



# LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA 2019-2020

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

*NB: sono scritte in rosso le parti integrate delle faq e modificate rispetto all'edizione 2018/19*

**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, gbflex, 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		
<b>Insufficiente DINAMISMO (Volt, MT)</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Interruzione di serie	Ogni volta				X	
ESECUZIONE (TR-CL) - Postura e tenuta (braccia piegate , gbflex, 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 (TR - CL)	Ogni volta	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			
Sicurezza (TR)		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

<b>Falli d'arrivo su tutti gli elementi e sulle uscite</b>		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	Ognivolta				X	
Lungo passo o salto + 3 passetti	Forfettaria					X
Massima accosciata	Ognivolta			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						<b>1.00 PUNTO</b>
---	--	--	--	--	--	-----------------------

Tutte le **PENALITÀ NEUTRE**: fuori tempo, fuori pedana, esercizio corto o lungo, abbigliamento e scudetto, gruppo strutturale, al mini trampolino specialità ordine non crescente, 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.

**N.B. La prova video** può essere concessa solo nei casi di "nullo" al mini trampolino e al volteggio e nei casi di perdita dell'elemento negli altri attrezzi.

Gli allenatori non possono, durante la competizione, suggerire verbalmente o facendo segnali l'esercizio alle proprie ginnaste né far loro assistenza. 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 mini trampolino 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

**COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO:** 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.**

Nel programma **Top Level** la nota E è pari a **10 punti, da cui tolgo i falli di esecuzione.**

Il numero di elementi richiesti (ai fini della nota D) è specificato sul programma di appartenenza.

**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 0.50 per falli di tenuta e postura, in tutto l'esercizio (esclusi gli 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).

- se non è specificato **partenza ed arrivo liberi** le posizioni di **partenza ed arrivo** degli elementi acrobatici devono essere effettuate **in posizione eretta**, fa eccezione **il ponte** che può essere eseguito con partenza e arrivo libero anche se non specificato.
- **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 0.05/0.10;
- **SICUREZZA** alla trave: s'intende che la ginnasta deve dimostrare una certa padronanza dell'attrezzo, in caso contrario penalità 0.05/0.10.
- Per le categorie pulcine e lupette non viene utilizzata questa voce.

#### □ 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.
- **per passaggio** (es. sugli avampiedi/in quadrupedia) si intende l'atteggiamento corporeo più un piccolo spostamento (almeno 2 passi se non diversamente specificato);  
**Andature laterali:** dove non specificato "in relevé" intende a tutta pianta. Le braccia non possono effettuare movimenti di coreografia, **penalità 0.30**.
- **2 o 3 andature avanti:** Non possono essere effettuati movimenti dinamici di braccia **penalità 0.30**, ma può essere cambiata la posizione delle braccia da un'andatura all'altra.
- **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

- non è possibile invertire gli elementi delle serie (artistiche, miste, acrobatiche), se invertite la penalità è 0.30 fissa, eccetto il passaggio di danza al corpo libero.
- 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 acro è penalizzata da **0.05 a 0.30**.
- 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.
- nel **salto cosacco** se non specificato la spinta è libera, l'arrivo dal cosacco spinta a un piede può essere a piedi uniti.
- 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 160° o 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 ad 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'**Enjambée** deve essere effettuato con **spinta di 1 piede**, se non diversamente specificato e si può effettuare anche con flesso-estensione della gamba avanti.
- Se l'enjambée spinta a 1 piede viene effettuato con spinta a 2 piedi non verrà assegnato e allo stesso modo se richiesto spinta a 2 piedi viene effettuato spinta a 1 piede l'elemento non verrà assegnato.
- Nell'**Enjambée cambio** la gamba dello scambio deve arrivare almeno a 45°, al di sotto è **nullo**. La flessione della gamba del cambio può essere penalizzata **fino a pt. 0.30**.
- **Enjambée ad anello/enjambè e 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. Non viene riconosciuto se c'è mancanza di arco e rovesciamento del capo e piede sotto altezza spalle.
- penalità: **arco insufficiente 0.10, gb avanti all'orizzontale a 160° 0.10, piede sotto altezza spalle NON riconoscimento dell'elemento.**

## □ MOBILITÀ E TENUTE

**Ponte, staccata frontale e sagittale, flessione del busto avanti (schiacciatina) 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 tese e unite.**

## □ 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.
- **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**.
- **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**. 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) e nei giri con impugnata** valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza.
- **Allieve e ragazze super B: 1 giro in passé o mezzo giro in passé+passo+mezzo giro in passé** il passo s'intende per cambiare gamba, è una facilitazione rispetto al giro 360° quindi mezzo giro sulla gb dx + mezzo giro su quella sx , o viceversa.



## □ 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.

## □ 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 che non terminino con l'anticipo dei piedi.**

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.
- Le **Serie dei salti artistici** nel **SUPER** e nel **TOP LEVEL** possono essere effettuati con **passaggi di danza** (passi o chassè) e possono essere invertiti, quando il primo salto lo consente.
- **I Passaggi in quadrupedia** devono avere una piccola fase di spinta (es. coniglietti o scimmietta...);
- Nella **Staccata sagittale** è consentito l'appoggio a terra della mano opposta alla gamba avanti;
- Nella **Staccata frontale** è consentito l'appoggio di una mano al suolo.
- Negli **Elementi acrobatici con fase di spinta** (es. **rondata, ribaltata, flicflac**) l'eventuale salto in estensione di rimbalzo sarà penalizzato, se necessario, solo per eventuali falli di tenuta del corpo.
- L'arrivo a gambe tese dalla **capovolta indietro** può essere effettuato anche a gambe divaricate ove non diversamente specificato.
- **Capovolta dietro arrivo libero**: NO alla verticale (l'elemento non verrebbe riconosciuto); la ginnasta deve comunque staccare le mani dal suolo per terminare l'elemento, in caso contrario pen. di **0.30**.
- **Capovolta avanti arrivo libero**: le spalle devono sollevarsi da terra, arrivando almeno seduti.
- **Capovolta avanti più spinta 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**.
- **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.

## □ MUSICA

- anche nel programma **TOP LEVEL** 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.

- 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)**.
- 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 può salire con un piede dopo l'altro 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.
- **La penalità per mancanza di ritmo** è da **0.05 a 0.10**.
- **La penalità per mancanza di sicurezza** è da **0.05 a 0.10** 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**.
- **Categoria Lupette e Tigrotte SUPER B:** le **tre andature** a trave devono essere inserite nello stesso ordine altrimenti **penalità di 0.30**. Non possono essere effettuati movimenti dinamici di braccia tra un'andatura e l'altra **pen. di 0.30**, ma può essere cambiata la posizione delle braccia per le diverse andature.
- Il **passaggio a gambe piegate** si intende in massima accosciata, in caso contrario verrà applicata una **pen. di 0.30**.
- 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 o con movimenti diversi delle gambe.

## 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 l'atleta effettua una battuta a piedi uniti prima della pedana il salto è **NULLO**.
- Se la **battuta in pedana** avviene contemporaneamente ma **con gambe divaricate** sagittalmente riconosco il salto ma penalizzo **0.30**.
- **Tra un salto e l'altro è possibile parlare con il proprio allenatore senza incorrere in nessuna penalità.**
- E' **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.
- **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.
- C'è **obbligo dell'uso della "C"** per i salti provenienti della **rondata in pedana**, facoltativo l'uso della "C" per tutti gli altri salti.

### AL VOLTEGGIO NON VENGONO RICONOSCIUTI I SALTI IN QUESTI CASI:

- se la **battuta** in pedana non avviene a **piedi pari** ossia contemporaneamente;
- **se c'è assistenza diretta dell'allenatore durante l'esecuzione del salto;**
- se si **sbaglia la rincorsa** e 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 le **capovolte** non sono terminate in piedi;
- se non viene raggiunta **la verticale col bacino** ed allineando i segmenti corporei;
- 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;
- se nei salti provenienti dalla **rondata** in pedana manca la **protezione tipo "C"**;
- se i piedi restano sulla pedana nella **rondata** in pedana e arrivo sui tappetoni.

### 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.**
- Anche nei **Ribaltamenti** (ruota spinta, ribaltata, rondata, rondata flic) **si penalizzano i passi in eccesso. Fanno eccezione esclusivamente le categorie Allieve 1 e 2 Top Level in cui NON si penalizzano i passi in eccesso, nella direzione del salto:** avanti nella ribaltata, laterali nella ruota spinta, indietro per la rondata e la rondata flic.
- Negli altri elementi 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 **framezzo** devono essere eseguiti nei 2 tempi mani-piedi.
- I salti **pennello** devono essere eseguiti a gambe tese: **penalità fino a 0.30.**
- le **capovolte** devono essere **rotolate e terminare in piedi**; se la fase di risalita viene effettuata a piedi incrociati oppure con un appoggio supplementare (es. ginocchio o mani) la **penalità è di 0.50;**
- le **capovolte saltate** devono avere una fase di volo prima della posa delle mani, 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.
- Le **ribaltate** e le **rondate** devono avere un'evidente fase di volo;
- **Verticale e arrivo supino** con o senza spinta: se **l'atleta arriva seduta penalizzo fisso 0.30** ma assegno l'elemento.
- 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.
- **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 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 **0.30.**
- **Programma SMALL: La scelta tra volteggio e mini trampolino coinvolge tutta la squadra.**
- Per la categoria **Pulcine la partenza su panca** si intende da ferme in stazione eretta, senza rincorsa. La battuta in pedana è a piedi uniti e può provenire sia da una partenza a piedi pari e uniti sia dall'appoggio e spinta di un solo piede.
- **La categoria Pulcine sarà penalizzata fino a pt. 0.30 se non si ha reattività nella pliometria, ma il salto è riconosciuto.**
- La categoria **Pulcine Large** è penalizzata di pt. **0.30 se poggia un piede in pedana prima della battuta,** ma il salto è riconosciuto.
- **Top Level arrivo su tappetoni supplementari:** la distanza del tappetone di arrivo viene decisa dall'allenatore in base alle esigenze della propria ginnasta.

## PARALLELE ASIMMETRICHE

La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto.

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		
<b>Caduta sull'attrezzo</b>	<b>Ogni volta</b>					<b>X</b>
Battuta sul tappeto (caduta)	Ogni volta					X
Mancanza di ritmo			X	X	X	
Pausa di concentrazione (più di 2'')			X			
Slancio intermedio	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 0.30.
- Per slancio intermedio si intende una presa di slancio da un appoggio frontale e/o una lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo.
- **La penalità per caduta sull'attrezzo è di 0.50.**
- **Programma Top Level** ai fini della nota D posso eseguire l'elemento **1 oscillazione** o **2 oscillazioni** una sola volta.
- Non esiste penalità per oscillazione a vuoto ma solo quella per **slancio intermedio**.
- Per ogni tipo di oscillazione, in tutti i programmi, verranno penalizzati solo i falli di tenuta del corpo ed ampiezza.



- **L'oscillazione avanti** è richiesta all'orizzontale per essere assegnata senza penalità di ampiezza. Penalità di ampiezza: **da 170° a 150° pen. di 0.10; da 150° a 90° pen. di 0.20**. Nell'**oscillazione dietro** si fa riferimento all'angolo busto/gambe.
- **Slanci: Per determinare il grado dello slancio devo guardare il punto più basso del corpo**. se gli slanci non raggiungono l'ampiezza richiesta verrà attribuita una **penalità fino a 0.30** ma l'elemento verrà riconosciuto; nel **Top Level possono essere declassati**. Nessuna penalità ovviamente se gli slanci hanno maggiore ampiezza.
- **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** viene sempre riconosciuta quando è eseguita dall'appoggio, con relative penalità per falli di tenuta del corpo e ampiezza: se il corpo non è all'orizzontale (all'altezza dello staggio) ma al di sotto (vicino ai 160°) **pen.0.10**, da 160° a 135° **pen.0.30**.
- Dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro: l'oscillazione deve essere solo una (avanti – dietro - uscita).
- Nello **slancio dietro + giro addominale** saranno riconosciuti due elementi.
- Nella **posa dei piedi + fioretto** sarà riconosciuto solo l'elemento uscita.
- Nella **posa dei piedi e giro di pianta** sarà riconosciuto un solo elemento. Il **giro di pianta** può essere effettuato anche a gambe piegate, se non diversamente specificato.
- Il **passaggio di una gamba** può essere effettuato sia con salto di mano sia in 2 tempi, con successiva sistemazione delle mani, se non diversamente specificato. Resta inteso che verranno applicate le penalità del caso.
- Nel **passaggio della gamba con salto di manola** 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**.
- **Lupette+tigrotte super B e lupette super A**: la sottouscita della gamba la assegno solo se non cambio di fronte, mentre nella riga "dall'appoggio gamba infilata: passaggio di una gamba e arrivo all'appoggio frontale e cambio di fronte" non riconosco la sottouscita, **quindi riconosco un solo elemento**.
- **Programma Top level**: se eseguo 2 oscillazioni tornando indietro nella seconda lasciando l'impugnatura si prende anche l'uscita.

## 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.

Nel caso in cui si scegliessero salti di valore differente da 3 caselle differenti, il giudice deve vederli in ordine crescente altrimenti penalità di 0.30.

Possono essere effettuati salti diversi dello stesso valore presi dalla stessa casella, ad es. 1 salto da punti 9 e 2 salti da pt 10 oppure 2 da pt 9 e 1 da pt 10, **anche tutti e tre dalla stessa casella**, ma l'esecuzione deve essere in ordine crescente ossia deve esserci una progressione dal più facile al più difficile, in caso contrario sarà applicata, **anche qui**, una penalità neutra di 0.30. **Rispettando questa regola d'intensificazione, per agevolare la gara in velocità, verranno eseguiti prima tutti i salti con matrice avanti e/o con matrice dietro, sempre in ordine crescente di difficoltà; nel caso non si rispettasse questa disposizione sarà applicata una 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.
- Per la cat. Pulcine, Lupette e Tigrotte l'assemblè eseguito dalla panca direttamente sul trampolino fa diventare il salto NULLO; sarà considerato rincorsa se preceduto da uno, due o più passi.
- 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 flessione 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 apposite 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. 13).

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

E' 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
<b>TOTALE PUNTEGGIO</b>	<b>PUNTI 40,00</b>

## 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 e Super 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**.

## 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, <b>squadra, candela, ponte, staccata, verticale, schiacciata</b> no 1"/2" o con movimenti	<b>o.v.0.30</b>	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 gbflex,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 gbflex,punte, tenuta corporea) su elementi obbl	0.v. 0.05/0.30 Max0.30 x ogni elem.	salto racc. ginocchia sotto 90°	0.10/0.30 nullo	maxacc.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	maxacc.bacino sotto gin	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	arrivo mal diretto	0.10/0.30
Posizione passe' errata	fix0.10	Salti 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	mov. corpo x mantenere equilibrio	0.10/0.30
Pausa di concentr. + di 2"	o.v. 0.10	Passaggio avamp.no almeno 2 passi	nullo***	musica non tagliata	fix0.30
Caduta	o.v. 0.50	Invertire salti nelle serie (no dove consentito)	Fix0.30	musica tagliata male o sfumata	fix0.30
<b>Mancanza coreografia (no small e pulcine): 1.00pt</b> a) scarsa relazione musicamovimenti ;b)monotonia movimenti ; c)occupazione spazio.	<b>1.00pt</b> a) 0.10/0.30 b)0.10/0.20 c) 0.10/0.50	Enjambee cambio: no gamba= 45°	nullo	Giri e salti con rotazione: imprecisione nell' arrivo.	Fix0.10

Ruota non passante per i 4 appoggi	Fix0.10	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/gestallinat.	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 insuff0.10 b)Gbav<orizz. 160°fix 0.10 c) Piede sottoaltez spalle <b>NULLO</b>		
Gambe o gin divaricate	o.v. 0.05 / 0.30				
Altezza salti artistici e acro	0.05/ <b>0.30</b>	Enjambèe cambio , flessione gambascambio	Da 0.10fino 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 su avampiedi, quadrupedia, ecc si intende almeno 2 passi, altrimenti elemento nullo

\*\*\*\*assenza gruppo strutt. : **tutti i programmi penalità 0.30**

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

**ATTREZZO: TRAVE**

FALLI DI ESECUZIONE/ARTISTICITÀ		SPECIFICHE ELEMENTI		FALLI DI ARRIVO	
Aggrap. trave x non cadere	fix0.30	slancio av. e lat < 90°	nullo	no saluto	fix0.10
<b>Ritmo Sicurezza (no pulcine e lupette)</b>	<b>0.05/0.10</b>	s. gatto/sforb.no 1g. 90°	0.10 /0.30 nullo	arrivo a gb aperte	0.10/0.20
Postura e tenuta(braccia piegate o gbflex,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 gbflex,punte, tenuta corporea) su elementi obbl	0.v. 0.05/0.30 Max0.30 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	maxacc.bacinoalt.ginoc.	fix0.20
Interruz. di serie	fix0.30	salti con rot.(manca +1/4 di giro in partenza o in ar- rivo)	nullo	maxacc.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 g/p su lato <b>Trave</b> no coreo	o.v. 0.20	equilibri 2" con mov.	nullo	mov. corpo x mantene- re eq.	0.10/0.30
Mancanza di collegamenti coreo- grafici (no small e pulcine)	fino a 0.30	Posiz. I tenuta 2" a 180°	<b>fino a 160°0.10fino a 135° 0.30 - ol- tre nullo</b>		
Posizione passe' errata	fix0.10	equil.g. lib.busto no eretto	nullo		
No numero travi richieste <b>(no small e pulcine)</b>	fix0.30	equil.orizz. B/G sotto orizz	nullo		
Aiuto verb/gestallenat.	fix0.30	giro perno no avampiede	nullo		
Assistenza allenatore	nullo	giro perno: mancanza fino 1/4	0.10/0.30		
Rip. esercizio x prob. non orga- nizz.	1 pt	Pass quadrup. camminando	OK		
Altezza salti artistici e acro	Da 0.05/ <b>0.30</b>	verticale	se >10°→OK; se tra 10° e 30°→da 0.10 a 0.30. oltre=nullo		
Enjambée cambio: flessione gb cambio	Fino a 0.30	enjambée spinta a 1 o 2	nullo se eseg. al contrario di co- me specific.		
2- 3 andature avmov dinamici coreografici	Fix 0.30	Entrata spinta a 1 piede :	no fase vo- lo→nullo		
3 andature laterali: movimento coreografico braccia	Fix0.30	3 andature non eseguite in ordine come descritte	<b>Fix 0.30</b>		

**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.	max0.30	salto non riconosciuto	nullo	mancanza di ampiezza	0.05/0.30	cap.arrivog.incr.oappogsup pl	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 (cadrond/rib)	nullo
manc. reattivita' (catpule)	fino a 0.30					***passo o saltello	0.10o.v. fino max0.30
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. (tenu-ta)	0.05/0.20	rondapp mani 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	spinta ass.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
pie' in pedana prima di battere	pulcine→0.30; 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	insuffdinam x tutto il salto	max0.30	acc.bacinoalt.ginoc.	fix0.20
batt. A pie' uniti PRIMA della batt. In pedana	nullo	framezzo no 2 tempi	nullo	arrivo schiena piedi fuori tapp	<b>fino a 0.50:</b> piedi fuori 0.10 – fino al ginoc 0,30 – fino all'anca 0.50	maxacc.bacino sotto gin	fix0.30
pennello in atteggiamento scorretto	nullo	vert.segmcorp oltre 30°	nullo	se i piedi sono su pedana	nullo	arrivo mal diretto	0.10/0.30
		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	<b>DINAMISMO su tutto il salto</b>	<b>0.10/0.50</b>		

**\*\*\* Nei RIBALTAMENTI (ribaltata, ruota, rondata, rondata flic) NON si penalizzano i passi in eccesso, nella direzione del salto : avanti nella ribaltata, laterali nella ruota, indietro per la rondata e la rondata flic, solo per le top level cat Allieve 1 e 2, tutte 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: LARGE-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	fix0.30	Deviaz. linea direz.	o.v.0.10 /0.20	lungo passo o salto	fix0.30
<b>Uso step entrata : spalle che superano staggio</b>	<b>No elemento</b>	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. <b>0.50</b>	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			mancanza di saluto	Fix 0.10
<b>No tenuta dopo salto di mano</b>	<b>Fix 0.10</b>				

**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	insuffdin. x tutto il salto	0.10/0.30
altezza	0.10/0.30	g. aperte durante esec. salto	0.05/0.30	atteggiamento errato	0.10 /0.30	<b>arrivo sul trampolino dopo il salto</b>	<b>nullo</b>
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 ass. (esvert + 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 maxacc.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 maxacc.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 te-nequib.	o.v0.10/0.30
						caduta	F. 0.50
						<b>Arrivo su tappeto su un piede solo e dopo ricongiungo</b>	<b>0.30</b>
						<b>Arrivo su un piede solo e l'altro sul trampolino</b>	<b>0.50</b>
						<b>Arrivo su tappeto 2 piedi e success sbilanciamento su trampolino</b>	<b>0.30</b>
						<b>Grande passo o salto + 3 passetti</b>	<b>Forf0.50</b>

N.B **Salts di valore differente** da 3 caselle differenti, il giudice deve vederli in **ordine crescente** altrimenti penalità di **0.30**.





\*\*\*Possono essere effettuati salti diversi dello stesso valore presi dalla stessa casella, ad es. 1 salto da punti 9 e 2 salti da pt 10 oppure 2 da pt 9 e 1 da pt 10, anche tutti e tre dalla stessa casella, ma l'esecuzione deve essere **in ordine crescente** ossia deve esserci una progressione dal più facile al più difficile, in caso contrario, **anche qui**, sarà applicata una penalità neutra di **0.30**. **Rispettando questa regola d'intensificazione, per agevolare la gara in velocità verranno eseguiti prima tutti i salti con matrice avanti e/o con matrice dietro, sempre in ordine crescente di difficoltà; nel caso non si rispettasse questa disposizione sarà applicata una penalità di 0.30 .**