

CORPO LIBERO SPECIFICHE SUPER E TOP LEVEL

- **I SALTII ARTISTICI NON** possono essere **RIPETUTI**, se non contenuti nella stessa cella, ad esclusione del pennello. **RICORDARE CHE: ES GATTO E GATTO MEZZO SONO CONSIDERATI SALTII DIVERSI PER LA ROTAZIONE.**
- Le Serie dei salti artistici nel SUPER e nel TOP LEVEL possono essere effettuati con passaggi di danza (passi o chassé) e possono essere invertiti, quando il primo salto lo consente.
- **I GIRI NON** possono essere **RIPETUTI** se non contenuti nella stessa cella. Possono essere ripetuti se la rotazione, la posizione e il grado di elevazione delle gb sono diverse, fanno eccezione quelli con gb tesa a 90° e 45° considerati lo stesso giro. Dove si descrive giro impugnato, si intende gamba libera tesa a **180°**.
- Gli elementi **ACROBATICI** possono essere ripetuti più volte se inseriti in combinazioni differenti (esempio 1: rondata + s. tempo + salto D (anche con flic) [7E] e rond + tempo + flic + salto D raccolto [7J] **CORRETTO**. NB: Nella prima sequenza[3F] il flic va messo prima del salto tempo. Esempio 2: verticale 1/2 giro [5C] e verticale 1/2 giro [11C] **ERRATO**, verrà conteggiata per il VD solo una cella).
- **NB: Fa eccezione la cella 7I che non è compatibile con le celle 2E, 2G (se svolto senza ribaltata) e 2H se tutti e tre i salti hanno lo stesso atteggiamento corporeo.**
- **ESEMPIO: 2E (salto av raccolto) + 7I (salto av raccolto + salto av raccolto) ERRATO;**
- **ESEMPIO: 2E (salto av raccolto) + 7I (salto av carpio + salto av raccolto) CORRETTO.**
- **Cella 2C l'arrivo della ribaltata è libero può essere eseguita ad uno o due piedi a discrezione della ginnasta.**
- La RIGA 6 prevede la partenza da ferme, a piedi uniti o in posizione da trave, per essere assegnata, ad esclusione delle celle [6F] ruota senza mani, [6H] ribaltata senza mani che possono essere effettuate con rincorsa.
- RIGA 4, nel caso in cui una ginnasta esegua un giro con posizione della gamba differente da quello dichiarato o con differente grado di rotazione, il giro potrà essere declassato assumendo il valore della cella realmente eseguita. (esempio: mezzo giro impugnando gb libera [4E] se la gamba impugnata non raggiunge i gradi per essere assegnato verrà declassato a [4D] mezzo giro gb libera tesa a 45°).
- RIGA 10, la combinazione dei giri per essere assegnata deve essere effettuata senza passi intermedi (è possibile solo il passo per cambiare la gamba di appoggio), senza scendere dal relevé e con la gamba di appoggio sempre tesa (no demiplié).
- **Le SQUADRE MASSIME** (celle [11F] e [11H]) **verranno riconosciute se le gambe saranno almeno a 45° dal busto con penalità di 0,20, in caso contrario sarà riconosciuta come squadra normale;** se eseguite appoggiandosi sulle braccia verranno penalizzate 0,30 per facilitazione.

● MUSICA

- In tutti i programmi la musica può essere cantata.
Se la **musica** è **tagliata** senza rispettare la frase musicale **penalità 0,30**. **Nessuna penalità in caso di musica sfumata, se fatta con criterio e professionalità**. Quando la stessa è sfumata dall'insegnante direttamente in campo gara durante l'esecuzione dell'esercizio, la penalità di **0,30** sarà invece assegnata.
- **Mancanza di sincronia** con la battuta finale della musica **penalità di 0,10**.
- La **penalità di 0,30** è applicabile anche nel caso in cui l'esercizio, il primo movimento della ginnasta, inizi **dopo 8 battute** di musica.
- Se l'esercizio è svolto **senza base musicale** la ginnasta parte con una **penalità di p. 1,00** oltre a quelle relative alla musica e alla coreografia.

TRAVE specifiche

La valutazione dell'esercizio (e quindi il cronometraggio) inizia quando la ginnasta stacca i piedi dalla pedana o dal tappeto.

Alla trave non vengono riconosciuti gli elementi che non siano terminati almeno con la posa di un piede sulla trave stessa.

In tutte le **ENTRATE** è consentito l'uso della pedana (in tutti i programmi e tutte le categorie).

Categoria SUPER Lupette e Tigrotte: è concesso un tappeto supplementare di 20 cm posto all'arrivo esclusivamente per lupette e tigrotte in uscita a trave alta.

- Nei programmi small, medium, large non è obbligatorio a trave scegliere **le entrate e le uscite** tra gli elementi delle griglie. L'atleta può scendere liberamente dalla trave. Eventuali penalità solo per falli d'arrivo e di tenuta del corpo.
- Se una ginnasta compie un **grave sbilanciamento e poi cade** applichiamo solo la **penalità della caduta 0,50**.
- Il non rispettare il numero di travi richieste dal programma: **penalità fino a 0,30 (penalità neutra)**.
Per Small e Pulcine di tutti i programmi è richiesto che la ginnasta utilizzi **metà trave**, se è meno, **penalità di 0,10**.

Programma medium a squadre e individuale tutte le categorie dovranno utilizzare almeno 1 trave se è meno, penalità 0,20.

Programma large categoria lupette, tigrotte e allieve dovranno utilizzare 1 trave se è meno, penalità 0,20, le altre categorie 2 travi se è meno, penalità 0,30.

Per TRAVE COMPLETA s'intende anche il superamento del piantone.

Per lunghezza di trave s'intende che la ginnasta utilizzi la stessa superando sempre l'attaccatura del piede portante, in caso contrario penalità o.v. 0,10.

- **Le entrate e le uscite** a trave possono essere effettuate anche lateralmente se l'elemento lo consente, prestando ovviamente attenzione all'esigenza specifica del numero di travi da effettuare.
- Nelle **entrate** con battuta in pedana è necessario effettuare minimo un passo di rincorsa prima della battuta.
Il passo di rincorsa può essere poggiato sulla pedana senza penalità.
- **NON** è concessa una pedana supplementare per le entrate a trave alta.
- **Entrata in Squadra:** la partenza può essere sia a cavallo della trave che laterale, che frontale se mi siedo e poi faccio la squadra l'elemento non verrà assegnato. **Se la ginnasta sfiora o tocca la trave con il piede** si applica la penalità di sfiorare l'attrezzo con i piedi **0,20**.
- **Le uscite** con i salti sono tutte spinta a due piedi e possono essere effettuate anche da fermi, l'elemento è nullo se l'uscita è con spinta a 1 piede (**eccezione per elemento specifico uscita ad 1 piede, griglia super/top**).
- La penalità per mancanza di **ritmo** è da **0,05a 0,20** sul totale dell'esercizio.

- La penalità per mancanza di **sicurezza** è da **0,05a 0,20** sul totale dell'esercizio.
- **Capovolta dietro**: l'arrivo è **libero**, se non diversamente specificato; la ginnasta deve comunque staccare le mani **dalla trave** per terminare l'elemento, in caso contrario pen. di **0,30**.
- **Capovolta avanti**: l'arrivo è **libero se non diversamente specificato**, le spalle, comunque, devono sollevarsi, arrivando almeno seduti.
- **I passaggi in quadrupedia** possono essere effettuati **senza fase di spinta**.
- **Le candele e le capovolte** non sono penalizzate se afferro la parte inferiore della trave.
- **Il ponte + rov. indietro** la partenza è **da supini**.
- **La partenza del ponte è libera**.
- La **sosta a dorso piatto** nella capovolta avanti è **penalizzata: 0,30** se arrivano a dorso piatto e si aggiustano per poi risalire, **0,20** se c'è una piccola pausa e poi risalgono stentatamente, **0,10** se il rotolamento non è fluido.
- **Passé distendere la gb a 45° o 90°, tornare alla posizione di passé e chiusura in relevé 2°**: se il relevé non è tenuto 2° **penalità di 0,30**.
- L'elemento **in piedi sdraiarsi supini sulla trave e ritorno in piedi** deve essere effettuato senza aggrapparsi con le mani **sotto alla** trave, **pen. di 0,30**.
- **La massima accosciata** verrà penalizzata **0,30** per facilitazione, se il bacino è all'altezza delle ginocchia.
- ~~La squadra in appoggio sul bacino non può essere eseguita in appoggio anche sulle mani, a meno che non ci sia specifica richiesta nei programmi tecnici.~~
- **Mancanza di collegamenti coreografici fino a 0,30**: devono essere almeno 3 diversi, altrimenti pen. di **0,10** ogni collegamento mancante. Fa eccezione il programma Small dove non è richiesta la coreografia. I 3 movimenti coreografici alla trave possono essere movimenti di braccia su piani diversi e movimenti diversi delle gambe.
- **SPECIFICHE PROGRAMMA MEDIUM/ SMALL TRAVE:**
- **L'entrata in FRAMEZZO ALLA SEDUTA [1B]** se effettuata toccando la trave con i piedi verrà riconosciuta come framezzo con posa dei piedi [1A]. **L'entrata in SPACCATA FRONTALE prevede di staccare entrambe le mani e di essere tenuta 2°** come tutte le tenute, in caso contrario è nullo.
- **Gli ELEMENTI ACROBATICI** possono essere **RIPETUTI** se contenuti in combinazioni differenti.

TRAVE SPECIFICHE PROGRAMMI SUPER E TOP LEVEL

- **IL SALTO PENNELLO** può essere ripetuto più volte se eseguito in serie es1: pennello + pennello [8A] e rovesciata dietro pennello[10F] **CORRETTO**; può essere eseguito sia come salto singolo che in serie (pennello [4A] e pennello+salto raccolto [8C] es. serie artistica, oppure pennello [4A] e candela+ pennello [10C] es. serie mista **CORRETTO**, ma NON PUO' eseguire es: pennello + pennello[8A] e pennello[4A] **ERRATO**, per questo esempio la ginnasta si vedrà riconoscere solo la cella [4A] perché nelle righe obbligatorie).
- **I SALTII ARTISTICI NON** possono essere ripetuti ad esclusione del pennello.
- **Nella RIGA 8** gli enjambè possono essere spinti a 1 o 2 piedi a discrezione della ginnasta, ad **ESCLUSIONE DELLA CELLA** [8G enj + enj] dove entrambi e due i salti devono essere spinti a un piede.
- **Nella RIGA 8**, dove possibile, è consentito invertire l'ordine degli elementi richiesti nella serie (Esempio 1: pennello +raccolto [8C] può essere eseguito come raccolto + pennello [8C]. Esempio 2: s.gatto + pennello[8B] pennello + s. gatto **SCORRETTO**, la cella non verrà assegnata).
- **Gli ENJAMBE**, dove non diversamente specificato si intendono con apertura a 180°. L'apertura a 90° o 180° sono considerati salti identici che **possono essere presi 1 sola volta come tutti gli altri salti artistici, ma enjambè spinta a 1 piede ed enjambè spinta a 2 piedi sono considerati salti**

differenti.

- **Il SALTO CARPIATO** può essere effettuato sia unito che aperto, ma non viene considerato come salto differente, quindi **NON** può essere ripetuto (esempio: cella [8G] la ginnasta può effettuare un carpiato unito + pennello o carpiato divaricato più pennello, ma non potrà effettuare salto carpiato nella cella [4D] e viceversa).
- **I FLIC-FLAC** possono essere eseguiti smezzati o uniti a discrezione della ginnasta.
- **Le RIBALTATE** possono essere eseguite a 1 o a 2 a discrezione della ginnasta.
- L'entrata in **FRAMEZZO ALLA SEDUTA** [1D] se effettuata toccando la trave con i piedi verrà declassata a framezzo con posa dei piedi [1B].
- L'entrata in **FRAMEZZO + SQUADRA MASSIMA 2"**[1G] se effettuata toccando la trave con i piedi durante il framezzo verrà declassato a squadra max 2", se la squadra viene comunque effettuata correttamente [1E].
- **L'entrata in spaccata frontale prevede di staccare entrambe le mani e di essere tenuta 2" come tutte le tenute, in caso contrario è nullo.**
- Per le categorie **SUPER A** e **SUPER B** è consentito l'uso della **TRAVE BASSA** con penalità di -0,30 per la categoria SUPER B e -0,50 per la categoria SUPER A.

VOLTEGGIO

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).

La valutazione inizia dalla battuta in pedana. C'è obbligo dell'uso della "C" per i salti provenienti dalla rondata in pedana.

- **La penalità per insufficiente DINAMISMO è da 0,10 a 0,50 e si applica sul totale del salto, una sola volta.**
- Penalità per **ampiezza 1° e 2° volo** (quando il salto prevede fasi di volo): **da 0,05 a 0,30.**
- **Tra un salto e l'altro è possibile parlare con il proprio allenatore senza incorrere in nessuna penalità.**
- **È concessa una terza rincorsa**, senza penalità e in tutti i programmi, qualora la ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezzo (pedana, tappetoni). Non verrà altresì autorizzata una quarta rincorsa ad eccezione delle Top.
- **Se si dichiara un salto di minor valore** rispetto a quello che la ginnasta effettua, il punteggio di partenza assegnato sarà quello del salto di valore più alto e viceversa.
- Per la rincorsa nel lavoro avanti non è consentito utilizzare il tappetino salvapedana, in caso contrario sarà considerata facilitazione, con relativa penalità di **0,30.**

AL VOLTEGGIO NON VENGONO RICONOSCIUTI I SALTI IN QUESTI CASI:

- se la **battuta** in pedana non avviene a **piedi pari** ossia contemporaneamente;
- Se l'atleta effettua una battuta a piedi uniti prima della pedana;
- **Se prima della battuta poggia un piede in pedana;**
- se **sbagliando la rincorsa** non ci si riesce a fermare prima di toccare qualunque parte dell'attrezzo;
- se dopo aver battuto in pedana non viene effettuato nessun **salto riconoscibile**;
- se in caso di caduta nelle rondate o ribaltate **non c'è anticipo dei piedi all'arrivo**;
- C'è obbligo dell'uso della "C" per i salti provenienti dalla rondata in pedana
- se si **appoggia la testa** sui tappetoni nelle verticali, ribaltate, rondate e flic;
- **se nella fase di appoggio della verticale i segmenti corporei e bacino non sono nella tolleranza dei 30° uguale sulla verticale con flessione-estensione**;
- se la capovolta non è rotolata e se si appoggia **la testa** e poi **il bacino**;
- **se manca del tutto la fase di volo nelle ribaltate e rondate**;
- 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.

SPECIFICA SUI SALTI NULLI AL VOLTEGGIO (cfr. Regolamento GAF)

- Se la ginnasta esegue un salto al volteggio e questo salto dovesse essere ritenuto NULLO dalla Giuria, in classifica deve risultare **SALTO NULLO "0"**.
- Se la ginnasta **NON esegue la prova al volteggio**, quindi non è valutabile dalla giuria, in classifica dovrà risultare **N.V. ossia NON VALUTABILE**, di conseguenza questa ginnasta NON può rientrare neanche nella classifica agli attrezzi né nell'Assoluta.

Qualora la ginnasta non sia in condizioni di completare la sua gara per un infortunio avvenuto in campo gara, sarà il medico di gara a certificare l'infortunio e stilare apposito verbale.

VOLTEGGIO specifiche

- Se la battuta in pedana avviene contemporaneamente ma con gambe divaricate sagittalmente riconosco il salto ma penalizzo fino a 0,30.
Nei **Ribaltamenti** (ruota spinta, ribaltata, rondata, rondata flic) **si penalizzano i passi in eccesso**: in caso di **sbilanciamenti all'arrivo**, se effettuano un grande passo o salto e poi non riescono a fermarsi continuando a camminare, **la penalità sarà forfettaria dai 3 passetti in su di 0,50**.
- I salti **pennello** devono essere eseguiti a gambe tese: **penalità fino a 0,30**.
- le **capovolte** devono essere **rotolate e terminate in piedi dove non diversamente specificato**; 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, questa sarà penalizzata fino a 0,30 per insufficiente altezza del salto; non è richiesto l'allineamento del corpo in posizione tesa (tuffo), se viene effettuato il tuffo l'elemento verrà comunque riconosciuto.
- **Le Verticali. nella fase di appoggio, devono avere il bacino passante per la verticale e l'allineamento dei segmenti corporei, la tolleranza è la stessa già specificata al corpo libero e trave: fino a 10° nessuna penalità, oltre e fino a 30° pen. da 0,10 a 0,30. Oltre i 30° NON RICONOSCIUTO.**
- **Verticale e arrivo supino** con o senza spinta: se **l'atleta arriva seduta penalizzo fisso 0,30** ma assegno l'elemento.
- **Verticale con flessione estensione delle gambe, viene riconosciuta se l'atleta si trova con l'allineamento dei segmenti corporei nei gradi compresi per il riconoscimento della verticale, in più si applicano le penalità di: 0,30 per arti inferiori flessi, 0,30 per facilitazione.**
- **Non c'è penalità se nell'effettuare la rondata in pedana si appoggiano le mani sulla pedana stessa, non c'è penalità nemmeno se il tappetino per la posa delle mani viene posto parzialmente sulla pedana.**
- **Ruota** è accettato sia l'arrivo laterale che frontale in tutte le categorie e programmi.
- **Nella categoria Pulcine Large se nel salto pennello (pt 10,00), la ginnasta mette un piede sulla pedana il salto viene declassato a pt 9,00.**
- **ARRIVI**: se all'arrivo sul materasso l'atleta si sbilancia e torna sulla pedana o cade giù dal tappeto, con uno o tutti e due piedi **pen. di 0,50 x caduta e relative penalità del caso**. Se dopo il salto l'arrivo sul tappetone avviene **su un piede** solo e poi l'altro si ricongiunge **penalità di 0,30**.
Rondata in pedana e arrivo supino sul tappetone: 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**. Specifica penalità: **solo piedi fuori 0,10, fino al ginocchio 0,30, tutto l'arto inferiore fuori ma bacino su tappeto 0,50**. Se i piedi restano sulla pedana l'elemento non verrà assegnato. Se dalla rondata l'atleta arriva **seduta** sul tappetone la penalità sarà di **fix 0,30**, se arriva con le **gb sollevate a 90° prenderà penalità fix di 0,30**.
Arrivo su tappetoni supplementari: la distanza del tappetone di arrivo viene decisa dall'allenatore in base alle esigenze della propria ginnasta.

SPECIFICHE PROGRAMMI SUPER E TOP LEVEL

- Nei salti con arrivo infilato, il passaggio deve essere effettuato a corpo teso, è concessa una flessione delle anche fino a 45° senza penalità. Il salto verrà comunque assegnato, con penalità di 0,30 per la squadratura del corpo oltre i 45°.
- Penalità specifiche per i salti con arrivo infilato: sfiorare il tappeto con i piedi -0,10, toccare vistosamente il tappeto con i piedi fino a 0,30, arrivo non in tenuta fino a - 0,30.
- SOLO per categorie ALLIEVE 1-2-3-4- TOP LEVEL: Non verrà penalizzato l'arrivo in eccesso in nessun salto, purché passi, cadute, rotolamenti e saltelli siano in direzione di allontanamento dalla pedana, ed eseguiti per vistoso eccesso di spinta e non per atteggiamento del corpo scorretto o non in tenuta, ad esclusione delle capovolte saltate e rotolate, in cui l'arrivo deve essere FERMO.

VALUTAZIONE PERCORSO PULCINE SMALL

TEMPO	PUNTEGGI DI PARTENZA
<ul style="list-style-type: none"> • Fino a 15'' 	<ul style="list-style-type: none"> • Punti 10,00
<ul style="list-style-type: none"> • Da 16'' a 20'' 	<ul style="list-style-type: none"> • Punti 9,50
<ul style="list-style-type: none"> • Da 21'' in poi 	<ul style="list-style-type: none"> • Punti 9,00
NOTA: Per ogni errore eseguito sarà detratta una penalità di 0,05dal punteggio, dal tempo effettuato	NOTA: per errore s'intende eseguito non come descritto

PARALLELE ASIMMETRICHE

La valutazione dell'esercizio inizia da quando la ginnasta stacca i piedi da terra.

L'uscita è obbligatorio che sia scelta tra quelle codificate in griglia.

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

In tutti i programmi **l'uso dei paracalli** è facoltativo.

GARA DI SPECIALITA' PARALLELE LARGE: VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti. Gara prevista per le categorie da lupette a senior.

Tutti gli elementi presenti nella griglia avranno lo stesso valore **(1,00 punto) Esercizio con meno di 5 elementi: - 1,00 punto per ogni elemento mancante.** Esercizio di libera ideazione con 5 elementi differenti scelti tra quelli proposti nella griglia del programma SUPER/TOP.

NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga/gruppo strutturale. Nessun obbligo di gruppi strutturali né in entrata né in uscita.

Falli		Molto Piccoli 0,05	Piccoli 0,10	Medio Grandi 0,20	Grandi 0,30	Molto Grandi 0,50
Sistemare la presa	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
Mancanza di ritmo			X	X	X	X
Pausa di concentrazione (più di 2'')	Ogni volta		X			
Slancio intermedio	Ogni volta			X		
Oscillazione a vuoto	Ogni volta			X		
Mancanza di uscita					X	
Caduta	Ogni volta					X

In entrata è consentito l'uso di una pedana o di uno step ma le spalle della ginnasta non devono superare in alcun modo lo staggio inferiore, altrimenti l'entrata non può essere riconosciuta. Se l'istruttore dimentica di spostare la pedana o lo step e la ginnasta ci conclude l'esercizio sopra verrà assegnata una penalità di 0,30.

- All'entrata o in qualsiasi altro elemento **se il tecnico aiuta la 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.
- Gli staggi possono essere avvicinati o allargati ma non si può modificarne l'altezza; nel caso di ginnaste costrette a **piegare le gambe o allargarle** per non toccare per terra, non si applicherà alcuna penalità.

- La **mancanza di ritmo** si riferisce a tutto l'esercizio e sarà assegnata una sola volta: penalità da **0,10 a 0,50**.
- Per **slancio intermedio** si intende una presa di slancio da un appoggio frontale non necessaria per eseguire l'elemento successivo.
- Nell'elemento **delle 4 traslocazioni** le penalità saranno sulla mancanza di **tenuta e spinta, braccia piegate, slanci intermedi**. Ogni traslocazione in più (sistemazione presa) sarà penalizzata **0,10**.
- **L'oscillazione a vuoto** è penalizzata o.v. **0,20**.
- **La penalità per caduta sull'attrezzo è di 0,50**.
- Per ogni tipo di oscillazione, in tutti i programmi, verranno penalizzati solo i falli di tenuta del corpo ed ampiezza.
- **Slanci: Per determinare il grado dello slancio devo guardare il punto più basso del corpo**. Se gli slanci non raggiungono l'ampiezza richiesta, **possono essere declassati**.
- **Posa dei piedi alternati e passaggio allo s.s.** può essere eseguito e sarà **penalizzato solo per falli di esecuzione**.
- **Lo slancio a corpo squadrato va effettuato col bacino ad un'altezza superiore rispetto ai piedi**; per determinare il grado dello slancio devo guardare **il punto più basso del corpo nel momento in cui i piedi si riuniscono**. Si riconosce quando c'è un **angolo busto e gambe da 90° a 135° con penalità da 0,10 a 0,30. Al di sotto non viene riconosciuto**.
- La **mezza volta**, (eseguita con una chiara azione di frustata) per essere riconosciuta deve avere: il corpo all'orizzontale (all'altezza dello staggio) in caso contrario viene penalizzata **da 0,10 a 0,30**, con tolleranza fino a **135°**. Al di sotto verrà declassata a capovolta.
- Il **passaggio di una gamba** può essere effettuato sia con salto di mano sia in 2 tempi, con successiva sistemazione delle mani. **Se non sposta la mano esternamente dopo il passaggio di gamba l'elemento non può essere riconosciuto**.
- Nel **passaggio della gamba con salto di mano** la ginnasta deve ritornare in tenuta, dopo aver toccato lo staggio, in caso contrario pen. di **0,10**.
- **Basculle** in presa poplitea: se faccio doppia oscillazione **penalità fissa di 0,30. 4E slancio e posa dei piedi può essere anche a gambe aperte**.
- **TUTTI** gli elementi **POSSONO ESSERE RIPETUTI** più volte, verranno conteggiati solo una volta però per assegnare il valore di partenza (es: kippe + slancio + slancio + giro addominale + fucks kippe + giro addominale, per VD verranno conteggiati [1H] + [3C] + [2E] + [7H]).
FANNO ECCEZIONE la combinazione all'interno di una cella e il singolo elemento in un'altra, questi sono considerati elementi differenti ES: (entrata infilata a 1)1G + (fuchs+ infilata a 1 a gb tesa) 6G O 7G oppure (mezza volta+ giro addominale)5H + (giro addominale) 7E.
- **Gli elementi in presa poplitea o a gamba tesa sono considerati uguali e quindi non possono essere ripetuti per il conteggio della VD** (esempio: 6F= fucks+infilata1 presa poplitea e 7G= fucks + infilata 1 gamba tesa per VD sarà assegnato solo 7G per andare a favore dell'atleta e assegnare il valore maggiore). Vale lo stesso principio per le bascule.
- **TUTTI** gli elementi saranno penalizzati per **ESECUZIONE**, anche se non conteggiati per l'assegnazione del VD.
- **L'elemento fucks viene preso solo dall'appoggio**.
- L'elemento **KIPPE** può essere conteggiato per il **VD** al massimo 4 volte se eseguito in tutte le sue varianti (kippe in ingresso [1H], kippe breve [6H] o [9H], **kippe SS [6H] o [7H] o [9H]**, fucks + kippe [7H] o [9H]). **Sono considerate differenti la Kippe eseguite su staggio inferiore e la Kippe eseguita sullo staggio superiore.**
Gli **slanci aperti squadrati** (riga 8) verranno conteggiati una sola volta, per l'assegnazione del VD, verrà considerato lo slancio con maggior ampiezza, vale anche per quelli uniti (riga 3).

- Gli elementi nelle celle **[5E]** e **[9E]** sono considerati come elementi differenti, e quindi la capovolta di salita a gambe tese verrà conteggiata due volte per il VD se effettuata una volta dalla sospensione [9E] e una volta dall'appoggio sullo staggio superiore [5E].
- **L'elemento 4E slancio e posa dei piedi, può essere effettuato anche a gambe aperte.**
- **L'attacco dei piedi per elemento 2J e 6J può essere fatto anche con la posa successiva dei piedi.**
- Uscita in fioretto cella [10E] e fioretto stacco [6J]: slancio posa dei piedi in (4E – 4F – 4G) e fioretto verrà preso solo il fioretto. Lo stesso vale per il giro di pianta. Unica eccezione è la partenza dalla verticale o da +45°.
- **CAPOVOLTA +45° [2J], PIANTATE +45° [6J] e STALDER +45° [7J]** verranno riconosciuti anche se terminati in verticale senza alcuna penalità sull'angolo di uscita.
- **I mezzi giri nelle granvolte** possono essere eseguiti in **swing**, ma verranno riconosciuti se effettuati almeno con il corpo sopra lo staggio, con relative penalità di ampiezza (- 0,30 se sopra lo staggio fino a +45°, - 0,20 tra 45° e 30°, 0,10 tra 30° e 10°, se eseguiti entro i 10° nessuna penalità).
- **Il cambio d'impugnatura (9C) da dorsale a palmare (e viceversa), deve essere effettuato dall'appoggio e con entrambe le mani, se eseguito con gamba infilata, penalità per facilitazione (0,30).**
- Per ogni tipo di oscillazione, in tutti i programmi, verranno penalizzati solo i falli di tenuta del corpo ed ampiezza.

MINITRAMPOLINO

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

Nel minitrampolino assoluto (gare di squadra small e medium) ai fini del punteggio si prende il salto migliore.

Nel minitrampolino specialità, ai fini del punteggio vengono sommati i salti **eseguiti**.

Per tutti i programmi e categorie: 2 SALTI DIFFERENTI anche presi sulla stessa riga ma scelti da diverse colonne (VALORE DIVERSO), rispettando il valore massimo possibile per la categoria di età della ginnasta.

I salti con valore **differente** devono essere eseguiti in **ordine crescente** altrimenti penalità di **0,30**. **Nel caso un salto non venga riconosciuto la penalità d'intensificazione non verrà applicata. 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. Sarà valutato 1 SOLO SALTO.**

Il punteggio è formulato sommando il valore dei **DUE** salti eseguiti e sottraendo le penalità esecutive.

I salti che superano il valore massimo consentito per la categoria e livello della ginnasta non sono ammessi. Il punteggio è 0, in quanto il salto non sarà valutato dalla giuria.

- Solo per le pulcine e **lupette** medium si prende il salto migliore, ma devono essere comunque in celle differenti anche se della stessa colonna.
- Per le categorie lupette, tigrotte, allieve 1 e allieve 2 è previsto l'uso della panca facoltativo anche per il lavoro avanti.

Per il lavoro dietro è concesso l'utilizzo della panca o della pedana, per eseguire la rondata con arrivo dei piedi sul telo del mini-trampolino.

Esempi:

- **ALLIEVA MEDIUM, valore partenza max 21,50**

SALTO 1: VALORE 10,50; SALTO 2 VALORE 11,00 salti concessi fino al valore max 11,00

- **SENIOR LARGE, valore partenza max 22,50**

SALTO 1: VALORE 11,00; SALTO 2: VALORE 11,50 salti concessi fino al valore max 11,50

La ginnasta dovrà eseguire i salti, partendo da quello con valore minore.

- **LUPETTA SUPER B, valore partenza max 21,50, salti concessi fino al valore max 11,00**

SALTO 1: VALORE 10,50; SALTO 2 VALORE 11,00

RAGAZZE SUPER A, valore partenza max 24,50, salti concessi fino al valore max 12,50

SALTO 1: VALORE 12,00; SALTO 2: VALORE 12,50.

- **ALLIEVE 4, valore partenza max 26,50**

SALTO 1 VALORE 13,00; SALTO 2 VALORE 13,50

È concessa una rincorsa supplementare, senza penalità, qualora la ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezzo (mini-trampolino, tappetoni). Non verrà autorizzata una quarta rincorsa-

- Tra un salto e l'altro è possibile parlare col proprio ginnasta senza incorrere in nessuna penalità.
- **Se effettuo una battuta a piedi uniti sulla panca e poi sul trampolino il salto è NULLO.**
- **Non si possono eseguire salti da fermi o direttamente dall'assemblè.**
- Se dopo il salto **arrivo direttamente sul trampolino il salto è NULLO.** Non è nullo se l'arrivo è effettuato sul materasso e poi sbilanciandosi l'atleta torna sul trampolino, in questo caso **pen. di 0,30.**
- Se dopo il salto l'**arrivo** sul tappetone avviene **su un piede** solo e poi l'altro si ricongiunge **penalità di 0,30.**
- Se dopo il salto l'arrivo avviene su un piede e successivamente **l'altro piede arriva sul trampolino** **penalità di 0,50.**
- **Gli sbilanciamenti all'arrivo:** sono penalizzati come da tabella ma se effettuano **un grande passo o salto** e poi non riescono a fermarsi continuando a camminare, la **penalità** sarà forfettaria solo dai 3

passetti in su di 0,50.

- La penalità per insufficiente DINAMISMO è da 0,10 a 0,50 e si applica sul totale del salto, una sola volta.
- ~~Tuffo + capovolta~~ e I salti tesi senza avvitamanti verranno assegnati solo se l'atteggiamento del corpo verrà mantenuto in posizione tesa oppure leggermente arcata oppure "a cucchiaio". **Ogni angolo delle anche farà riconoscere il salto come carpiato o la capovolta come saltata.**
- Assenza completa di **spinta flic avanti**: **NULLO** (Es. verticale + ponte).
- **Se le capovolte non sono rotolate e terminate in piedi il salto è NULLO.**
- **Le VERTICALI, nella fase di appoggio, devono avere il bacino passante per la verticale e l'allineamento dei segmenti corporei, la tolleranza è la stessa già specificata al volteggio: fino a 10° nessuna penalità, oltre e fino a 30° pen. da 0,10 a 0,30.**
- **Oltre i 30° NON RICONOSCIUTO**
- Se effettuo **verticale - schiena** con flessione estensione delle gambe **viene riconosciuta se l'atleta si trova con l'allineamento dei segmenti corporei nei gradi compresi per il riconoscimento della verticale, in più si applicano le penalità di: 0,30 per arti inferiori flessi, 0,30 per facilitazione.**
- **Salto teso**: la **posizione tesa va mantenuta per i 2/3 del salto** e fa fede la posizione "capovolta" ossia quando la ginnasta è a testa in giù. Manteniamo una piccolissima tolleranza se la ginnasta accenna una squadratura entrando nel salto o per arrivare in piedi. Ma se il **corpo è squadrato** quando entro nel salto riconoscerò il salto come carpiato, con relative penalità.

SPECIFICA SUI SALTI NULLI al MINI TRAMPOLINO

(cfr. Regolamento GAF)

- Se la ginnasta esegue un salto e questo salto dovesse essere ritenuto NULLO dalla Giuria, deve **risultare SALTO NULLO "0"** e di conseguenza il suo punteggio sarà dato dalla somma dei 2 salti riconosciuti o dal salto riconosciuto.
- Se la ginnasta **NON esegue uno dei salti richiesti** al Mini Trampolino, quindi non è valutabile dalla giuria, in classifica dovrà risultare **N.V.** ossia **NON VALUTABILE**, di conseguenza questa ginnasta NON rientra in classifica.

Qualora la ginnasta non sia in condizioni di completare la sua gara per un infortunio avvenuto in campo gara, sarà il medico di gara a certificare l'infortunio e stilare un apposito verbale.

GINNASTICA INSIEME

Tutte le ginnaste che compongono la rappresentativa dovranno indossare lo stesso body e valgono le stesse penalità riguardanti l'abbigliamento.

Se una società non è rappresentata in nessuna categoria, programma o attrezzo può scegliere di far partecipare al CN una squadra rappresentativa. Le ginnaste dovranno aver partecipato alla fase regionale. (cfr. Regolamento).

Non esiste **obbligo di passaggio** ad un programma superiore in caso di vittoria al CN;

È possibile inserire ginnaste **FUORI QUOTA** nelle squadre della Ginnastica Insieme, solo ed esclusivamente dal basso verso l'alto e seguendo le seguenti modalità:

- Nelle squadre composte da quattro o cinque ginnaste è possibile inserire 2 fuori quota;
- Nelle squadre composte da sei o sette ginnaste è possibile inserire 3 fuori quota.

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

Difficoltà	Punti 10,00 /8,00 (small)
Esecuzione Tecnica	Punti 10,00
Esecuzione Generale	Punti 5,00/7,00 (small)
Valore Coreografico Suddiviso in:	Punti 15,00
- 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
- espressività musicale	Fino a punti 2,00
- lavoro sui 3 livelli	Fino a punti 1,50
- formazioni (4 obbligatorie)	Fino a punti 2,00
TOTALE PUNTEGGIO	PUNTI 40,00

ESECUZIONE TECNICA

- **Gli elementi vengono assegnati se vengono effettuati contemporaneamente ed in autonomia** (senza collaborare) **da tutti i componenti della squadra.**
- **Le penalità per l'esecuzione degli elementi verranno assegnate ricercando l'errore maggiore commesso da una ginnasta all'interno della squadra.** La ginnasta può non essere sempre la stessa, semplicemente andiamo a penalizzare l'atleta che in ognuno degli elementi tecnici commette più errori.
- Se un'atleta con tesseramento disabili partecipa alla gara di Ginnastica insieme non verrà penalizzata né a livello esecutivo né a livello di sincronia (sia con la musica che tra le ginnaste).
- **L'esecuzione degli elementi deve essere simultanea**, però per non assegnare uno o più elementi occorre che una o più atlete siano palesemente slegate dal gruppo nell'eseguire gli elementi stessi. **Un lieve ritardo nella partenza o nell'arrivo non può essere motivo di annullamento.**
- Gli **elementi acrobatici** devono essere effettuati con partenza ed arrivo in stazione eretta, se non diversamente specificato.
- **Le verticali nella Ginnastica insieme sono da ritenersi di passaggio ove non diversamente specificato.**

- Il **ponte**, la **candela** e la **staccata** possono essere sempre effettuati con **partenza e arrivo libero** anche se non specificato.
- **Nel programma Large, Super e Top Level è obbligatorio rispettare i gruppi strutturali: 3 di parte artistica e 2 di acrobatica o viceversa** (elemento mancante = 2 punti di penalità); il ponte si considera un elemento pre-acrobatico, la staccata un elemento di parte artistica.
- **Nella valutazione dei gruppi strutturali**, si considera il primo elemento delle serie (es. rovesciata dietro+flic: è un rovesciamento).
- L'esecuzione della **candela con l'aiuto delle mani** viene penalizzata come facilitazione **0,30**.
- la **candela** si considera un elemento di pre-acrobatica, il **ponte** si considera un elemento di pre-acrobatica, la **staccata** un elemento di parte artistica.

VALORE COREOGRAFICO

- Per **sincronia con la musica** si intende il rispetto degli accenti musicali; non verrà assegnata penalità di **sincronia con la musica** durante l'esecuzione di elementi statici che devono essere tenuti per 2".
- Per **collaborazioni** si intende l'esecuzione di un elemento ginnico che può essere eseguito esclusivamente con l'aiuto di una compagna e non necessariamente un sollevamento (es. prendo per mano la compagna che esegue un salto) ma non sarà riconosciuta se battono solo il "5". Le collaborazioni vengono riconosciute anche se eseguite da un solo sottogruppo e possono essere sia attive che passive; se una o più coppie/ terziglie eseguono due collaborazioni diverse ma nello stesso momento, ne verrà considerata solo una.
- Per **espressività musicale** si intende interpretare le caratteristiche della musica scelta.
- Per **monotonia movimenti** s'intende l'esecuzione sempre degli stessi spostamenti o degli stessi movimenti eseguiti durante la coreografia.
- Nel programma small il valore di partenza è pt 40,00, ma la richiesta è di 4 elementi tecnici, l'esecuzione tecnica pt 10,00 e l'esecuzione generale pt 7,00.
- Per **lavoro su tre livelli** si intende: al suolo, in stazione eretta ed in volo.
- Nelle **Formazioni la riga e la fila** sono considerate due formazioni differenti, solo se effettuate in due momenti diversi dell'esercizio; il **cerchio** è valutato una sola volta sia se si tratta di cerchio chiuso, aperto, con fronte interna o con fronte esterna.
- Sarà applicata la **penalità di 0,30** per le ginnaste che daranno **vocalmente il "via"** alle loro compagne, eccetto nelle categorie di I fascia Small, Medium e Large. (penalità neutra).

SCHEDE RIEPILOGATIVE DELLE PENALITÀ

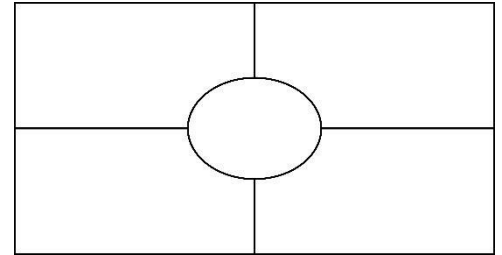
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO PROGRAMMA M/L/S/TOP TOTALE P. 40,00

VALORE COREOGRAFICO TOT. punti 15,00

Valore totale voci: p. 7,50

OCCUPAZIONE SPAZIO

p. 2,00 = 0,40 x 5 (per ogni zona del quadrato occupata)



LIVELLI

p. 1,50 = Stazione eretta - suolo - volo

1° livello 0,50

2° livello 1,00

3° livello 1,50

LAVORO DI COLLABORAZIONE

p.2,00 = 4 obbligatorie

1 collaborazione 0,50

2 collaborazioni 1,00

3 collaborazioni 1,50

4 collaborazioni 2,00

FORMAZIONI

p.2,00 = 4 obbligatorie

1 formazione 0,50

2 formazioni 1,00

3 formazioni 1,50

4 formazioni 2,00

Valore totale voci: p. 7,50

<p>SINCRONIA con LA MUSICA fino a p.2,00 c'è sincronia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • solo in parte fino a p.0,50 • in buona parte fino a p. 1,20 • durante tutto l'esercizio fino a p.2,00 	<p>SINCRONIA dei GINNASTI fino a p.2,00 c'è sincronia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • solo in parte fino a p.0,50 • in buona parte fino a p.1,20 • durante tutto l'esercizio fino a p.2,00 	<p>MONOTONIA dei MOVIMENTI fino a pt.1.50 è monotono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • durante tutto l'esercizio fino a p. 0,50 • in buona parte fino a p.1,00 • solo in parte fino a p. 1,50
---	---	--

ESPRESSIVITA' MUSICALE

Fino a p. 2,00 è espressivo:

- solo in parte fino a pt 1,00
- in buona parte fino a p.1,50
- durante tutto l'esercizio fino a p.2,00

VALORE TECNICO: TOT. punti 25,00

<p>DIFFICOLTÀ = p. 10,00</p> <p>1 elemento p.2,00 2 elementi p.4,00 3 elementi p.6,00 4 elementi p.8,00 5 elementi p.10,00</p>	<p>ESECUZIONE TECNICA = p. 10,00</p> <p>Da cui tolgo i falli di esecuzione degli elementi obbligatori</p>	<p>ESECUZIONE GENERALE = p. 5,00</p> <p>Da cui tolgo i falli di esecuzione generale</p>
---	--	--

SCHEDA RIEPILOGATIVE DELLE PENALITÀ

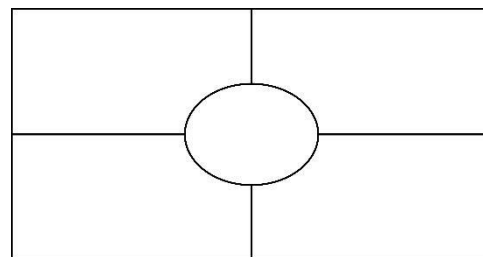
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO PROGRAMMA SMALL TOTALE P. 40,00

VALORE COREOGRAFICO TOT. punti 15,00

Valore totale voci: p. 7,50

OCCUPAZIONE SPAZIO

p. 2,00 = 0,40 x 5 (per ogni zona del quadrato occupata)



LIVELLI

p. 1,50 = Stazione eretta - suolo - volo

1° livello 0,50

2° livello 1,00

3° livello 1,50

LAVORO DI COLLABORAZIONE

p.2,00 = 4 obbligatorie

1 collaborazione 0,50

2 collaborazioni 1,00

3 collaborazioni 1,50

4 collaborazioni 2,00

FORMAZIONI

p.2,00 = 4 obbligatorie

1 formazione 0,50

2 formazioni 1,00

3 formazioni 1,50

4 formazioni 2,00



Valore totale voci: p. 7,50

<p>SINCRONIA con LA MUSICA fino a p.2,00 c'è sincronia: solo in parte fino a p.0,50 in buona parte fino a p. 1,20 durante tutto l'esercizio fino a p.2,00</p>	<p>SINCRONIA dei GINNASTI fino a p.2,00 c'è sincronia: solo in parte fino a p.0,50 in buona parte fino a p. 1,20 durante tutto l'esercizio fino a p.2,00</p>	<p>MONOTONIA dei MOVIMENTI fino a pt.1,50 è monotono: durante tutto l'esercizio fino a p. 0,50 parte fino a p.1,00 solo in parte fino a p. 1,50</p>
---	--	---

ESPRESSIVITA' MUSICALE

Fino a p. 2,00 è espressivo:

- solo in parte fino a pt 1,00
- in buona parte fino a p.1,50
- durante tutto l'esercizio fino a p.2,00

VALORE TECNICO: TOT. punti 25,00

<p>DIFFICOLTÀ = p. 8,00 1 elemento p.2,00 2 elementi p.4,00 3 elementi p.6,00 4 elementi p.8,00</p>	<p>ESECUZIONE TECNICA = p. 10,00 Da cui tolgo i falli di esecuzione degli elementi obbligatori</p>	<p>ESECUZIONE GENERALE = p. 7,00 Da cui tolgo i falli di esecuzione generale</p>
--	---	---

SCHEDE RIEPILOGATIVE DELLE PENALITÀ

PROGRAMMA: SMALL-MEDIUM-LARGE-SUPER-TOP LEVEL					
ATTREZZO: CORPO LIBERO					
FALLI DI ESECUZIONE/ARTISTICITÀ		SPECIFICHE ELEMENTI		FALLI DI ARRIVO	
Elem. equilibrio, squadra, candela, ponte, staccata, verticale, schiacciatina no 1"/2" o con movimenti	o.v. 0,30	Uscita dalla pedana	o.v. 0,10	No, saluto	Fix 0,10
Equil. g. libera: busto no eretto	nullo	Passaggio quadrupedia no fase spinta	nullo se richiesta spinta	arrivo a gb aperte	Fino a 0,10/ 0,30
Movimento per tenere equilibrio	o.v. 0,05/0,30	slancio av. /lat < 90° slancio dietro < 45°	nullo	passi suppl. o saltellino	o.v. 0,10 fino a un max di 0,30
Postura e tenuta (braccia piegate o gb flex, punte, tenuta corporea) non su elementi obbl.	o.v. 0,05/0,30 max 0,50 in tutto l'es.	Salto del gatto/sforb. No 1 gamba a 90°	0,10 / 0,30 nullo	lungo passo o salto	Fix 0,30
Postura e tenuta (braccia piegate o gb flex, punte, tenuta corporea) su elementi obbl	o.v. 0,05/0,30 Max 0,30 x ogni elem.	salto racc. ginocchia sotto 90°	0,10/0,30 nullo	Max acc. bacino alt. ginoc.	Fix 0,20
Deviaz. dalla linea di direzione	o.v. 0,10 / 0,30	cosacco gamba tesa sotto 90°	0,10/0,30 nullo	Max acc. bacino sotto gin	Fix 0,30
Corpo non allineato	o.v. 0,05/ 0,30	salti grande ampiezza 180°/divaricata sul piano sagittale.	se <160°→ 0,10; fino a 135°→fino a 0,30. oltre=nullo	arrivo mal diretto	0,10/0,30
Arabesque: gamba libera al di sotto dei 90° Busto sotto i 45°	Fix 0,10 Fix 0,10	Apertura ruota fino a 160° □ Da 160° a 135° □ Al disotto □	No penalità 0,10 0,20		
Posizione gb in passè: piede staccato dalla gb di appoggio	Fix 0,10	Salti con rot. (manca +1/4 di giro in partenza o in arrivo)	nullo**	appoggio 1 o 2 mani	Fix 0,50
Giro perno no avampiede	nullo	Verticale	se >10°→OK; se tra 10° e 30°→da 0,10 a 0,30. oltre=nullo	Mancanza sincr. Battuta musicale fine esercizio	Fix 0,10
Giro perno: mancanza di rotazione fino a 1/4	0,10/0,30**	Posiz. I tenuta 2"	se <160°→ 0,10; fino a 135°→fino a 0,30. oltre=nullo	es. troppo lungo/corto	Fix 0,10

Interruzione di serie	Fix 0,30	Cap.avanti (no spalle sollevate)	nullo	movimento corpo x mantenere equilibrio	0,10/0,30
Pausa di concentr. + di 2"	o.v. 0,10	***Passaggi o camminate inferiori alla richiesta	Fix 0,30	musica non tagliata	Fix 0,30
Caduta	o.v. 0,50	Invertire salti nelle serie (no dove consentito)	Fix 0,30	musica tagliata male o sfumata	Fix 0,30
Mancanza coreografia (no small e pulcine): Pt 0,40 a) scarsa relazione musica-movimenti; b) monotonia movimenti;	a) 0,10/0,20 b) 0,10/0,20	Enjambè cambio: no gamba= 45°	nullo	Giri e salti con rotazione: imprecisione nell' arrivo.	Fix 0,10
Ruota non passante per i 4 appoggi	Fix 0,10	Equil. orizz. B/G sotto orizzontale	nullo		
Verticale: spostamento mani	o.v.0,10	Assenza gruppo strutturale	0,30****		
Utilizzo spazio	Fino a 0,50	No riconosc. Elem. + g. strutturale	1,00 + 0,30		
Assistenza allenatore	elem. Nullo				
Aiuto verb/gest allenat. (no pulcine)	Fix 0,30	Salto carpio divaricato, gb sotto i 90°	0,10/0,30 nullo		
FALLI DI ESECUZIONE/ARTISTICITÀ		SPECIFICHE ELEMENTI		FALLI DI ARRIVO	
Ripetizione esercizio x problemi non organizz.	1,00 pto	Salto enjambè cambio ad anello	a) Arco insuff 0,10 b) Gb <orizz. 160° fix 0,10 c) Piede sotto altez spalle NULLO		
Gambe o gin divaricate	o.v. 0,05/ 0,30				
Altezza salti artistici e acro	0,05/ 0,30	Enjambè cambio, flessione gamba scambio	Da 0,10 fino 0,30		

NOTE

*Postura e tenuta: braccia-gambe piegate, punte, tenuta corporea: max 0,50 (parte non riguardante elementi difficoltà).

*Postura e tenuta: braccia-gambe piegate, punte, tenuta corporea: max 0,30 (parte riguardante elemento obbligatorio).

** giro perno: se manca + di 1/4 di rotazione l'elemento non verrà assegnato.

***passaggi o camminate inferiori alla richiesta, 0,30 per facilitazione.

****assenza gruppo strutturale: **tutti i programmi penalità 0,30.**

PROGRAMMA: SMALL-MEDIUM-LARGE-SUPER-TOP LEVEL					
ATTREZZO: TRAVE					
FALLI DI ESECUZIONE/ARTISTICITÀ		SPECIFICHE ELEMENTI		FALLI DI ARRIVO	
Aggrapparsi alla. trave x non cadere	Fix 0,30	slancio av. < 90° slancio dt < 45°	nullo	no saluto	fix 0,10
Ritmo (no pulcine e lupette)	0.05/0,20	s. gatto/sforb.no 1g. 90°	0,10 /0,30 nullo	arrivo a gb aperte	0,10/0,20
Sicurezza (no pulcine e lupette)	0.05/0,20	No, passo tra gli slanci	Fix 0,30		
Postura e tenuta (braccia piegate o gb flex,punte, tenuta corporea) non su elementi obbl.	o.v 0.05/ 0,30 max 0,50 in tutto l'esercizio.	salto racc. gin sotto 90°	0,10/0,30/ nullo	passi suppl.o saltellino	o.v. 0,10 fino a max 0,30
Postura e tenuta (braccia piegate o gb flex,punte, tenuta corporea) su elementi obbl	o.v. 0.05/0,30 Max 0,30 x ogni elem.	cosacco g.tesa sotto 90°	0,10/0,30/ nullo	lungo passo o salto	fix 0,30
Corpo non allineato	o.v. 0.05/ 0,20	salto gr.ampiezza 180° / divaricata sul p. sagit.	se <160°→ 0,10; fino a 135°→fino a 0,30. oltre=nullo	Max acc.bacino alt. ginoc.	fix 0,20
Interruz. di serie	fix 0,30	salto con rot. (manca +1/4 di giro in partenza o in arrivo)	nullo	Max acc.bacino sotto gin	fix 0,30
Pausa di concentr. + di 2"	o.v. 0,10	cap.avanti (sosta dorso piatto)	fino a 0,30	arrivo mal diretto	0,10/0,30
Movim. x tenere equilibrio	o.v. 0,05/ 0,30	passagg. avamp e lat. no 2 passi	nullo	appoggio 1 o 2 mani	fix 0,50
Caduta (anche su attrezzo)	o.v. 0,50			fuori tempo massimo	fix 0,10
		enj- cambio: g.no a 45°	nullo	Tenuta (corpo no allin)	0.05/0,20
Appoggio o sfioro gb su lato Trave, (no coreo)	o.v. 0,20	equilibri 2" con mov.	nullo	mov. corpo x mantenere eq.	0,10/0,30
Mancanza di collegamenti coreografici (no small e pulcine)	fino a 0,30	Posiz. I ten 2" a 180°	fino a 160° 0,10 fino a 135° 0,30 - oltre nullo		
Posizione passe' errata	fix 0,10	equil.g. lib. busto no eretto	nullo		
No numero travi richieste (penalità neutra) non superare piede appoggio trave	FINO a 0,30 fix 0,10	equil.orizz. B/G sotto orizz	nullo		
Aiuto verb/gest allenatore. Pulcine solo gestuale	Fix 0,30	giro perno no avampiede	nullo		
Assistenza allenatore	nullo	giro perno: mancanza fino 1/4	0,10/0,30		
Rip. esercizio x prob. non organiz.	1,00 pt	Pass quadrup. camminando	OK		
		Vert divaricata sagg	Gb slancio = o > 45° OK con pen 0,20		

Altezza salti artistici e acro	Da 0,05/ 0,30	verticale	se >10°→OK; se tra 10° e 30°→da 0,10 a 0,30. oltre=nullo				
Enjambè cambio: flessione gb cambio	Fino a 0,30	enjambè spinta a 1 o 2	nullo se eseg. al contrario di come specificato.				
2- 3 andature av e andature laterali movimenti coreografici braccia coreografici	Fix 0,30	Entrata spinta a 1 piede:	no fase volo → nullo				
PROGRAMMA: SMALL-MEDIUM-LARGE-SUPER-TOP LEVEL							
ATTREZZO: VOLTEGGIO							
1^ FASE VOLO		APPOGGIO E SPINTA		2^ FASE VOLO		ARRIVO	
batt a pie' pari ma sag.	Max 0,30	salto non riconosciuto	nullo	mancanza di ampiezza	0,05/0,30	cap.arrivo g.incr.o appog suppl	0,50
batt. Non a piedi pari	nullo	mancanza completa di spinta rond/ rib	nullo	allineamento del corpo	0,05/0,20	No ant.piedi rond/rib	nullo
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/ 0,30	Rond app mani NON in ruota	0,10/0,30	gambe o gin divar.	0,10/0,30	cap. NON rot.e non arrivo in piedi	nullo
g. pieg.o gin divaricate	0,10/0,30	No spinta.verticali	declassato	rond. spinta non simul.	0,10/0,30	ass diretta istruttore	nullo
rincorsa non controllata e tocco attrezzo	nullo	appoggio testa vert/rond/rib/flic	nullo	manc.spinta (es.flic dietro)	0,10/0,30	mov corpo x tenere equil.	o.v. 0,10/0,30
piede in pedana prima di battere	nullo	b. pieg. o g. flesse	0,05/0,30	Vert. con o senza spinta Arrivo seduta	0,30	gambe aperte	0,10/0,30
mancanza ampiezza	0,05/0,30	gambe o gin div.	0,05/0,30			acc.bacino alt.ginoc.	Fix 0,20
batt. a pie uniti PRIMA della batt. in pedana	nullo	framezzo no 2 tempi	nullo	Rondata arrivo supina, piedi fuori tapp	fino a 0,50: piedi fuori 0,10 – fino al ginoc 0,30 – fino all'anca 0,50	Max acc.bacino sotto gin	fix0,30
pennello in atteggiamento scorretto (gb flex avanti o dietro)	nullo	Verticale: segm corp oltre 30° in fase appoggio	nullo	se i piedi sono su pedana	nullo	arrivo mal diretto -> cadere giu' dal tapp. o su pedana con 1 o 2 piedi	0,10/0,30 0,50
		Verticale - schiena: -gb flesso -estese - facilitazione	0,30 + 0,30	Se arrivo distesa con gb a 90°	Fix 0,30	Arrivo su tappeto su un piede solo e dopo ricongiungo	0,30
		vert. tolleranza 30°/ 10°	0,10/0,30	arrivo seduto da rond e spinta dietro	fix0,30	appoggio 1 o 2 mani o caduta	o.v 0,50



		spalle avanti	0,10/0,30	DINAMISMO su tutto il salto	0,10/0,50	Arrivo infilato - >sfioro tapp. Arrivo infilato - >tocco tapp	0,10 0,30
				Salto infilato: squadr. delle anche oltre 45°	0,30		

***** SOLO per categorie ALLIEVE 1-2-3-4- TOP LEVEL: Non verrà penalizzato l'arrivo in eccesso in nessun salto, purché passi, cadute, rotolamenti e saltelli siano in direzione di allontanamento dalla pedana, ed eseguiti per vistoso eccesso di spinta e non per atteggiamento del corpo scorretto o non in tenuta, ad esclusione delle capovolte saltate e rotolate, in cui l'arrivo deve essere FERMO. Gli altri programmi e categorie devono stoppare i salti. Se nell'arrivo si effettua un lungo passo o salto e poi 3 passi la penalità sarà forf. di 0,50.**

PROGRAMMA: SUPER-TOP LEVEL					
ATTREZZO: PARALLELE					
FALLI SPECIFICI		FALLI GENERALI e SPECIFICI		FALLI DI ARRIVO	
sistemare la presa	o.v. 0,10	Braccia piegate e gb flesse	0.v. 0,05/0,30	gambe aperte all' arrivo	0,10/0,20
sfiorare l'attrezzo con i piedi	o.v.0,20	Gambe o ginocchia divaricate	o.v. 0,05/0,30	passo supplementare o piccolo saltello	0,10 max 0,30
mancanza di ritmo	Fino a 0,50	Deviaz. linea direz.	o.v.0,10 /0,20	lungo passo o salto	Fix 0,30
Uso step entrata: spalle che superano staggio	No elemento	Corpo non allineato (tenuta)	o.v. 0,05/0,20	mov corpo x tenere equil.	o.v. 0,10/0,30
slancio intermedio	o.v. 0,20	Pausa concentraz. +2"	o.v. 0,10	arrivo acc.fino a gin	Fix 0,20
caduta sull' attrezzo	o.v. 0,50	Basculi poplitea:	se doppia osc. 0,30	arrivo max acc. oltre gin	Fix 0,30
battuta sul tappeto (caduta)	o.v. 0,50	slancio corpo squadrato/angolo B-Gb	da 90° a 135° 0,10 - 0,30	arrivo maldiretto	fino a 0,30
			>135° nullo	appoggio 1 o 2 mani	o.v. 0,50
sfiorare il tappeto	fix 0,20	Punte non tirate	o.v. 0,05	caduta	o.v. 0,50
**slanci: no ampiezza richiesta	fino a 0,30	Oscillazione a vuoto	o.v. 0,20	mancanza di saluto	Fix 0,10
No tenuta dopo salto di mano Non spostato mano esternamente, dopo il passaggio di gb	Fix 0,10 Nullo	Mezza volta: corpo all'orizz -> corpo >160° -> da 160° a 135° ->	Ok 0,10 0,20/0,30	non togliere step o pedana per l'arrivo	fix 0,30
		A) slancio dietro +giro addominale -> B) posa dei piedi + fioretto-> C) posa dei piedi + giro pianta-> D) slancio dietro alla vert + fioretto /giro pianta ->	2 elementi solo uscita solo g. piant 2 elementi		
4 traslocazioni: una in più	o.v. 0,10	mancanza di saluto	fix 0,10		

PROGRAMMA: SMALL-MEDIUM-LARGE-SUPER-TOP LEVEL

ATTREZZO: MINITRAMPOLINO

FASE ASCENDENTE		ESECUZIONE TECNICA		FASE DISCENDENTE		ARRIVO	
rond. panca spinta no simultanea	0,10/0,30	atteg. errato del corpo	0,05/0,30	arrivo dirett. su tramp.	NULLO		
altezza	0,10/0,30	g. aperte durante esec. salto	0,05/0,30	atteggiamento errato	0,10/0,30	arrivo sul trampolino dopo il salto	nullo
rotazione anticipata	0,10/0,30	spinta a..s.insuff.	0,05/ 0,30	allineamento corpo	0,05/0,20	passo o saltello	o.v. 0,10
tenuta (corpo non allin.)	0,05/0,20	spinta ass. (es vert + ponte)	nullo	tenuta	0,05/0,20	lungo passo/salto	0,30
fase di volo insuff.	0,05/0,30	tenuta	0,05/0,20	gambe pieg e/o aperte	0,05/0,30	arrivo a piedi aperti	0,05/0,30
battuta non a pie' pari	nullo	gambe pieg e/o aperte	0,05/ 0,30	braccia piegate	0,05/0,30	direzione errata	0,10/0,30
tocc. Tramp. senza saltare	nullo	braccia piegate	0,05/0,30			tenuta	0,05/0,20
batt a pie' pari ma sag.	0,10 max 0,30	rotaz. incompleta	0,05/0,30			arrivo max acc.fino a gin.	0,20
battuta a pie' pari su panca e poi su tramp.	nullo	rond. appoggio mani min. ruota	0,10/0,30			arrivo max acc.oltre gin.	0,30
assistenza diretta allenatore	nullo	***esec. Salti NON in ordine crescente	Fix 0,30			manc. antic. dei piedi	nullo
		Verticale -schiena: -gb flesso -estese - facilitazione	0,30 0,30			appoggio 1 o 2 mani	0,50
		Verticale: segm corp oltre 30° in fase appoggio	nullo			mov. corpo x tenere . equilib.	o.v 0,10/0,30
						caduta	F. 0,50
						Arrivo su tappeto su un piede solo e dopo ricongiungo	0,30
						Arrivo su un piede solo e l'altro sul trampolino	0,50
						Arrivo su tappeto 2 piedi e success sbilanciamento su trampolino	0,30
						Grande passo o salto + 3 passetti	Forf 0,50

Insufficiente dinamismo per tutto il salto 0,10/0,50

N.B Salti di valore differente **2 caselle differenti**, colonne differenti anche stessa riga devono essere eseguiti in **ordine crescente**, altrimenti penalità di **0,30**.

Solo per le pulcine medium si prende il salto migliore e non la somma.

I salti che superano il valore massimo consentito per la categoria e livello della ginnasta non sono ammessi. Il punteggio è 0, in quanto il salto non sarà valutato dalla giuria.