CHIARIMENTI SUI PROGRAMMI TECNICI 2016

Revisione post riunione Giuria Nazionale di domenica 13 dicembre 2015

CODICE DEI PUNTEGGI

Linee Guida Tecniche e di Giuria Componenti del Punteggio

Pag. 10 prg.3

ABBUONO (solo Campionato di Specialità)

Per la categoria Allieve è un "bonus" che si ottiene aggiungendo max 2 elementi scelti tra quelli inseriti nella colonna da p. 0.40 per Trave, Corpo Libero e Parallele.

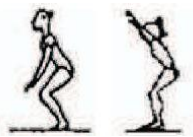
Per la categoria Junior è un "bonus" che si ottiene aggiungendo max 2 elementi scelti tra quelli inseriti nella colonna da p. **0.50** per Trave, Corpo Libero e Parallele.

Per la categoria Senior è un "bonus" di p. **0.50**, che si ottiene aggiungendo max 2 elementi scelti tra quelli inseriti nella colonna apposita per Trave, Corpo Libero e Parallele. Inoltre, sempre per le categorie ~~Allieve,~~ Junior e Senior *come già precisato nella sezione Esigenze*, dà diritto all'abbuono anche l'esecuzione dell'esercizio sulla Trave a mt.1 da terra, e **per le categorie Allieve, Junior e Senior** il *passaggio, con tecnica libera, allo SS delle Parallele Asimmetriche, con arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono).*

L'Abbuono non sostituisce il numero totale degli elementi richiesti, ma può soddisfare un'esigenza; non viene assegnato qualora manchi anche un solo elemento tra quelli richiesti obbligatoriamente per la categoria di appartenenza ad eccezione dell'Abbuono per la Trave a mt 1 da terra che, considerando il Rischio, verrà assegnato anche in caso di mancanza del numero totale degli elementi richiesti

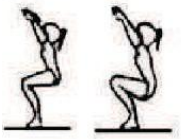
Pag. 14

Posizioni ideali all'arrivo sia negli elementi artistici che acrobatici



Buona posizione NO penalità **Testa a livello delle anche → - 0,30** **Testa a livello delle ginocchia → - 0,30**

Deviazione della posizione ideale → -0,10



Massima accosciata

0,30 (tutti i campionati tranne Eccellenza)

0,50 (Eccellenza)

Linee Guida di Giuria Penalizzazioni

Campionati: Cup Squadre e Individuale – Trofeo Acrobat 1°e 2° Livello

Tabella Falli Generali Pag.19

Gambe divaricate	Fino a **0.30**
Tecnica Errata	**0.20 Fisso**

Cup Falli Specifici Trave pag.22

Salto del Gatto	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Ginocchia poco elevate	Fino a 0.30
	Ampiezza	**Fino a 0.30**
Uscita: Salto Raccolto anche 180°	**Rotazione incompleta**	**Fino a 0.30**

Cup Falli Specifici Volteggio e Trampolino pag.23

Salto Giro Av Raccolto/ Carpiato	Altezza insufficiente	Fino a **0.30**
	Spalle avanti	Fino a 0.30
	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
	Errato atteggiamento del corpo	**Fino a** 0.30

Acrobat 1° e 2° livello Falli Specifici Volteggio e Trampolino pag.24

	o.v.	0.10	0.20	0.30	0.50
Mancanza di presalto prima della battuta	**NULLO**				
Mancanza di rincorsa	**NULLO**				
Battuta non al centro del trampolino	o.v.		0.20		
Spinta a piede piatto	o.v.	0.10			
Spalle avanti alla battuta	o.v	**0.10**	0,20	**0.30**	

Tecnica ~~scorretta~~ Errata	**o.v.**		**0.20 Fisso**		

Falli Specifici Suolo pag.25

Flic unito/smezzato	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Capo non in linea	**0.10**

Aggiungere per tutti e tre gli attrezzi

Non fermarsi accanto al tappeto al termine della prova	**o.v. 0.30 ***

***Si intende ad ondata non a singolo/a ginnasta**

Linee Guida di Giuria Penalizzazioni

Campionati: Specialità – Artistica Maschile Tabella Falli Generali Pag.26

Falli d'esecuzione		**Piccoli 0.10**	**Medi 0.20**	**Grandi 0.30**
Braccia piegate/Gambe flesse	o.v.	x	x	x
Gambe/Ginocchia divaricate	o.v.	x	x	x
Punte dei piedi non in estensione	o.v.	x		
Insufficiente elevazione negli elementi	o.v.	x	x	x
Insufficiente ampiezza negli elementi	o.v.	x	x	x
Divaricata insufficiente	o.v.	x	x	**x**
Rotazione incompleta	o.v.	x	x	x
Mancanza di tenuta	o.v.	x	x	x
Arrivo stentato	o.v	x	x	x
Deviazione della linea di direzione	o.v.	x		
Tecnica ~~scorretta~~ **Errata**	o.v.		**X Fisso**	
Mancanza di dinamismo	o.v.	x	x	x

Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata * Posizioni ideali	o.v	x Angolo anche 90°	x > 90 ° Angolo anche	
Squadratura anticipata (PA – TR - CL)	o.v.	x	x	
Interruzione di serie acro/artistica	o.v.		~~x~~	**x**
Posizione antiestetica delle gambe (giri)	o.v.	x		
Precisione (ogni elemento ha un chiaro inizio e una posizione finale)	o.v.	x		
Esigenza mancante	o.v.			**0,50**
Elemento mancante	o.v.	0.50 + annullamento valore Abbuoni dal VdP (tranne quello x Trave Alta)		

Falli Specifici Suolo pag.28

Atteggiamento del corpo non corretto	Fino a 0.30
Interruzione di serie (artistica e acrobatica)	**0.30**
Scarsa relazione tra musica e movimento	Fino a 0.30
Esercizio che non termina in sincronia con la musica	0.10
Carenza di collegamenti (anche Maschile)	0.20
Non eseguire una parte a terra Specialità (esigenza mancante)	**0.50**
Scelta unilaterale degli elementi (es. solo salti con aperture sagittali) **(vale solo per il Campionato di eccellenza e Specialità)**	0.30
Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta	4.00
*Esercizio troppo corto	4.00

Falli Specifici Trave pag.28

Facilitazione	0.20
Aggrapparsi per evitare la caduta	0.30
Sbilanciamenti per evitare la caduta	Fino a 0.30

Pausa di concentrazione più di 2”	o.v. 0.10
Non eseguire il contatto con l’attrezzo (esigenza mancante)	**0.50**
Mancanza di sicurezza nell’esecuzione (dimenticanze e interruzioni nella coreografia)	o.v. 0.10
Scelta unilaterale degli elementi (es. solo salti con aperture sagittali)	**0.30**
Mancanza di coreografia	Fino a 0.30
Non tentare l’uscita	0.50
Cadere e non terminare l’esercizio	p.4.00
*Esercizio troppo corto	p. 4.00

Falli Specifici Minitrampolino pag.29

	o.v.	0.10	0.20	0.30	0.50
Mancanza di presalto prima della battuta	**NULLO**				
Mancanza di rincorsa	**NULLO**				
Battuta non al centro del trampolino	o.v.		0.20		
Spinta a piede piatto	o.v.	0.10			
Spalle avanti alla battuta	o.v	**0.10**	0.20	**0.30**	
Bacino al di sotto dell’altezza delle spalle (fase ascendente)	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Rotazione anticipata e/o incompleta (nei salti con avvitamento)	o.v.	0.10	0.20	0.30	0.50
Elevazione insufficiente	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Insufficiente e/o ritardata estensione (fase discendente)	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Capo non in linea	o.v.	0.10	~~0.20~~		
Gambe/Braccia flesse	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Gambe incrociate	o.v.	0.10			
Corpo non in tenuta	o.v	0.10	0.20	0.30	
Deviazione dalla linea di direzione	o.v.	0.10	0.20		

Corpo squadrato o arcato	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Eccessiva lunghezza (escluso il tuffo)	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Tecnica ~~scorretta~~ **Errata**	o.v.		**0.20 Fisso**		
Arrivo senza precedenza dei piedi	**NULLO**				
Mancanza di dinamismo	o.v	0.10	0.20	0.30	
Arrivo troppo vicino all'attrezzo				0.30	

Falli Generali Parallele Asimmetriche pag.30

		Piccoli 0.10	**Medi 0.20**	**Grandi 0.30**	**0.50**
Sistemare la presa	o.v.	x			
Sfiorare l'attrezzo con i piedi	o.v.			x	
Sfiorare il tappeto	o.v.			x	
Mancanza di ritmo o dinamismo	o.v	x	x	x	
Insufficiente estensione negli slanci ~~e nelle kippe~~	o.v.	x	x	x	
Insufficiente estensione nelle Kippe	**o.v.**	**x**			
Spalle non in spinta	o.v.	x			
Ampiezza di oscillazioni avanti, indietro e sotto l'orizzontale	o.v.	x	x	x	
Oscillazione a vuoto *	o.v.			x	
Slancio intermedio** (presa di slancio)	o.v.			x	
Movimenti non caratteristici	o.v.			x	
Tenuta del corpo	fino	x	x	x	
Non tentare l'uscita	o.v.				**0.50**
Cadere sull'attrezzo o dall'attrezzo	o.v.				**0.50**
Cadere e non terminare l'esercizio		**4.00**			
*Esercizio troppo corto		**4.00**			

Pag.31

. <u>MEZZAVOLTA:</u> dall'appoggio frontale ~~o dalla sospensione~~ allo SS, eseguire il giro a braccia tese, bacino sopra lo staggio e corpo teso per arrivare all'appoggio frontale. Se il corpo non è teso e il bacino non arriva sopra lo staggio, verrà declassata a Capovolta Indietro allo SS

Falli Specifici Parallele Pari pag.34

		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0.30
Sistemare la presa	o.v.	0.10		
Sfiorare l'attrezzo con i piedi	o.v.	~~0.10~~		**0.30**
Sfiorare il tappeto con i piedi	o.v.			0.30
Mancanza di ritmo **(a fine esecuzione)**	~~o.v.~~	0.10		
Insufficiente estensione nelle Kippe e nelle oscillazioni	o.v.	0.10	0.20	
Slancio intermedio	o.v			0.30
Ampiezza nelle oscillazioni avanti/indietro sotto l'orizzontale		0.10	0.20	
Mancanza di dinamismo **(ad elemento)**	o.v	0.10	0.20	0.30
Tenuta del corpo	o.v.	0.10	0.20	0.30

<u>Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento</u>

<u>KIPPE</u>: partenza da appoggio brachiale con oscillazione a corpo teso, squadrare a gb unite e tese (gb sopra l'orizzontale), stendere le br per arrivare in appoggio a corpo squadrato e aprire la posizione rapidamente seguita da un'oscillazione di qualsiasi tipo (E 0.50);

OPPURE, a seconda delle modalità richieste, gb divaricate in appoggio sugli staggi (C 0.30);

gb divaricate con battuta ed oscillazione (D 0,40)

<u>COLPO DI PETTO</u>: partenza da appoggio brachiale con oscillazione a corpo teso arrivare in appoggio brachiale rovesciato e di seguito Kippe arrivo all'appoggio divaricato o ritto a seconda della modalità richiesta

Falli Specifici Volteggio pag.35

FALLI	Piccoli	Medi	Grandi	Maggiori
PENALITA'	**0.10**	**0.20**	**0.30**	**0.50**

Prima fase di volo.

Mancanza di primo volo	X	X	X	
Corpo squadrato o arcato	X	X	X	
Rotazione incompleta	X	X	X	
Gambe divaricate	X	X		
Gambe flesse/braccia flesse	X	X	X	
Battuta non contemporanea dei piedi	NULLO			

Fase di appoggio e repulsione

~~Tecnica **Errata**~~: - angolo delle spalle (spalle avanti)	X	X	**X**	
Mancanza di passaggio per la verticale	X	X	X	
Spinta Insufficiente delle spalle	X	X	X	
Spostamento di una mano		X FISSO		
Braccia piegate	X	X	X	X
Rotazioni anticipate *(prescritte attorno all'asse longitudinale iniziata troppo presto)*	X	X	X	
Appoggio di **un solo braccio**	NULLO			

Seconda fase di volo

Gambe incrociate	X			
Gambe divaricate < della larghezza spalle	X	X		
Gambe divaricate >della larghezza spalle			X FISSO	
Gambe flesse	X	X	X	

Non mantenere la posizione tesa (tenuta del corpo)	X	X	X	
Altezza insufficiente	X	X	X	0,50

Fase di arrivo al suolo

Gambe divaricate	X	X		
Piccolo saltello o leggero aggiustamento dei piedi	X	X		
Movimenti supplementari delle braccia	X	X		
Movimenti supplementari del busto	X	X	X	
Passi supplementari (fino ad massimo di 4)	X			
Grande passo o salto			**X FISSO**	
Grande piegamento sulle gambe			**X FISSO**	

Generali

Dinamismo insufficiente	X	X	X	

Assistenza diretta del tecnico nel primo volo e fase d'appoggio	**NULLO**
Assistenza diretta nel secondo volo	**NULLO**
Toccare con il capo l'attrezzo in fase d'appoggio	**NULLO**

Linee Guida di Giuria Penalizzazioni

FALLI GENERALI 0.10 0.30 0.50 1.00

TECNICA ERRATA	o.v		**X**		

Campionato Nazionale di Eccellenza Falli d'Arrivo Pag.38

Falli d'arrivo in tutti gli elementi (incluse le uscite)		**Piccoli 0.10**	**Medi 0.30**	**Grandi 0.50**	**1.00**
Gambe aperte all'arrivo	o.v.	x			
Arrivo troppo vicino all'attrezzo	o.v.	x	x		
Movimenti per mantenere l'equilibrio:					
Oscillazione supplementare delle braccia	o.v.	x			
Movimenti supplementari del busto	o.v.	x	x		
Passi supplementari (leggero saltello)	o.v.	x			
Lungo passo o salto (più della larghezza delle spalle)	o.v.		x		
Massima accosciata	o.v.			x	
Sfiorare l'attrezzo con le mani/braccia, senza cadere contro l'attrezzo	o.v.		x		
Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto	o.v.				x
Caduta sulle ginocchia o sul bacino	o.v.				x
Caduta sull'attrezzo	o.v.				x
Non arrivare con i piedi prima da un elemento		**NULLO**			
***Esercizio troppo corto**		**4.00**			

Falli Specifici Volteggio pag.40

Generali					
Dinamismo insufficiente	o.v.	x	x	x	
Assistenza diretta del tecnico nel primo volo e fase d'appoggio		NULLO			
Assistenza diretta nel secondo volo		**NULLO**			
Cadere dall'attrezzo e sull'attrezzo	o.v.				x

Falli Specifici Parallele Asimmetriche pag.41

FALLI	**0.10**	**0.30**	**0.50 o più**
Sistemare la presa	x		
Sfiorare l'attrezzo con i piedi		x	
Sfiorare il tappeto			0.50
Urtare l'attrezzo con i piedi		~~x~~	**0.50**
Urtare il tappeto con i piedi			1.00
Movimenti non caratteristici		x	
Mancanza di ritmo	x		
Insufficiente altezza negli elementi con volo	x	x	
Oscillazione a vuoto		~~x~~	**0.50**
Pausa durante l'esecuzione dell'esercizio	o.v. x		
Slancio intermedio			0.50
Tenuta del corpo	x	x	
Non tentare l'uscita			0.50
Mancanza di lavoro obbligatorio sullo SS (Junior, Senior A, MiniMaster e Master)			**0.50**

Campionato Nazionale Cup Squadre

Regolamento Tecnico pag.3 comma 2

Le partecipanti al Campionato Cup squadre possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 1°~~o di 2°~~ Livello

Campionato Nazionale Cup Individuale

Regolamento Tecnico pag.8 comma 2

Le partecipanti al Cup Individuale nelle categorie Allieve, Junior e Senior, possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 1°livello ~~o di 2°~~ livello

Campionato Nazionale Specialità

Regolamento Tecnico pag.3 comma 2

Le ginnaste partecipanti al Campionato Nazionale di Specialità, possono partecipare anche al Campionato Nazionale Acrobat di ~~1° o~~ 2° livello

Esigenze di Composizione – Parallele Asimmetriche pag.5

Cat.ria Esordienti

- **4** elementi da scegliere tra 0.10 e 0.20
- Lavoro su SI

Valore dell'esercizio: esecuzione p. 10.20 + valore dei **4** elementi scelti

Cat.rie Allieve, Junior e Senior

N.B. *possibilità di ottenere l'Abbuono eseguendo max 2 elementi,* ***oltre i 5,*** *scelti dalla colonna* ***0.40*** *oppure: passaggio allo SS, con tecnica (modalità) libera (Kippe,* ***Capovolta****, Spinta con i piedi da SI) e arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono) e 1 elemento scelto dalla colonna* ***0.40***

Esigenze di Composizione – Corpo Libero pag.7 Cat.ria Allieve

Durata dell'esercizio: max. **60"**

Campionato Nazionale di Eccellenza

Griglia Elementi Parallele Asimmetriche pag.20

		A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70
ENTRATE	0.50	Cap ind di slancio	Cap ind.di forza **O SS** Saltare alla sosp fr (con pedana)	Ochetta	Kippe ~~O 180°~~	180° Infilata a 1	180° Kippe	180° Infilata a 2

		Saltare all'app fr	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1	180°Infilata a 1 in pr poplitea	~~180° Infilata a 1~~	Infilata a 2	~~180° Infilata a 2~~

Griglia Elementi Trave pag.21

		A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70
SERIE GINNICHE	**0.50**	Penn+Raccolto	Gatto+Raccolto	Raccolto+Penn 180° **O** Enj+Enj sul posto **a 90°**	Sissonne+ Cosacco	Enj+Enj sul posto **O** Enj+Sissonne	Enj + Cosacco	Enj cambio + Enj sul posto

Note pag.22

GRUPPO STRUTTURALE SERIE GINNICHE

- **(C 0.30) Enjambée + Enjambée sul posto: apertura min. 90° per entrambi i salti**

Griglia Elementi Corpo Libero pag.23

SALTI GINNICI SPINTA A 2		Penn 180°	Cosacco **O** Carpio Div	Carpio Div 180° **O** Penn 360°	Schouchouno va **O** Cosacco 180°	~~Sissonne ad anello **O**~~ Schouchouno va 180°	Cosacco 360°	Carpio div 360° (Popa)
		Raccolto 180°	Sissonne	Carpio Unito **O** Enj sul posto **O**	Enj sul posto 180° **O** Carpio Unito 180°	Sissonne ad anello **O**	Enj sul posto 360°	Montone

Campionato Nazionale Artistica maschile

Griglia Elementi Parallele Pari pag.30

Elementi di slancio dalla sospensione brachiale	Oscillazioni corpo teso max 45°	Oscillazioni corpo teso altezza staggi	Kippe gb div	Kippe gb div e oscillazione	Kippe	Slanciappoggio 45°
			Colpo di petto gb div	Colpo di petto gb div e oscillazione	Colpo di petto	
				Slanciappoggio	~~**Slanciappoggio**~~	
					Cap ind (rouleau) arrivo libero	

Elementi di slancio dalla sospensione e laterali su uno staggio	Dal suolo mani su 1 staggio, con spinta a.i. uniti, salire all'app ritto sullo stesso staggio	Kippe lunga all'app gb div		Kippe lunga o kippe lunga squadra	Impennata alla sospensione brachiale	Kippe lunga verticale
		Kippe breve all'app gb div		Kippe breve o kippe breve squadra		Kippe breve verticale
		Da app ritto su 1 staggio portarsi in posizione quadrupedica su 2 staggi corpo proteso av/d			~~Squadra gb unite/div 2"~~	Infilata gb div all'app

La Commissione Tecnica Nazionale

La Referente Nazionale di Giuria