



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Attività Sportiva

LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA 2022

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2021.

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 max0.50tot.	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		
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	
Appoggio supplementare di una gamba/piede sul lato della trave (da non applicare in caso di passaggi coreografici)	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

		0.05	0.10	0.20	0.30	0.50
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	X	
Monotonia nei movimenti (CL)	Fino a		X	X		
Occupazione dello spazio (CL)	Fino a		X	X	X	X

Falli 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		
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, esercizio corto o lungo, abbigliamento e scudetto, comportamento antisportivo, mancanza di salute, 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 non superi il ginocchio, 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".

Per la categoria master sono concesse calze o leggings fino alle caviglie, dello stesso colore del body.

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.

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.

- **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 né far loro assistenza; **per il suggerimento verbale sono escluse le pulcine di ogni programma.** Non è penalizzato il semplice incitamento alla propria ginnasta.

Gli allenatori devono indossare la divisa societaria evitando in ogni caso shorts, top e costumi.

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

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

Nei programmi **small, medium e large** il punteggio finale è dato dalla **somma degli elementi eseguiti, NOTA D** richiesta dal programma + la **NOTA E 5** punti da cui tolgo i falli di esecuzione.

Nei programmi **Super B, Super A e Top Level** la nota **E** è pari a **10** punti, da cui tolgo i falli di esecuzione, **la nota D è data dal valore degli elementi scelti nel relativo programma e categoria.**

NON si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga.

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.

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 sia al Corpo Libero che alla Trave.
- **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.
- 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 e 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. Non esistono penalità per l'ampiezza degli slanci indietro che vengono sempre riconosciuti.
- **Negli elementi: passi o camminata eseguiti con numero inferiore a quello richiesto sarà applicata una penalità per facilitazione di 0.30**
- **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 relevè" s'intende a tutta pianta. Le braccia non possono effettuare movimenti di coreografia, **penalità 0.30**.
- **2 slanci arti inferiori** (1 avanti e 1 indietro dx e sx o viceversa) 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.**

• 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 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'arrivo in arabesque s'intende con gamba di appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale (90°); al disotto penalità di 0.10.**
- **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.
- **La posizione di passé** sia negli equilibri che nei giri deve essere eseguita con ginocchio flesso a **circa 90°**, con piede al ginocchio e **NON** dietro. In caso contrario la penalità è di pt. **0.10**.
- **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.**

- **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 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; al C.L. se la ginnasta riunisce le gambe in verticale l'elemento verrà comunque assegnato **ma non può scendere in capovolta** (l'elemento non verrebbe riconosciuto).
- 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 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**: se la ginnasta utilizza metà striscia la **penalità è di 0.50** e a scendere in proporzione (rientra nella mancanza di coreografia) ma tutto ciò che viene effettuato fuori pedana sarà valutato e, in caso di elemento, riconosciuto; Per le categorie **SUPER** e **TOP LEVEL** è consentito superare il limite dei 12 metri, se la pedana lo consente.
- **Per Mancanza di coreografia** penalità fino a **pt 1.00**: Scarsa **relazione tra musica e movimenti** fino a **0.30**; **Monotonia** nei movimenti fino a **0.20**; **Occupazione dello spazio** fino a **0.50**.

- Le **Serie dei salti artistici medium e large** devono essere effettuati senza passi, che interrompano la continuità della serie.
- **La quadrupedia** deve avere una piccola fase di spinta (es. coniglietti o scimmietta...) **ad eccezione delle pulcine small**
- 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, può essere anche a gambe divaricate se non descritto diversamente;** 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 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 e in tal senso penalizzata; non è consentito stendere le gb in verticale, penalità di **0.30** ma l'elemento sarà riconosciuto.
- **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.

SPECIFICHE PROGRAMMI SUPER E TOP LEVEL

- **I SALTI ARTISTICI NON** possono essere **RIPETUTI**, se non contenuti nella stessa cella, ad esclusione del pennello.
 - 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. 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) [3F] e rond + tempo + flic + salto D raccolto [7]) **CORRETTO**.
 - Esempio 2: verticale 1/2 giro [5C] e verticale 1/2 giro [11C] **ERRATO**, verrà conteggiata per il VD solo una cella).
 - 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 [4D] se la gamba impugnata non raggiunge i gradi per essere assegnato verrà declassato a [4B] mezzo giro gb libera tesa).
 - 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]) 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**. Stessa penalità in caso di musica sfumata. La penalità sulla musica sfumata sarà assegnata quando la stessa o è sfumata dall'insegnante o tagliata in punto qualsiasi del brano che non sia la fine. Se la musica termina, invece, con una sfumatura prevista dall'autore, non sarà assegnata nessuna penalità.
 - **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**.
- Per **trave troppo corta** si intende il non rispettare il numero di travi richieste dal programma: **penalità fissa di 0.30 (ad eccezione di Small e Pulcine che non hanno penalità di spazio, quindi non è richiesto che la ginnasta completi tutta la trave). Nelle categorie lupette e tigrotte super B e super A deve essere effettuata almeno una trave completa, le altre categorie super almeno due travi.**
- 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.
- Nell'**entrata su un piede** la ginnasta deve segnare la posizione e poi proseguire con l'esercizio.
- 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 ma se spostato le mani dopo averle appoggiate **prima di andare in squadra** è considerata caduta; 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 **0.05 a 0.20 sul totale dell'esercizio**
- La penalità per mancanza di **sicurezza** è da **0.05 a 0.20 sul totale dell'esercizio**.
- **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 terra**.
- 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 sec'** 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 **da in piedi sdraiarsi supini sulla trave e ritorno in piedi** e deve essere effettuato senza aggrapparsi con le mani sotto la 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 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**, ma **NON** può essere eseguito sia come salto singolo che in serie (es2: pennello+ pennello[8A] e pennello[4A] **ERRATO**, la ginnasta si vedrà riconoscere solo la cella [4A] perché nelle righe obbligatorie).
- **I SALTI 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 uno dei due salti deve essere spinto a un piede
- **Nella RIGA 8**, dove possibile, è consentito invertire l'ordine degli elementi richiesti nella serie (Esempio1: pennello +raccolto [8C] può essere eseguito come raccolto + pennello [8C].
Esempio2: 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°.
- **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).
- **Gli ELEMENTI ACROBATICI** possono essere **RIPETUTI** se contenuti in combinazioni differenti (es: flic [4G] e flic pennello [11H]).
- **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].
- Per le categorie **SUPER A** e **SUPER B** è consentito l'uso della **TRAVE BASSA** con penalità di -0,3 per la categoria SUPER B e -0,5 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.

- Se la **battuta in pedana** avviene contemporaneamente ma **con gambe divaricate** sagittalmente riconosco il salto ma penalizzo fino 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 il salto è **NULLO**
- **C'è obbligo dell'uso della "C"** per i salti provenienti della **rondata in pedana**, in assenza della stessa il salto è **NULLO**.
- 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**;
- se si **appoggia la testa** sui tappetoni nelle verticali, ribaltate, rondate e flic;
- 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 pag. 6)

- 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 apposite verbale.

VOLTEGGIO specifiche

- 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**.
Nei **Ribaltamenti** (ruota spinta, ribaltata, rodata, rodata 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** 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.
- Non c'è penalità se nell'effettuare la **rodata 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.
- La categoria **Pulcine Large** è penalizzata di pt. **0.30 se poggia un piede in pedana prima della battuta**, ma il salto è riconosciuto
- **ARRIVI**: se all'arrivo sul materasso l'atleta si sbilancia e torna sulla pedana o cade giu' 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**.
- **Verticale e arrivo supino** con o senza spinta: se l'atleta arriva seduta **penalizzo fisso 0.30** ma assegno l'elemento
- **Ruota** è accettato sia l'arrivo laterale che frontale in tutte le categorie e programmi.
- **Rodata 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 rodata l'atleta arriva **seduta sul tappetone** la penalità sarà 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, senza flessione delle anche. Il salto verrà comunque assegnato, con penalità a seconda del grado di squadratura.
- Penalità specifiche per i salti con arrivo infilato: sfiorare il tappeto con i piedi -0,1, toccare vistosamente il tappeto con i piedi fino a 0,3, arrivo non in tenuta fino a - 0,3.
- 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
• Fino a 15''	• Punti 9.00
• Da 16'' a 20''	• Punti 8.50
• Da 21'' in poi	• Punti 8.00
NOTA: Per ogni errore eseguito sarà detratta una penalità di 0.05 dal punteggio, dal tempo effettuato.	

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.

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.
- 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.
- 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. Resta inteso che verranno applicate le penalità del caso.
- 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**
- **TUTTI** gli elementi **POSSONO ESSERE RIPETUTI** più volte, verranno conteggiati solo una volta però per assegnare il valore di partenza (es: kippe slancio + giro addominale + fuchskippe + giro addominale, per VD verranno conteggiati [1I] + [2E] + [7H])
- **TUTTI** gli elementi saranno penalizzati per **ESECUZIONE**, anche se non conteggiati per l'assegnazione del VD
- 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], fuchs + kippe [7H] o [9H])
- Gli **slanci aperti squadrati** (riga 8) e uniti (riga 3) verranno conteggiati una sola volta, per l'assegnazione del VD, verrà considerato lo slancio con maggior ampiezza.
- 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]
- Cella [1I]: per **kippe slancio**, si intende il collegamento diretto tra **la kippe e lo slancio** per proseguire l'esercizio in maniera fluida e continuativa.
Esempio1: la ginnasta esegue **kippe + slancio divaricato alla verticale**, si vedrà assegnare la cella [1I] e la cella [8I].
Esempio 2: la ginnasta esegue **kippe slancio giro addominale e slancio alla verticale squadrato**, si vedrà assegnare le celle [1I], [E2] o [7E], e la cella [8I]
Esempio 3: la ginnasta esegue **kippe slancio giro addominale e slancio alla verticale squadrato**, ma dalla kippe arriva a braccia piegate e sale a stento per poi ripartire con il suo esercizio, si vedrà assegnare le celle [1H], [E2] o [7E], e la cella [8I]
NB tutti gli esempi sopra citati saranno penalizzati in esecuzione, inclusa la kippe dell'esempio 3, per braccia piegate, ritmo e fluidità dell'esercizio.
- **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**).

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.

Ai fini del punteggio vengono sommati i salti effettuati, 2 per Medium e Master e Large, 3 per Super A e B e Top Level.

I salti con valore differente devono essere eseguiti in **ordine crescente** altrimenti penalità di **0.30**.

- **È concessa una rincorsa supplementare**, senza penalità, qualora la ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezzo (mini-trampolino, tappetoni). Non verrà autorizzata una quinta rincorsa. (o quarta nel caso delle Medium, Large e Master).
- 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 avvitamenti 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.**
- **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.
- Se effettuo **verticale- schiena** con flesso estensione delle gambe la pen. sarà di **0,30** per gambe piegate e **0,30 per facilitazione**.

SPECIFICA SUI SALTI NULLI al MINI TRAMPOLINO (cfr. Regolamento GAF pag. 7)

- 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 FEMMINILE

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 pag.14).

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
Esecuzione Tecnica	Punti 10,00
Esecuzione Generale	Punti 5,00
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.
- **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.
- **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.
- Il valore di partenza per il programma small è di **pt. 38,00** essendo previsti solo 4 elementi e non 5 come negli altri programmi.
- Per **lavoro sui 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

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	fix0.10
Equil. g. libera: busto no eretto	nullo	Passaggio quadrupedia no fase spinta	nullo se richiesta spinta	arrivo a gb aperte	0.10/0.20
Movimento per tenere equilibrio	o.v. 0.05 / 0.30	slancio av. < 90°	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 max0.50 in tutto l'es.	Salto del gatto/sforb. No 1 gamba a 90°	0.10 / 0.30 nullo	lungo passo o salto	fix0.30
Postura e tenuta (braccia piegate o gb flex, punte, tenuta corporea) su elementi obbl	0.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.	fix0.20
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	fix0.30
Corpo non allineato	o.v. 0.05/ 0.20	salto 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°	Fix 0.10	Apertura ruota fino a 160° → Da 160° a 135° → Al disotto →	No penalità 0.10 0.20		
Posizione passe' errata	fix0.10	Salto con rot. (manca +1/4 di giro in partenza o in arrivo)	nullo**	appoggio 1 o 2 mani	fix0.50
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	fix0.10
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	fix0.10
Interruzione di serie	fix0.30	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	fix0.30
Caduta	o.v. 0.50	Invertire salti nelle serie (no dove consentito)	Fix 0.30	musica tagliata male o sfumata	fix0.30

Mancanza coreografia (no small e pulcine): 1.00pt a) scarsa relazione musica-movimenti; b) monotonia movimenti; c) occupazione spazio.	1.00pt a) 0.10/0.30 b) 0.10/0.20 c) 0.10/0.50	Enjambè cambio: no gamba= 45°	nullo	Giri e salti con rotazione: imprecisione nell' arrivo.	Fix0.10
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****		
		No riconosc. Elem. + g. strutturale	1 + 0.30		
Assistenza allenatore	elem. Nullo				
Aiuto verb/gest allenat. (no pulcine)	fix0.30	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 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: max0.50;(parte non riguardante elementi difficoltà)

*Postura e tenuta: braccia-gambe piegate, punte, tenuta corporea: max0.30;(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. e lat < 90°	nullo	no saluto	fix0.10
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				
Postura e tenuta (braccia piegate o gb flex,punte, tenuta corporea) non su elementi obbl.	o.v. 0.05/ 0.30 max0.50 in tutto l'es.	s. racc. gin sotto 90°	0.10/0.30/ nullo	passi suppl.o saltellino	o.v. 0.10 fino a max0.30
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	fix0.30
Corpo non allineato	o.v. 0.05/ 0.20	salti 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.	fix0.20
Interruz. di serie	fix0.30	salti con rot.(manca +1/4 di giro in partenza o in arrivo)	nullo	Max acc.bacino sotto gin	fix0.30
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	fix0.50
Caduta (anche su attrezzo)	o.v. 0.50	invertire salti della serie no top	fix0.30	fuori tempo massimo	fix0.10
Monotonia movimenti	Fino a0.10/0.20	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 tenuta2" a 180°	fino a 160°0.10fino a 135° 0.30 - oltre nullo		
Posizione passe' errata	fix0.10	equil.g. lib.usto no eretto	nullo		
No numero travi richieste (no small e pulcine)	Fix 0.30	equil.orizz. B/G sotto orizz	nullo		
Aiuto verb/gest allenat. (No pulcine)	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 pt	Pass quadrup. camminando	OK		
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 specific.		
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)	0.05/0.20	Rond app mani NON in ruota	0.10/0.30	gambe o gin divar.	0.10/0.30	cap.rot.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/fl ic	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	pulcine→0.30; 0; altre cat→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	arrivo schiena 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 atteggiam scorretto	nullo	vert. segm corp oltre 30°	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
						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 vertic. + 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 tap. Arrivo infilato - >tocco tapp	0.10 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		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 max0.30
mancanza di ritmo	Fino a 0.50	Deviaz. linea direz.	o.v.0.10 /0.20	lungo passo o salto	fix0.30
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	fix0.20
caduta sull' attrezzo	o.v. 0.50	Bascouille poplitea:	se doppia osc. 0.30	arrivo maxacc. oltre gin	fix0.30
battuta sul tappeto (caduta)	o.v. 0.50	passaggio da staggio basso ad alto	Accosciata fino alle ginocchia0.20	arrivo maldiretto	fino a 0.30
non tentare l'uscita	fix0.30		Max accosciata 0.30	appoggio 1 o 2 mani	o.v. 0.50
sfiorare il tappeto	fix0.20	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	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	spint a.s. (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.	0.10max0.30	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	Fix0.30			manc. antic. dei piedi	nullo
						appoggio 1 o 2 mani	0.50
						mov. corpo x tenequib.	o.v0.10/0.30
						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	For0.50
Insufficiente dinamismo per tutto il salto 0.10/0.50							

N.B Salti di valore differente **da 2 o 3 caselle differenti**, devono essere eseguiti in **ordine crescente**, altrimenti penalità di **0.30**.