



Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



Codice dei Punteggi

2016



Settore
Ginnastica Artistica



Codice dei Punteggi 2016

A cura di

Cinzia Pennesi

Ilenia Oberni

Alice Grecchi

Monia Melis

Ginevra Civiletti

Sonia Frasca

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

AGGIORNATO AL 1 OTTOBRE 2015

REVISIONE del 13 dicembre 2015

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it



CODICE DEI PUNTEGGI 2016

Il C.S.E.N., al fine di soddisfare le diverse richieste societarie ed esigenze tecniche, per il settore Ginnastica Artistica, organizza le seguenti tipologie di Campionato, a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso

SEZIONE FEMMINILE

1. **CUP A SQUADRE** – Competizione a squadre di primo livello, per ginnaste principianti, con classifica a squadre
2. **CUP INDIVIDUALE** – Competizione individuale di secondo livello, con classifica individuale assoluta
3. **SPECIALITA'**– Competizione individuale di terzo livello, per ginnaste selezionate per attività competitiva a carattere promozionale, con una classifica assoluta e una di specialità
4. **ECCELLENZA**– Competizione individuale, con un programma ispirato al PTU della FGI, per ginnaste selezionate per attività competitiva preagonistica/agonistica. Prevede una classifica assoluta e una di specialità. Comprende due categorie (Master e Mini Master) in cui possono gareggiare anche ginnaste agoniste FGI/GAF.

SEZIONE MASCHILE

1. **CAMPIONATO NAZIONALE** - Competizione individuale per ginnasti selezionati per attività competitiva a carattere promozionale, con una classifica assoluta e una di specialità

SEZIONE PREACROBATICA/ACROBATICA

1. **TROFEO NAZIONALE ACROBAT** – Competizione a squadre, anche miste, suddivisa su due distinti livelli tecnici, con classifica solo a squadre, rivolta a tutti/e i/le ginnasti/e partecipanti, o meno, ai Campionati sopra scritti

Regolamento Generale

PARTECIPAZIONE ALLE GARE

- I/le ginnasti/e partecipanti alle gare devono essere tesserati/e CSEN per l'anno sportivo 2015-2016
- E' consentita la partecipazione anche a ginnasti/e tesserati/e con altri Enti di Promozione sportiva e/o alla FGI purché in regola con il tesseramento CSEN
- Ogni ginnasta, una volta che abbia iniziato a gareggiare con una Società, non può gareggiare con altra Società per tutta la durata della stagione agonistica
- All'inizio dell'anno sportivo, ogni ginnasta può scegliere se gareggiare in una Categoria superiore (max 1 grado sopra: Esordienti → Allievi/e; Allievi/e → Junior; Junior → Senior), se previsto dal regolamento specifico del campionato cui partecipa. La Società provvederà a darne comunicazione scritta al Coordinamento Nazionale del settore
- Ogni ginnasta, è obbligato/a a gareggiare nella categoria e nella tipologia di campionato in cui si è iscritto/a, per tutta la durata della stagione agonistica

E' previsto il prestito di un/una ginnasta ad altra Società affiliata per partecipare al Trofeo Nazionale Acrobat 1° e 2° livello (v. Regolamento Specifico)

Un/a ginnasta si considera partecipante a un campionato, quando entra in pedana o sale su un attrezzo e, comunque, quando viene refertato/a da una giuria

ISCRIZIONE ALLE GARE

- Le iscrizioni alle gare, regionali e nazionali, dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso i siti ufficiali dell'Ente
- Il Comitato organizzatore gare di ogni regione, stabilirà autonomamente il numero di prove di qualificazione da effettuare; calendario gare e referti di ogni gara, firmati dal Presidente di Giuria, vanno inviati all'indirizzo info@csen.it all'attenzione del Coordinamento Nazionale del Settore
- Sul campo di gara sono ammessi due tecnici più un eventuale dirigente societario accompagnatore, purché regolarmente tesserati
- In caso di ritardata iscrizione, la Società dovrà corrispondere una penalità di € 50,00 (*euro cinquanta*)
- Le iscrizioni presentate oltre il 5° giorno antecedente la gara, non saranno prese in considerazione
- Qualora una Società già iscritta non potesse più partecipare, dovrà comunicarlo entro il 5° giorno antecedente la gara; trascorso tale termine, dovrà corrispondere egualmente la quota gara dei/delle ginnasti/e assenti
- Il pagamento delle quote gara si effettua, salvo diverse disposizioni, direttamente sul campo all'atto del controllo tessere

GIURIA

- I Programmi Tecnici e le relative penalizzazioni, sono quelli stabiliti dal CSEN
- Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici CSEN. Nelle Fasi regionali saranno presenti il Presidente di Giuria e, ove possibile, 2 giudici per ogni attrezzo; nella Finale Nazionale saranno presenti il Presidente di Giuria e 2 giudici per ogni attrezzo
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Gare (Direttore di Gara e Presidente di Giuria) sono inappellabili

Il Presidente della Società aderente al CSEN dichiara, sotto la propria responsabilità, che tutti gli atleti sono in possesso della certificazione medica, secondo la normativa vigente, valida per l'anno in corso e che i propri ginnasti, giudici e tecnici prendono parte alle attività ed alle manifestazioni indette dal CSEN in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago, dichiarando altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non richiedere al CSEN il risarcimento dei danni per infortuni non rimborsati dalla Società di Assicurazione. Il Presidente della Società dichiara inoltre, in base al consenso scritto validamente prestato da parte dei propri soci, ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n°186/2003, di autorizzare il CSEN ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

Il CSEN declina ogni responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza infortuni M29028107/04 della Fondiaria SAI SpA Assicurazioni

Certificazione medica

- In base alla convenzione tra CSEN e FGI, gli Atleti dagli 8 anni compiuti per gareggiare debbono essere in possesso del **Certificato medico agonistico**

Partecipazione alle gare

Precisazioni

*Le ginnaste **FGI/GAF**, in regola con il tesseramento CSEN che abbiano partecipato alle gare, federali del settore agonistico (Serie C, Serie B, Specialità, Torneo Allieve) nella stagione 2014-2015 e nel primo semestre della stagione corrente 2015-2016, possono partecipare al solo Campionato di Eccellenza secondo le seguenti modalità*

CAMPIONATO FGI	PARTECIPAZIONE/RISULTATI	CORRISPONDENZA CATEGORIE CSEN
Serie C1	Con più di due attrezzi	Minimaster o Master
Serie C2	In caso di partecipazione alla Finale Nazionale con più di due attrezzi	Minimaster o Master
Serie B2	In caso di partecipazione alla Finale Nazionale con più di due attrezzi	Minimaster o Master
Serie C3		Nelle categorie di appartenenza per età
Serie B1		Master
Specialità		Master
Torneo Allieve 2016		Minimaster

- *Non rientrano in tali categorie le ginnaste che, pur gareggiando abitualmente nella FGI/GxT, siano state utilizzate nelle gare del settore agonistico, sempre nel periodo sopra scritto sia dalla società di appartenenza, sia in prestito, per competere su uno o due attrezzi. Faranno fede i referti ufficiali FGI.*
- Sono escluse dalle competizioni Csen le ginnaste che partecipano al Campionato di Categoria

Accompagnamento Atleti in campo gara

- **I Tecnici, per accompagnare gli Atleti in campo gara, devono essere in possesso del Tesserino Tecnico (quello con la foto) rilasciato dal CSEN**

ARTICOLO 1 - REGOLAMENTO PER I/LE GINNASTI/E

GENERALITA'

II/la Ginnasta ha il diritto di:

1. essere giudicato/a correttamente, imparzialmente e in conformità alle regole del Codice dei Punteggi
2. vedere il proprio punteggio, come previsto dalle norme specifiche della gara, al termine dell'esibizione
3. ripetere, con il permesso del Presidente di Giuria, l'intero esercizio, se questo è stato interrotto per motivi indipendenti dalla sua volontà o responsabilità
4. lasciare temporaneamente il campo gara, con il permesso del Presidente di Giuria, per motivi personali

N.B. la gara non può essere ritardata a causa della sua assenza

ATTREZZI

AI/Alla Ginnasta è garantito il diritto di:

1. usare il magnesio alle Parallele e segnare punti di riferimento sulla Trave
2. riposare o recuperare per 30 secondi in seguito ad una caduta dalle Parallele e per 10 secondi dopo una caduta agli altri attrezzi
3. parlare con l'Allenatore tra il primo ed il secondo salto al Volteggio e al Minitrampolino

II/la Ginnasta deve:

1. conoscere il Regolamento ed attenersi ad esso
2. presentarsi in modo appropriato (con un braccio o due) al Giudice dell'attrezzo, all'inizio ed alla fine dell'esercizio
3. non parlare con Giudici attivi durante la gara
4. non causare ritardo della competizione
5. astenersi da qualsiasi comportamento indisciplinato, ingiurioso o che sia d'intralcio agli altri partecipanti

Abbigliamento di gara sezione femminile

1. Ginnasta deve indossare un adeguato costume di gara, anche smanicato, non trasparente. E' consentito anche un body intero che copra le gambe fino alle caviglie. Può indossare, sopra la /sotto il body un fuseaux aderente, o culottes, dello stesso colore. La sgambatura non deve superare l'anca; le spilline non devono essere troppo strette.

2. l'uso di scarpette e calze è facoltativo

a. è consentito l'uso di paracalli, bendaggi e polsini purché ben fissati e in buono stato

b. i bendaggi devono essere beige o del colore della pelle. In caso contrario penalità di

p.0.20 (fig.1)



Fig.1

c. alle PA bendaggi o cinturini dei paracalli e il velcro (strap) dei paracalli possono essere di colore differente (fig.2)

Fig.2



- d. non sono ammesse imbottiture né all'altezza delle anche né altrove
- e. non è consentito indossare orologi, bracciali (anche se di filo), collane, orecchini pendenti; in caso contrario la ginnasta sarà sanzionata di **p.0.20.** Fanno eccezione piccoli orecchini a forma di bottoncino

Abbigliamento di gara sezione maschile

- 1. il ginnasta può indossare pantaloni lunghi o corti con o senza calzini. Colori senza limiti
- 2. deve indossare la maglietta a tutti gli attrezzi; l'uso delle scarpette è facoltativo a tutti gli attrezzi

ARTICOLO 2 - REGOLAMENTO PER I TECNICI

Il Tecnico deve:

- 1. conoscere il Codice dei Punteggi, il Regolamento e le Linee Guida ed attenersi ad essi
- 2. presentare l'ordine di gara ed ogni altra informazione richiesta, in conformità al Codice dei Punteggi
- 3. non ritardare la competizione, non ostruire la visuale dei Giudici, non violare né intralciare i diritti degli altri partecipanti
- 4. evitare suggerimenti, segnalazioni ed altro ai propri atleti durante l'esercizio
- 5. evitare di intervenire sullo stereo per interrompere la musica
- 6. non discutere con Giudici attivi e/o con altre persone al di fuori del campo gara, durante la competizione
- 7. astenersi da altri comportamenti indisciplinati o offensivi
- 8. comportarsi secondo l'etica sportiva in tutte le fasi della competizione

Il Tecnico può:

- 1. aiutare il/la ginnasta o la squadra a preparare l'attrezzo per la gara
- 2. rimanere nei pressi di tutti gli attrezzi per ragioni di sicurezza e senza ostacolare la visuale dei Giudici
- 3. avere chiarimenti sui punteggi tramite l'intervento del Presidente di Giuria

ARTICOLO 3 – PRESIDENTE DI GIURIA

Ha la diretta ed unica responsabilità della gara e sovrintende il gruppo Giudici che in essa opera

ARTICOLO 4 – MANSIONI DEL PRESIDENTE DI GIURIA

- 1. convoca i Giudici almeno 8 giorni prima della gara
- 2. presiede le riunioni di Giuria ed impartisce le dovute disposizioni in base ai programmi CSEN
- 3. si accerta della presenza dei Giudici convocati, del cronometrista e degli eventuali Giudici di linea
- 4. elabora il punteggio di base unitamente ai Giudici ad ogni attrezzo
- 5. interviene quando il punteggio elaborato dai 2 Giudici all'attrezzo non è in media
- 6. decide se far ripetere un esercizio ad una ginnasta

N.B. il punteggio non è in media quando la differenza supera 0.30

ARTICOLO 5 – DIRETTORE DI GARA

Il Direttore di gara collabora con il Presidente di Giuria, per garantire un ordinato svolgimento della competizione

ARTICOLO 6 – MANSIONI DEL DIRETTORE DI GARA

1. è responsabile dell'ordine all'interno del campo di gara e dell'andamento della gara stessa
2. si accerta della presenza del medico
3. forma i gruppi di lavoro dei ginnasti; ne dispone la rotazione; si assicura che venga rispettato il tempo di riscaldamento stabilito ad ogni attrezzo
4. garantisce la presenza di un addetto all'impianto di amplificazione
5. vieta a Dirigenti, Tecnici, Ginnasti, Pubblico di dialogare con i Giudici di gara

ARTICOLO 7 – MANSIONI DEI GIUDICI

Responsabilità dei Giudici

Ogni Giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio e deve:

1. conoscere il Codice dei Punteggi, le Linee Guida, il Regolamento di Giuria e qualsiasi informazione tecnica necessaria, per adempiere ai propri doveri durante la competizione
2. essere in possesso del Tesserino di Giudice CSEN valido per l'anno in corso e relativo alla categoria richiesta dalla tipologia di gara:
 - a. livello 1: provinciale
 - b. livello 2: regionale
 - c. livello 3: nazionale
3. avere una conoscenza approfondita della ginnastica attuale e capire lo scopo, la finalità, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola
4. essere preparato approfonditamente su tutti gli attrezzi
5. partecipare ai Corsi e a qualsiasi altro incontro di Aggiornamento programmato
6. presentarsi sul campo di gara con la divisa di ordinanza CSEN, 30 minuti prima dell'ora stabilita per la riunione di Giuria e parteciparvi
7. operare all'attrezzo/i al/ai quale/i è stato assegnato, attenendosi alle specifiche indicazioni del Presidente di Giuria, con il massimo rispetto dei criteri di valutazione, con obiettività, con imparzialità
8. registrare tutto l'esercizio con la simbologia; esprimere, sottoscrivere e trasmettere velocemente la propria valutazione, tenendo una registrazione dei propri punteggi
9. indossare la divisa di gara e, comunque, avere sempre un abbigliamento consono alle proprie funzioni

Durante la gara i Giudici devono:

1. comportarsi in ogni momento in maniera professionale, mostrando spirito etico ed imparzialità
2. valutare ogni esercizio accuratamente, coerentemente, velocemente, oggettivamente e lealmente e, in caso di dubbio, operare a favore dell'atleta
3. non allontanarsi dal proprio posto senza l'autorizzazione del Presidente di Giuria
4. non avere contatti e/o discussioni con persone esterne al corpo giudicante (tecnici, ginnasti, pubblico, etc.)

N.B. E' ammessa la discussione tra i Giudici impegnati ad operare allo stesso attrezzo.

ARTICOLO 8 – CRONOMETRISTA

Nell'esercizio delle sue funzioni è considerato un Giudice di gara e, pertanto, deve essere presente sul campo di gara 30 minuti prima dell'inizio della stessa per avere le necessarie direttive dal Presidente di Giuria.

ARTICOLO 7 - MANSIONI DEL CRONOMETRISTA

1. ha il compito di verificare la durata degli esercizi ed esattamente:
 - a. avvia il cronometro quando le mani o i piedi del/della ginnasta toccano l'attrezzo o al primo movimento del/della ginnasta nel corpo libero;
 - b. arresta il cronometro quando il/la ginnasta tocca il tappeto al termine dell'esercizio o all'ultimo movimento del/della ginnasta nel corpo libero

ARTICOLO 10 - ANNOTAZIONI GENERALI

1. un esercizio non può essere ripetuto se non per cause di forza maggiore e sempre previo consenso del Presidente di Giuria
2. in caso di caduta dall'attrezzo l'esercizio va ripreso entro **10"**; passato tale tempo l'esercizio sarà considerato terminato; ad eccezione delle Parallele dove il tempo concesso è di **30"**
3. qualora uno dei Giudici non abbia visto un elemento, si giudicherà sempre a favore della ginnasta

N.B. non sono ammessi ricorsi avverso i punteggi

ARTICOLO 11 - SANZIONI DISCIPLINARI

Nel caso di comportamenti incivili, scorretti e antisportivi, durante lo svolgimento di una gara, il presidente di Giuria, a seconda della gravità dell'episodio, applicherà le seguenti sanzioni:

- Ammonimento verbale
- Allontanamento dal campo gara della/e persona/e responsabile/i dell'accaduto
- Squalifica dal Campionato della Società di appartenenza della/e persona/e responsabile/i dell'accaduto, in caso di recidiva.

LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA

Componenti del Punteggio Generalità

Ogni esercizio libero è composto da:

- ❖ Elementi di difficoltà
- ❖ Esigenze
- ❖ Eventuali Abbuoni
- ❖ Valutazione esecutiva

1) **ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ**

Ogni **Elemento** è contraddistinto dal valore assegnato che determina il grado di difficoltà: dal più facile al più difficile. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico, indica il numero di elementi che necessitano per la composizione e la scala di valori entro la quale operare la scelta.

Ogni elemento può essere ripetuto ma verrà conteggiato una sola volta.

Ogni elemento viene considerato differente se eseguito:

- Con differenti posizioni del corpo (carpiato, raccolto, teso)
- Con gambe unite o divaricate
- In appoggio su un braccio, su entrambi o libero
- Con spinta ad uno o due piedi
- Come entrata alla Trave

2) **ESIGENZE**

Sono richieste esecutive che contribuiscono alla composizione di un esercizio organico, armonico, vario. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico indica il numero e la tipologia delle Esigenze occorrenti. Un Elemento può soddisfare un'esigenza anche senza essere dichiarato.

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

4) **VALUTAZIONE ESECUTIVA**

L'esecuzione ideale prevede che gli elementi e i collegamenti siano eseguiti con la corretta modalità tecnica, secondo le direttive tecniche attuali.

Riconoscimento degli Elementi

- Gli elementi sono riconosciuti se eseguiti con tecnica specifica richiesta
- Si penalizza solo l'effettiva esecuzione

CORPO LIBERO E TRAVE

Considerazioni sui Salti Artistici

- Forma ben fissata e ben definita nella fase di volo
- Un'elevazione sufficiente a realizzare il salto con una forma ben fissata e ben definita
- Nei salti con rotazione A/L, quest'ultima deve essere completata esattamente
- Gli slanci, ove richiesti, debbono essere effettuati almeno a 90°

Nota: le penalità per i Falli di tenuta del corpo, busto, braccia, gambe debbono essere aggiunte alle penalità per Falli d'ampiezza e posizione delle gambe

Salti: Raccolto, Gatto con o senza rotazione, Sforbiciata Tesa, Cosacco con o senza rotazione, Carpiato Unito/Divaricato con o senza rotazioni

- Ginocchia almeno all'orizzontale
- Ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura, considerare la gamba più bassa
- Nel Cosacco e nel Carpio è possibile flettere il busto avanti
- Nel Carpio Divaricato l'apertura delle gambe deve essere maggiore o uguale di 135° e le anche ruotate in avanti ai fini del riconoscimento
- Nel Carpio Unito l'angolo busto-gambe deve raggiungere i 90° ai fini del riconoscimento
- Nell'arrivo del Gatto con rotazione A/L, il secondo piede d'arrivo può essere posato avanti o indietro, indifferentemente

SALTI ARTISTICI



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**



Salto del Gatto e Sforbiciata devono avere le gambe almeno a 90° e l'angolo busto/gambe uguale a 90°. Per il riconoscimento si valuta la posizione del ginocchio più basso.



Salto del Cosacco deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e la gamba tesa avanti almeno all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento**. Il Salto Cosacco a un piede prevede l'arrivo a 1 piede. Penalità: NON riconoscimento dell'elemento.

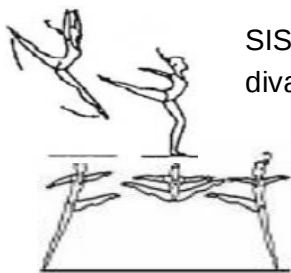
SALTI DI GRANDE AMPIEZZA devono avere un'apertura di almeno 180°: per apertura fino a 160°, penalità di 0.10; per apertura fino a 135°, penalità 0,30. Se l'apertura non è di almeno 135° l'elemento non verrà riconosciuto (vale per tutti i Campionati)



ENJAMBÉE

l' enjambée viene effettuato con spinta di 1 piede.

l' enjambée si può effettuare anche con flesso-estensione della gamba avanti.



SISONNE

divaricata diagonale e arrivo su 1 piede

SALTO CARPIATO DIVARICATO

Gambe parallele al suolo

Il carpiato divaricato deve avere un' apertura delle gambe maggiore o uguale a 135° con le anche ruotate avanti. Le gambe devono raggiungere almeno l'orizzontale 90° , (- 0.10 di penalità), $< 90^\circ$ (-0.30) sopra l'orizzontale **nessuna penalità**



SALTO DIVARICATO SAGITTALE

Gambe parallele al suolo



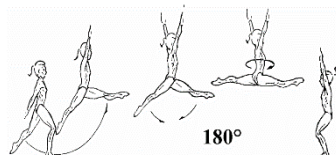
ENJAMBÉE CAMBIO

nell' enjambée cambio la gamba dello scambio deve arrivare almeno a 45° . La flessione della gamba del cambio può essere penalizzata fino a pt. 0,30



ENJAMBÉE CAMBIO CON 180°

Si deve vedere la divaricata sagittale



SALTI ARCATI

SISONNE FLESSO

- Gamba (piede) all'altezza della testa
Nessuna penalità (Posizione ideale)
- Gamba (piede) indietro all'altezza delle spalle o più alta
Penalità fino a p.0.30
- Gamba indietro a livello del bacino il salto ad anello diventa un sisonne



SALTO DEL MONTONE

- Gambe (piedi) all'altezza della testa → **Nessuna penalità** (Posizione ideale)
- Gambe (piedi) indietro all'altezza delle spalle o più alta → **Penalità p.0.10**
- Gambe indietro a livello del bacino → il salto del montone diventa un salto in estensione con gambe flesse



ENJAMBÉE AD ANELLO/ ENJAMBÉE CAMBIO AD ANELLO

Esigenze:

Posizione ad arco e testa reclinata

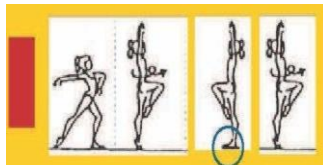
Gambe divaricate a 180°

Gamba av. all'orizzontale e gamba d. flessa (90°) , piede

Considerazioni sui Giri

- Devono essere eseguiti sull'avampiede (**un bel relevé!**)
- Devono avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine
- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba d'appoggio si abbassa e tocca il suolo o la Trave (il giro è considerato terminato - fig.1). *Indipendentemente da dove si appoggia il piede*

fig.1



- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva
- Per rotazioni su un arto che richiedono quello libero in una posizione specifica, tale posizione deve essere mantenuta per tutto il giro (v. esempio fig.2)

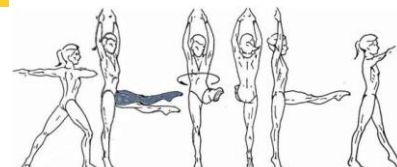


Fig.2

Posizione specifica dell'arto libero non mantenuta per tutto il giro: non può essere considerato

- I Giri, se non completati, non saranno riconosciuti; in caso di eccesso o di difetto di 90° (1/4 di giro), saranno riconosciuti ma penalizzati fino a **0.30**
- La posizione antiestetica della gamba è **0.10** (Fig.3)



Fig.3

Per il campionato di Eccellenza l'Eccesso di spinta nei giri NON VIENE PENALIZZATO, vengono penalizzati solo gli eventuali falli di tenuta

EQUILIBRI

- Posizione ben definita e fissata
- La gamba può essere impugnata avanti, laterale e indietro
- **Se non diversamente specificato, tutti gli Equilibri al fine del riconoscimento dell'elemento, debbono essere mantenuti almeno per 2"**

Falli d'Arrivo

Perdita d'equilibrio: da 0.10 a 0.30

- Leggermente: 0.10

- Testa all'altezza delle anche o numerosi movimenti leggeri: 0.30

Tutti gli arrivi devono essere perfettamente controllati (fermi). Ogni passo sarà penalizzato e anche l'affondo (dagli elementi acro solo al CL) è considerato un passo.

Negli elementi ginnici la penalità per "perdita di equilibrio" deve essere applicata quando l'elemento finisce senza controllo (non mantenendo l'asse verticale del corpo).

Passi supplementari, leggero saltello: 0.10

Grande passo o balzo (più dell'ampiezza delle spalle): 0.30

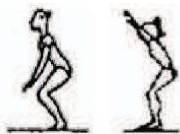


Come riferimento per la larghezza delle spalle va considerato lo spazio tra il tallone del piede avanti e le dita del piede dietro.

Affondo: Se la ginnasta assume la posizione di affondo ("lunge") all'arrivo da elementi acrobatici al CL, verrà applicata la penalità di 0.10 o 0.30 in base alla lunghezza dell'affondo (come per un passo)



Posizioni ideali all'arrivo sia negli elementi artistici che acrobatici



Buona posizione NO penalità



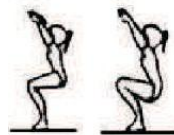
Testa a livello delle anche → - 0,30



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)

ARTISTICITÀ

Esecuzione Artistica

Alla Trave: la ginnasta deve dimostrare creatività, sicurezza nell'esibizione, stile personale e tecnica perfetta

Al Corpo Libero: fluidità coreografica, artisticità, espressività, musicalità e tecnica perfetta. L'obiettivo principale è creare e presentare una composizione unica e ben bilanciata, combinando armoniosamente i movimenti del corpo e l'espressione della ginnasta con il tema ed il carattere della musica

COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA

Alla Trave: la composizione è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta, sia acrobatico che ginnico e sulla coreografia di questi elementi. Ci deve essere equilibrio tra elementi di difficoltà e componente artistica per creare un tutto coeso e fluido

Al Corpo Libero: la composizione è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta e sulla coreografia di elementi e movimenti sia acrobatici che ginnici, in relazione allo spazio (pedana di lavoro) e al tempo (armonia con la musica scelta). La coreografia dovrebbe essere un armonioso fluire di un movimento in quello successivo con contrasti di velocità ed intensità

ESPRESSIONE

E' il modo in cui una ginnasta si presenta e si relaziona con giuria e pubblico, è la sua capacità di controllare e gestire le emozioni esibite col viso e col corpo

MUSICA

Deve essere impeccabile, senza tagli bruschi e deve conferire un senso di unità alla composizione e alla performance dell'esercizio. Dovrebbe essere fluida, con un inizio e una fine chiari. Deve anche contribuire ad evidenziare le caratteristiche e lo stile unici della ginnasta. E' consentita qualche battuta vuota all'inizio, mentre la fine dell'esercizio deve coincidere perfettamente con la fine della musica.

MUSICALITÀ

E' l'abilità della ginnasta di interpretare la musica e dimostrare ritmo, velocità, fluidità, intensità e passione.

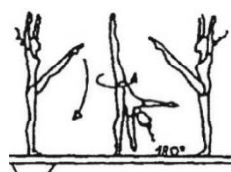
Elementi Acrobatici

Direttive da applicare per le penalità di tenuta del corpo

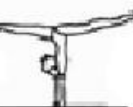
TUTTI GLI ATTREZZI

Divaricata nelle Piroette, negli elementi Artistici e Acrobatici senza volo

- CUP a squadre e Acrobat 1° livello: nei rovesciamenti avanti/indietro l'apertura delle gambe è di minimo 160° se inferiore **0.30 FISSO**



Giri



Acro

- Per tutti gli altri settori: nei rovesciamenti avanti e indietro l'apertura delle gambe è di minimo 180° se inferiore 0.10-0.30; se inferiore ai 135° **elemento non assegnato**

Posizioni del corpo



Raggruppato

angolo delle anche e delle ginocchia nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°
Angolo delle anche >90° 0.10-0.30



Carpiato

angolo delle anche nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°
Angolo delle anche >90° 0.10-0.30

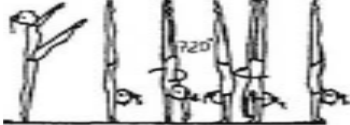
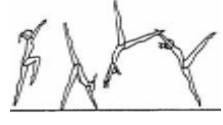
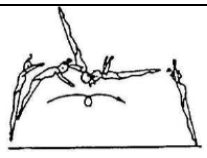
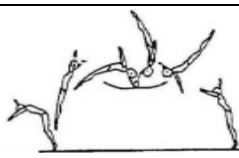
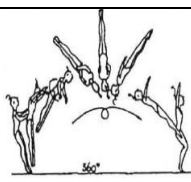
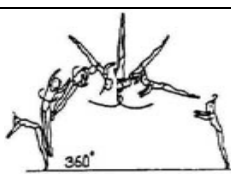
Teso

Tutte le parti del corpo allineate

Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata

Figure descrittive

Suolo Acrobatica

		
Verticale 1 giro	Capov. dietro alla vert.	Ribaltata a 1
		
Ribaltata a 2	Rondata	Flic
		
Salto av. racc.	Teso avanti	Teso dietro
		
Teso avanti con 1 avvitamento	Teso dietro con 1 avvitamento	

VOLTEGGIO

Tecnica di esecuzione

Primo volo

- Primo volo breve e veloce per avere un secondo volo lungo e alto
- Angolo braccia/busto aperto secondo la tecnica del Volteggio, braccia Tese
- Una posizione leggermente arcata del corpo è ammessa ma deve essere in tenuta (è preferibile una posizione del corpo né arcata né squadrata)
- Le gambe devono essere unite.

Fase di appoggio

- La repulsione deve avvenire poco prima della verticale o alla verticale
- Le gambe devono essere unite
- L'angolo braccia/busto deve essere aperto
- Le braccia devono essere parallele e le mani devono toccare i tappeti (contemporaneamente oppure in successione)
- Corpo non ruotato
- Rondata: l'atteggiamento del corpo leggermente arcato è accettabile
rotazione di 180° = no penalità
- Rondata + Flic: al momento del contatto con i tappeti il/la ginnasta dovrebbe essere quasi in verticale, corpo leggermente arcato.

Secondo volo

- Il secondo volo deve essere ampio, lungo e sviluppato in altezza.
- Il corpo deve essere in tenuta, posizione ideale sarebbe tesa
- Nella Rondata e nella Ribaltata il/la ginnasta deve arrivare con le spalle in linea con i piedi, non avanti o indietro rispetto ad essi.

Invalidità del salto (punti 0.00):

- Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
- Non toccare i tappeti con le mani
- Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla Rondata (Il tappeto può essere staccato ma non posizionato sopra la pedana)
- Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondata
- Battuta con i piedi non contemporanei
- Battuta con un piede solo nella pedana
- Aiuto durante il salto
- Arrivo non con i piedi
- Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

GRUPPO STRUTTURALE RIBALTATA

- I Volteggi in combinazione: *Ribaltata + Pennello con arrivo a 20 cm*, - *Ribaltata + Flic avanti* - *Ribaltata + Salto avanti raccolto/carpiato*: mani a 80 cm e piedi sul rialzo; devono essere eseguiti senza soluzione di continuità

GRUPPO STRUTTURALE RONDATA SUI TAPPETONI

- I Volteggi in combinazione: *Rondata + Flic* - *Rondata + Salto indietro raccolto* - *Rondata + Salto indietro teso*: mani e piedi sul rialzo o solo i piedi; devono essere eseguiti senza soluzione di continuità

GRUPPO STRUTTURALE YOURCHENKO

- I Volteggi in combinazione: *Rondata + Pennello* – *Rondata + Flic con arrivo a 20 cm* - *Rondata + Flic con arrivo a 40 cm* - *Rondata + Flic + Salto indietro raccolto*, devono essere eseguiti senza soluzione di continuità
-

TRAVERE

GRUPPO STRUTTURALE ENTRATE

L'uso della pedana nelle Entrate alla Trave, è libero in tutti i Campionati e in tutte le categorie

Entrata in Pennello: arrivo ritti

Entrata in Arabesque: si può anche partire ritti sulla pedana ed effettuare il salto da fermo; Arabesque: gamba d'appoggio semipiegata

Capovolta avanti: è ammesso impugnare sotto la T; non è ammesso arrivare seduti o a gb div; arrivo con bacino staccato dall'attrezzo

Capovolta avanti fermata partenza ritte, posare le mani sulla T. e, con una piccola spinta degli a.i., saltare in cap; prevede una breve pausa; l'elemento è valido sia se eseguito (durante la pausa) con bacino staccato dall'attrezzo e corpo raccolto, sia con passaggio in posizione supina e gambe a squadra

Capovolta avanti

Capovolta indietro: è ammesso impugnare sotto la T; non è ammesso arrivare a gb div

Capovolta indietro arrivo in ginocchio arrivo su 1 ginocchio o su entrambi **Capovolta indietro arrivo con i piedi sull'attrezzo**

Trave Alta - **Entrata ad 1 piede:** battuta a piedi pari

Trave Alta – **dalla Squadra Capovolta avanti:** non è consentito fermare la Capovolta; ci deve essere il rotolamento

GRUPPO STRUTTURALE SALTI ARTISTICI

Enjambée sul posto: spinta a due piedi, apertura min.160°

Enjambée arrivo in Arabesque: stacco ad 1 piede

Enjambée cambio: è consentito arrivare su due piedi

Sissonne: salto div sag con spinta a 2 e arrivo in Arabesque

Fouetté: stacco con 1 piede, gb libera a 90° minimo e 180° di rotazione - arrivo in Arabesque

Montone: stacco a piedi pari, corpo ad arco, capo indietro, gb flesse dietro, ginocchia unite

Johnson: spinta ad 1 piede, cambio di gb in volo per terminare in enjambée laterale

GRUPPO STRUTTURALE SERIE GINNICHE

Enjambée + Enjambée sul posto: apertura min.90°

Enjambée + Enjambée sul posto: apertura 180°

Sissonne + Cosacco: è consentito il Cosacco stacco a due

Enjambée + Cosacco: Enjambée stacco ad uno; arrivo su un piede; il Cosacco può essere eseguito con stacco ad 1 o a 2

GRUPPO STRUTTURALE GIRI - EQUILIBRI

Verticale Divaricata Sagittale: posizione a "bilancia" e apertura min.160°

Verticale 2" se si cade dopo aver eseguito correttamente l'elemento, quest'ultimo verrà riconosciuto se almeno un piede arriverà sull'attrezzo

GRUPPO STRUTTURALE ACRO

Candela: è consentito mantenersi in presa con le mani sotto la T.; atteggiamento delle gb libero; allineare bacino-tronco-gambe; per rialzarsi è consentito abbassare un poco le gambe verso il petto, ma senza "abbandono", corpo sempre in tenuta

GRUPPO STRUTTURALE USCITE

Ruota (cat.ria Esordienti) esecuzione frontale; eseguire la Ruota con appoggi successivi, arrivo in affondo

Carpio div O Pennello 360°: in punta, con minimo un passo, presalto e stacco a piedi pari

Rondata con 180°: eseguire una Rondata con 180° dopo l'appoggio delle mani – arrivo dorso alla T.

CORPO LIBERO

CUP A SQUADRE

Non c'è obbligo di Entrata ed Uscita codificate ma solo di 5 elementi scelti LIBERAMENTE dalla griglia specifica

Ponte: capo in linea tra le braccia

Schiacciare il petto a terra: ginocchia extra ruotate

Squadra equilibrata sul bacino: posizione delle braccia libera la schiena dovrà essere ritta

Verticale di passaggio a gambe unite: consentito scendere in Capovolta ma sarà, comunque, considerato come un solo elemento

CUP INDIVIDUALE

Non c'è obbligo di Entrata ed Uscita codificate ma solo di 5 elementi scelti LIBERAMENTE dalla griglia specifica

Entrata in Raccolta: il bacino può/non può essere a contatto con i talloni

"Coniglietto": bacino in Verticale (tolleranza 10°), non è obbligatorio chiudere le cosce sul petto; è la linea verticale che deve risultare tecnicamente corretta

GRUPPO STRUTTURALE SALTI GINNICI SPINTA AD UNO

Fouetté: arto libero min a 90° e 180° di rotazione; arrivo in arabesque

Gatto 180°; Gatto 360°; Gatto 540°: l'ultimo piede può essere appoggiato avanti o indietro

Enjambée con 180°: Enjambée con 180° di rotazione

Salto girato: slanciare la prima gb parallela al suolo, 180° di rotazione in volo cambiando la gamba; arrivo in arabesque

Enjambée cambio: dopo il cambio, apertura min 160°

Johnson: Enjambée con cambio delle gambe per raggiungere la posizione di Enjambée laterale o quella di carpiata divaricata

Enjambée cambio con 180°:

Johnson 180°

Enjambée cambio ad anello

GRUPPO STRUTTURALE SALTI GINNICI SPINTA A DUE

Sissonne: divaricato sagittale con arrivo in arabesque

Cosacco: il busto può essere flesso av

Carpio divaricato: il busto può essere flesso av

Carpio unito: il busto può essere flesso av

Enjambée sul posto: arrivo su due piedi

Carpio Divaricato 180°: prevede una rotazione di 180° prima di eseguire il salto; il busto può essere flesso av

Enjambée sul posto 180°: arrivo su due piedi

Carpio unito 180°: prevede una rotazione di 180° prima di eseguire il salto; il busto può essere flesso av

Schouschounova: divaricato carpiato con arrivo in posizione prona

Sissonne ad anello: flessione della testa indietro e arco dorsale

Schouschounova 180°: prevede una rotazione di 180° prima di eseguire il salto

Cosacco 360°: arrivo su due piedi

Enjambée sul posto 360°: arrivo su due piedi

Carpio divaricato 360° (Popa)

Montone: si deve vedere l'anello

GRUPPO STRUTTURALE GIRI

- Giro Cosacco: in piegamento su una gamba, l'altra protesa avanti o fuori, eseguire mezzo giro o un giro intero mantenendo la posizione in piegamento per tutto il giro

LINEE GUIDA DI GIURIA

Penalizzazioni

Campionati: Csen Cup a Squadre e Individuale Trofeo Acrobat 1° e 2° Livello TABELLA FALLI GENERALI

Braccia piegate	Fino a 0.30
Gambe piegate	Fino a 0.30
Gambe divaricate	Fino a 0.30
Gambe incrociate	o.v. 0.10
Piedi rilassati	o.v. 0.10
Corpo non in tenuta	o.v. 0.10
Interruzione di serie obbligatoria (anche per Acrobat)	p. 0.30
Posizioni di equilibrio non tenute 2"	0.20
Deviazione dalla linea di direzione	o.v. 0.10
Passi supplementari	o.v. 0.10
Massima accosciata	0.30
Tecnica errata	0.20
Sfiorare/toccare l'attrezzo o il tappeto	0.20
Dinamismo	Fino a 0.30
Battere non al centro del trampolino	0.20
Sbilanciamenti (Trave/Suolo)	Fino a 0.30
Caduta	0.50
Scelta unilaterale degli elementi	0.30
Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta	4.00
Esercizio troppo corto	4.00

*esercizio troppo corto = meno del 50% degli elementi richiesti

Eliminata per il Cup la penalità di Artisticità

N.B.: Fondamentale è il Fallo di Tenuta

CUP - FALLI SPECIFICI SUOLO

Da sedute: Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")	Chiusura insufficiente	Fino a 0.30
	Gambe piegate	Fino a 0.30
	Tenuta inferiore a 2"	0.20
Staccata Sagittale Sx / Dx / e Staccata Frontale	Staccata incompleta	Fino a 0.30
	Bacino	Fino a 0.30
Candela	Corpo in linea	Fino a 0.30
Ponte	Spalle non in linea	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
Flessione del busto avanti	Flessione incompleta	Fino a 0.30
	Ginocchia intraruotate	Fino a 0.30
Salto Pennello, anche con 180°/360° a/l	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Rotazione incompleta	Fino a 0.30
Salto Raccolto, anche con 180°a/l	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Atteggiamento raccolto insuff	Fino a 0.30
	Rotazione incompleta	Fino a 0.30
Salto Sforbiciata	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Ampiezza insufficiente	Fino a 0.30
	Ginocchia sotto ai 90°	Fino a 0.30
Salto del Gatto, anche con 180°/360° a/l	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Ampiezza insufficiente	Fino a 0.30
	Ginocchia sotto ai 90°	Fino a 0.30
	Rotazione incompleta	Fino a 0.30
Cosacco stacco ad 1 o 2 piedi	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Posizione carpiata insuff	Fino a 0.30
	Ginocchia sotto ai 90°	Fino a 0.30
	Gambe aperte	Fino a 0.30
Salto Divaricato Sagittale	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Spalle avanti	0.20
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
Giro perno 180°/360°	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
	Rotazione incompleta	Fino a 0.30
Capovolta avanti	Mancanza di continuità nel rotolamento	Fino a 0.30

	Salire stentatamente	Fino a 0.30
	Aiutarsi con le mani	0.30
Capovolta indietro	Mancanza di continuità nel rotolamento	Fino a 0.30
	Salire stentatamente	Fino a 0.30
Ruota/ Ruota con una mano	Appoggio non consecutivo delle mani	Fino a 0.30
	Corpo non passante dalla verticale	Fino a 0.30
Ruota spinta/Ruota saltata	Corpo non passante dalla verticale	Fino a 0.30
	Spinta insufficiente	Fino a 0.30
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Verticale di passaggio	Corpo non passante per la verticale	Fino a 0.30
Verticale e Capovolta	Corpo non passante per la verticale	Fino a 0.30
	Rotolamento scorretto	Fino a 0.30
	Salire stentatamente	Fino a 0.30
	Aiutarsi con le mani	0.30
Rondata	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Corpo non passante dalla verticale	Fino a 0.30
	Spinta insufficiente	Fino a 0.30
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Capovolta avanti più Verticale	Mancanza di continuità nel rotolamento	Fino a 0.30
	Salire stentatamente	Fino a 0.30
	Corpo non passante dalla verticale	Fino a 0.30
	Verticale non in linea	Fino a 0.30
Rovesciata avanti	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Spalle non in linea	Fino a 0.30
	Salire stentatamente	Fino a 0.30
	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
Rovesciata indietro	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Spalle non in linea	Fino a 0.30
	Salita squadrata	Fino a 0.30
	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10

CUP - FALLI SPECIFICI TRAVE

Entrata Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta	Appoggio dei piedi non simultaneo	Fino a 0.30
Entrata Presalto battuta in pedana entrata in Pennello (anche lateralmente)	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Non effettuare presalto e battuta	non riconosciuta
Entrata Presalto battuta in pedana entrata su un piede	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Non effettuare presalto e battuta	non riconosciuta
Entrata Capovolta Fermata con bacino a contatto dell'attrezzo	Cadere prima di appoggiare i piedi	non riconosciuta

Slancio gamba	Elevazione insufficiente (non a 90°)	Fino a 0.30
Massimo piegamento degli arti inferiori	Incompleto	Fino a 0.30
Elevata di una gamba a 45° / 90° (2")	Gamba poco elevata (Meno di 45°/90°)	Fino a 0.30
	Tenuta inferiore a 2"	0.20
Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera	Tenuta inferiore a 2"	0.20
Mezzo giro sugli avampiedi anche in accosciata	Talloni poco sollevati	Fino a 0.30
Chassè dx/sx	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Salto Pennello	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Salto del Gatto	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Ginocchia poco elevate	Fino a 0.30
	Ampiezza	Fino a 0.30
Divaricato sagittale (min 90°)	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Orizzontale prona (2")	Tenuta inferiore a 2"	0.20
Candela	Corpo non in linea	Fino a 0.30
Capovolta avanti	Mancato rotolamento	Fino a 0.30

Uscita: Salto con spinta a piedi uniti.	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Uscita: Salto Raccolto anche 180°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Raccolta delle gambe insufficiente	Fino a 0.30
	Rotazione incompleta	Fino a 0.30
Uscita: Ruota	Appoggio non consecutivo	Fino a 0.30
	Corpo squadrato o arcato	Fino a 0.30
	Non eseguire i quattro appoggi	0.50
	Eseguire una Ruota spinta	NULLO

CUP - FALLI SPECIFICI VOLTEGGIO e TRAMPOLINO

Per il Volteggio visionare anche le penalità scritte nell'ART. 8 valide per tutti i settori di gara

Pennello 180°/ 360°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Fuori asse	0.10
	Rotazione incompleta	Fino a 0.30
Salto Raccolto/Divaricato/Carpiato	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Fuori asse	0.10
	Posizione insufficiente	Fino a 0.30
Capovolta saltata	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Non poggiare la schiena durante il rotolamento	NULLO
	Rimbalzo	0.50
Tuffo	Altezza/Lunghezza insuff	Fino a 0.30
	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
	Rotolamento stentato	Fino a 0.30
	Non poggiare la schiena durante il rotolamento	NULLO
	Rimbalzo	0.50
Verticale spinta	Corpo squadrato/arcato	Fino a 0.30
	Altezza/Lunghezza insuff	Fino a 0.30
	Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30
	Spinta insufficiente	Fino a 0.50
	Spinta inesistente	SALTO DECLASSATO
Flic avanti	Corpo poco squadrato	0.20
	Spalle avanti	Fino a 0.30
	REPULSIONE	Fino a 0.30
	Riapertura poco dinamica	Fino a 0.30
	Altezza/Lunghezza insuff	Fino a 0.30
Ribaltata	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Spalle avanti	Fino a 0.30
	Altezza/Lunghezza insuff	Fino a 0.30
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
Sequenza 3 Pennelli	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
	Per ogni salto in più	0.20
	Non uscire con il quarto pennello	0.50
Sequenze Pennello/Raccolto/Pennello Pennello180°/Divaricato/Pennello Pennello180°/Divaricato/Raccolto	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Per ogni salto in più	0.20
	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
	Non uscire al quarto salto	0.50

ACROBAT 1° e 2° LIVELLO

TABELLA FALLI SPECIFICI MINITRAMPOLINO

	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			
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 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	

Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

N.B. nella Capovolta saltata il corpo è squadrato

TABELLA FALLI SPECIFICI - VOLTEGGIO

Framezzo raccolto con posa dei piedi sui tappetoni + Pennello 180°	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Rotazione incompleta	Fino a 0.30
Rondata in pedana + Pennello con arrivo sui tappetoni	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Ribaltata arrivo a 20 cm	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Lungh/altezza insufficiente	Fino a 0.30
Rondata in pedana + Verticale e arrivo prono sui tappetoni	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Lungh/altezza insufficiente	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
Rondata in pedana + Flic	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Flic squadrato	Fino a 0.30

N.B.: La Rondata in pedana ha le penalità di esecuzione come al Corpo Libero

TABELLA FALLI SPECIFICI SUOLO

Gli elementi del suolo saranno giudicati con lo stesso codice del CUP

Ribaltata uno/due	Spinta delle spalle	Fino a 0.30
	Corpo squadrato	Fino a 0.30
Flic unito/smezzato	Corpo squadrato	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
Salto raccolto avanti	Spalle avanti	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.30
	Tenuta del corpo	Fino a 0.30
Salto indietro raccolto/teso	Altezza insufficiente	Fino a 0.30
	Atteggiamento del corpo non corretto	Fino a 0.30
	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30

Aggiungere per tutti e tre gli attrezzi:

Non fermarsi accanto ai tappetoni al termine della prova	o.v. 0.30 *
Non tornare insieme alla squadra	o.v. 0.30
1^ondata non uguale per tutta la squadra	0.50

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

LINEE GUIDA DI GIURIA

Penalizzazioni

Campionati:
Specialità – Artistica Maschile

TABELLA FALLI GENERALI

validi per tutti gli elementi ed in tutti gli attrezzi

VOLTEGGIO – PARALLELE - TRAVE - SUOLO

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 Errata	O.V.	X	X Fisso	
Mancanza di dinamismo	O.V.	X	X	X
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata *	O.V.	X Angolo anche 90°	X > 90 ° Angolo anche	
  Posizioni ideali				
Squadratura anticipata (PA – TR - CL)	O.V.	X	X	
Interruzione di serie acro/artistica	O.V.		X	X Fisso
Posizione antiestetica delle gambe (giri)	O.V.	X		
Precisione (ogni elem. 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 d'arrivo (in tutti gli elementi inclusa l'uscita)		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0,30	0.50
Oscillazione supplementare delle braccia	O.V.	x	x	x	
Movimenti supplementari del busto	O.V.	x	x	x	
Arrivo troppo vicino all'attrezzo (PA-VL-MT)				x	
Passi supplementari, leggero saltello	O.V.	x			
Lungo passo o salto	O.V.			x	
Massima accosciata				x	
Sfiorare l'attrezzo con mani\braccia senza cadere				x	
Appoggiare 1 o 2 mani sul tappeto					x
Cadere sul tappeto con ginocchia o bacino					x
Cadere dall'attrezzo, sull'attrezzo o contro l'attrezzo					x

Falli d'esecuzione durante tutto l'esercizio		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0.30	
Insufficiente dinamismo **	fino	x	x	x	

** Per Dinamismo si intende:

- Mantenimento dell'energia che dia l'idea di facile esecuzione
- Rendere una grande difficoltà con il minimo sforzo
- Leggerezza attraverso estensione forte
- Velocità e rapidità nel raggiungimento delle posizioni

N.B.

- La caduta è 0.50
- Gli sbilanciamenti (Trave-Suolo) sono fino a 0.30
- In caso di arrivo non con precedenza dei piedi: al Trampolino/Volteggio, esecuzione nulla; in uscita alla Trave, verrà tolto il valore dell'elemento dal valore di partenza + penalità per esigenza mancante di p.0.50
- Verticale con 180°: due spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. Ogni spostamento in più 0.10
- Verticale con 360°: max quattro spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. Ogni spostamento in più 0.10

Serie Acrobatica – possibilità di combinazioni:

Capovolta + Capovolta a gb flesse, discesa in Capovolta e di seguito Capovolta + Capovolta a gb divaricate

OPPURE

Capovolta + Capovolta a gb divaricate, discesa in Capovolta e di seguito Capovolta + Capovolta a gb tese

Non è possibile combinare i seguenti elementi: Verticale 2" + Verticale 180°

TABELLA FALLI SPECIFICI SUOLO

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

*esercizio troppo corto = meno del 50% degli elementi richiesti

BONUS

ARTISTICITA' fino a 0.30 - ESPRESSIVITA' fino a 0.20

N.B. un elemento della griglia, anche se non conteggiato nel valore di partenza, può soddisfare un'esigenza

TABELLA FALLI SPECIFICI TRAVE

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

*esercizio troppo corto = meno del 50% degli elementi richiesti

BONUS

ARTISTICITA' fino a 0.30 - ESPRESSIVITA' fino a 0.20

N.B. un elemento della griglia, anche se non conteggiato nel valore di partenza, può soddisfare un'esigenza

TABELLA FALLI SPECIFICI MINITRAMPOLINO

	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 Errata	o.v.	0.10	0.20 Fisso	0.30	
Arrivo senza precedenza dei piedi	NULLO				
Mancanza di dinamismo	o.v.	0.10	0.20	0.30	
Arrivo troppo vicino all'attrezzo				0.30	

Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

N.B. nella Capovolta saltata il corpo è squadrato

TABELLA FALLI GENERALI – PARALLELE ASIMMETRICHE

		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			

*esercizio troppo corto = meno del 50% degli elementi richiesti

TABELLA FALLI SPECIFICI PARALLELE ASIMMETRICHE

Entrata Cap di slancio	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
Passaggio di una gamba avanti	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
	Spalle non in spinta	0.10
Cambio di fronte	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
	Spalle non in spinta	0.10
Uscita Cap avanti gambe flesse/ tese	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
	Spalle non in spinta	0.10
Slancio dietro	Corpo arcato	Fino a 0.30
	Piedi non all'altezza delle spalle	Fino a 0.30
	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
Entrata Cap spinta a 2 piedi	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
	Spalle non in spinta	0.10
Bascule in presa poplitea	Spalle non in spinta	0.10
	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30

Entrata di forza	Spalle non in spinta	0.10
	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
Giro addominale/ochetta	Corpo non in atteggiamento cucchiaino	0.30
	Girare la testa	0.10
Slancio e posa dei piedi	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
Dall'oscillazione capovolta	Spalle non in spinta	0.10
	Corpo non in tenuta	Fino a 0.30
Fioretto	Altezza/Lunghezza insuff	Fino a 0.30
	Corpo non in tenuta	0.10
	Posa dei piedi non contemporanea	0.50
Uscita una oscillazione e arrivo dietro	Corpo non in tenuta	0.10
	Spalle non in linea	Fino a 0.30
Kippe/infilata 1 o 2	Allungo squadrato	0.10
	Spalle non in spinta	0.10
	Corpo non in tenuta	0.10
Giro di pianta	Spalle non in spinta	0.10
	Corpo non in tenuta	0.10
Pausa		o.v. 0.10

Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

*Oscillazione a vuoto: oscillazione avanti/dietro senza eseguire alcun elemento prima dell'oscillazione di ritorno nell'altra direzione

**Slancio intermedio: presa di slancio da un appoggio frontale e/o da un oscillazione non necessaria ad eseguire l'elemento successivo

. **MEZZAVOLTA:** dall'appoggio frontale ~~e 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

. **FUCS :** dall'appoggio frontale, slancio dietro e allungo in avanti, richiamare le gambe per salire all'appoggio frontale in qualsiasi modalità di kippe

. Tutti gli SLANCI di qualsiasi grado devono essere

- In tenuta
- Con le spalle avanti
- In atteggiamento tipo

Lo slancio in verticale viene considerato terminato dal momento in cui raggiunge l'allineamento e la chiusura delle gambe.

Per **ALLINEAMENTO** si intende braccia, spalle e busto in linea, se la testa è fuori linea, l'angolo braccia /busto non è allineato e lo slancio non è chiuso entro i 45°, viene declassato a Slancio sopra l'orizzontale

PARALLELE ASIMMETRICHE – UNEVEN BARS

Uneven Bars

II
WAG 2
01.01.2015
53

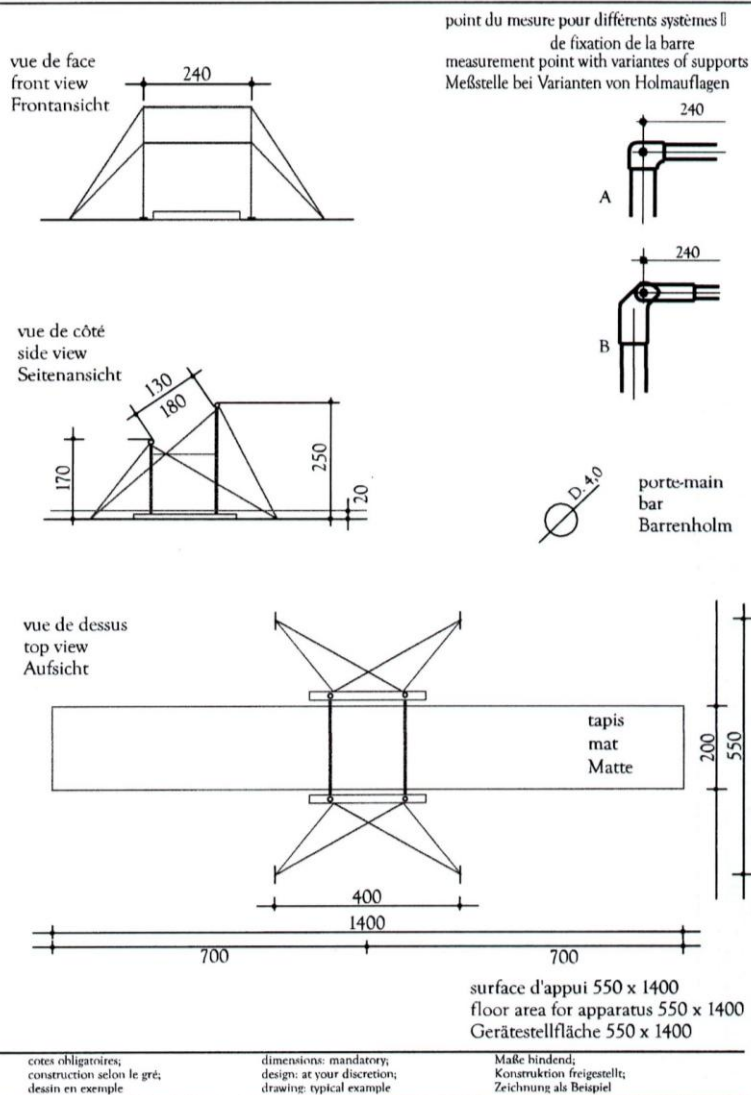


FIG Apparatus Norms

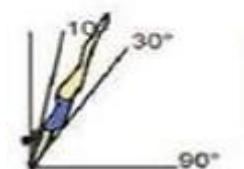
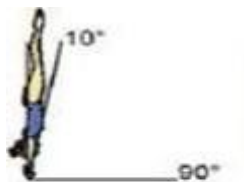
2015

Le misure sono fornite dalla Federazione Internazionale di Ginnastica (FIG) nella sezione "Apparato Norme"
Altezza:

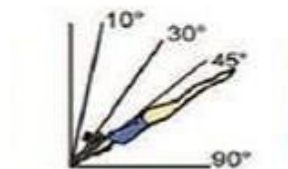
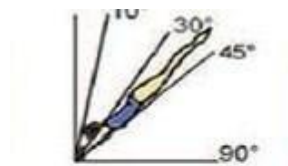
- Barra superiore: 250 centimetri
- Barra inferiore: 170 centimetri
- Diametro della barra: 4 centimetri
- Lunghezza delle barre: 240 centimetri
- Distanza diagonale tra le due barre: 130 centimetri -180 centimetri (regolabile)

ANCHE PER L'ECCELLENZA FARE RIFERIMENTO AL DISEGNO

1) No penalità



2) 0.10 penalità
o declassato



3) 0.30 penalità

4) non riconosciuto

TABELLA FALLI SPECIFICI – PARALLELE PARI

		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

Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

KIPPE: 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)

COLPO DI PETTO: 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

IMPENNATA: da posizione in sospensione rovesciata eseguire Kippe per arrivare in sospensione brachiale

SLANCIO APPOGGIO anche 45°: da appoggio brachiale oscillazione a corpo teso arrivo in appoggio ritto (sia avanti che dietro)

CAMBI IN VERTICALE: nel Cambio avanti, in Verticale nei 10°, due spostamenti

Nel Cambio in Verticale 360°: quattro spostamenti, tre su uno staggio ed uno sull'altro

TABELLA FALLI SPECIFICI – VOLTEGGIO

ART. 8 VALENZA PER TUTTI I SETTORI

- Utilizzare il tappeto di sicurezza e la protezione a “C” per i salti provenienti dalla Rondana, **nel caso contrario l'esecuzione sarà NULLA. E' possibile staccare il tappeto ma non è consentito posizionarlo sopra la pedana.**
- Assistenza diretta del Tecnico, in qualunque fase, esecuzione **NULLA**

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

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 (<i>prescritte attorno all'asse longitudinale iniziata troppo presto</i>)	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			

Penalità riguardanti la RIBALTATA con arrivo su 20 cm:

Passo indietro o avanti sul tappeto di 20 cm, **fino a 0.30** in base alla lunghezza del passo

Passo indietro arrivando sul tappeto da 80 cm, **0.50** come fosse caduta

Passo laterale e caduta laterale dal tappeto 0.20 + fuori direzione + tenuta ecc..

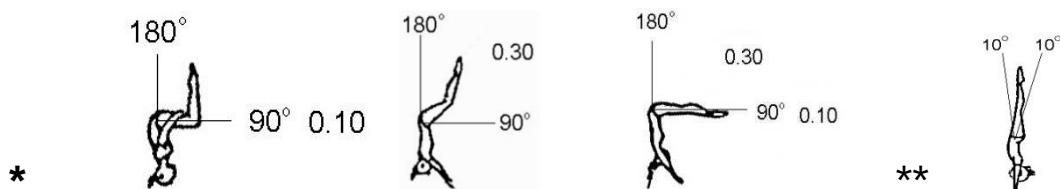
Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

LINEE GUIDA DI GIURIA

Campionato di Eccellenza

Falli Generali e Penalità valide per tutti gli elementi in tutti gli attrezzi

Falli d'esecuzione validi per tutti gli elementi		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Braccia piegate/gambe flesse	O.V.	x	x	x	
Gambe/Ginocchia divaricate	O.V.	x	x Uguale o > alla largh. spalle		
Gambe incrociate durante i salti con avvitamento A/L	O.V.	x			
Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza esterna)	O.V.	x	x		
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata/carpiata *	O.V.	x Angolo delle anche 90°	x Angolo delle anche >90° e <135°		
Insufficiente precisione nella posizione tesa **	O.V.	x	x		
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata nei salti con avvitamento (twist)	O.V.	x			
Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadrandolo in anticipo) PA-TV-CL	O.V.	x	x		
Arrivo stentato nel saltare, elevarsi o slanciarsi in verticale	O.V.	x			
Tentare un elemento senza eseguirlo	O.V.		x		
Deviazione della linea di direzione (VL-CL, e uscita PA-TV)	O.V.	x			
Corpo non allineato	O.V.	x			
Capo non in linea	O.V.	x			
Piedi non in estensione (rilassati)	O.V.	x			
Insufficiente divaricata negli elementi Artistici e Acro senza volo	O.V.	x	x		
Gambe divaricate non parallele negli elementi artistici	O.V.	x			
Precisione (ogni elemento ha un inizio e una fine, precisione e controllo perfetti)	O.V.	x			
Tecnica Errata	O.V.		x		
Dinamismo insufficiente	O.V.	x	x		



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			

*esercizio troppo corto = meno del 50% degli elementi richiesti

BONUS

ARTISTICITA' fino a 0.30 - ESPRESSIVITA' fino a 0.20

TABELLA FALLI SPECIFICI – VOLTEGGIO

Falli specifici del Volteggio		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
<u>Prima fase di volo</u>					
Mancanza di 1° volo	O.V.	X	X	X	
Corpo squadrato o arcato	O.V.	X	X		
Rotazione incompleta	O.V.	X	X	X	
Gambe divaricate	O.V.	X	X		
Gambe/braccia flesse	O.V.	X	X	X	
Tecnica Errata	O.V.		X FISSO		
Battuta non contemporanea dei piedi		NULLO			
<u>Fase d'appoggio e repulsione</u>					
Tecnica scorretta: spalle avanti	O.V.	X	X		
Mancanza di passaggio per la verticale	O.V.	X	X	X	
Spinta insufficiente delle spalle	O.V.	X	X		
Braccia piegate	O.V.	X	X	X	
Spostamento di una mano	O.V.		X FISSO		
Rotazioni intorno all' A/L iniziate presto	O.V.	X	X		
Toccare con la testa il tappeto		NULLO			
Appoggio di un solo braccio		NULLO			
<u>Seconda fase di volo</u>					
Gambe incrociate	O.V.	X			
Gambe divaricate < della largh. spalle	O.V.	X	X		
Gambe divaricate > della largh. spalle	O.V.			X	
Gambe flesse	O.V.	X	<u>X</u>	X	
Non mantenere la posizione tesa	O.V.	X	<u>X</u>		
Altezza insufficiente	O.V.	X	<u>X</u>	X	
<u>Fase di arrivo al suolo</u>					
Gambe divaricate < della largh. spalle	O.V.	X	X		
Gambe divaricate > della largh. spalle	O.V.			X	
Piccolo saltello o leggero aggiustamento dei piedi	O.V.	X			
Movimenti supplementari delle braccia	O.V.	X	X		
Movimenti supplementari del busto	O.V.	X	X	X	

Passi supplementari fino a un max di 4	O.V.	X			
Grande passo o salto	O.V.		X		
Grande piegamento sulle gambe (accosciata)	O.V.			X	
<u>Generali</u>					
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

L'Eccesso di Spinta non si penalizza né avanti per i lavori avanti, né indietro per i lavori indietro.
(vale solo per il Campionato di Eccellenza)

L'Eccesso di Spinta è evidente in un salto molto dinamico e spinto predisposto ad un'evoluzione dove è impossibile controllare l'arrivo.

Penalità riguardanti la RIBALTATA arrivo su 40 cm

Passo indietro o avanti sul tappeto di 40 cm, **fino a 0.30** in base alla lunghezza del passo

Passo indietro arrivando sul tappeto da 80 cm, **p.1.00** come fosse caduta

Passo laterale e caduta laterale dal tappeto 0.30? + fuori direzione + tenuta ecc..

Per i salti Yourchenko

La Rondata in pedana avrà penalità di esecuzione come al corpo libero

Il materassino non può essere posizionato sulla pedana ma è possibile staccarlo dalla pedana

Le mani non possono essere poggiate sulla pedana

SPECIFICHE SUI VOLTEGGI COMBINATI

Mancanza di ordinazione tra spinta delle braccia e delle gambe **0.10-0.30-0.50**

Apertura anticipata o ritardata del corpo **0.10-0.30-0.50**

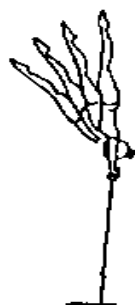
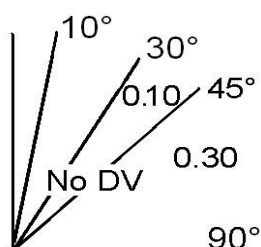
Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

TABELLA FALLI SPECIFICI - PARALLELE ASIMMETRICHE

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		✗	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		✗	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

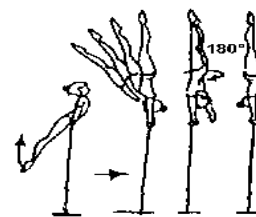
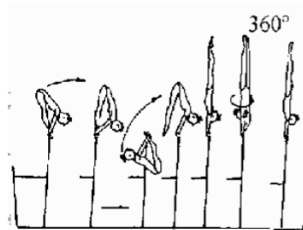
- **Basculare in presa poplitea:** si può scendere sia a gambe piegate che a gambe tese e risalire a gambe piegate; non è ammessa la doppia oscillazione per la risalita
- **Lo Slancio prima dell'uscita a Fioretto** è parte integrante dell'elemento stesso

SLANCIO IN VERTICALE viene considerato terminato dal momento in cui raggiunge l'allineamento e la chiusura delle gambe



Per **ALLINEAMENTO** si intende braccia, spalle e busto in linea, se la testa è fuori linea, l'angolo braccia/busto non è allineato e lo slancio non è chiuso entro i 45°, viene declassato a **Slancio sopra l'orizzontale**

Elementi circolari con giri in verticale e slanci in verticale con giri in verticale

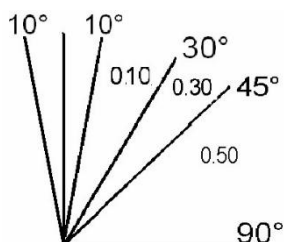


Se la verticale è completata nei 10° da entrambi i lati e poi si esegue il giro, il VD è assegnato.

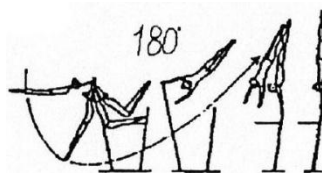
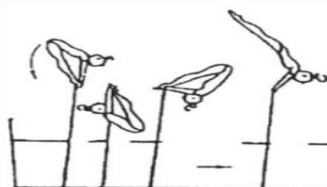
. > 10° < 30° (- 0.10)

. > 30° < 45° (- 0.30)

. > 45° (0.50)



Elementi circolari senza rotazioni ed elementi con volo dallo SS alla verticale sullo SI

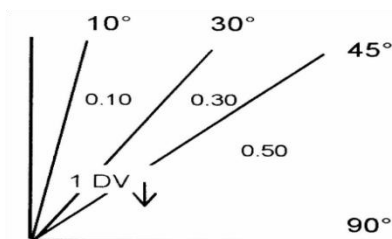


Se completato in verticale nei 10° il valore è assegnato

. > 10° < 30° (- 0.10)

. > 30° < 45° (- 0.30)

. > 45° (- 0.50)



Nelle Granvolte di petto e dorso, il giro circolare in verticale deve essere terminato completamente (allineamento entro i 10°), nel caso in cui l'elemento non venga completato, si darà la penalità di Oscillazione a vuoto - 0.30 più le altre penalità d'esecuzione.

E' possibile aprire le gambe per prendere la "frustata" ma al momento dell'allineamento in verticale le gambe devono essere unite.

- Capo non allineato 0.10.

- Spalle non in spinta alla fine della Granvolta (allineamento in verticale) 0.10-0.30

- Ampiezza 0.10-0.30

Più i Falli Generali d'esecuzione, gambe/ braccia e tenuta del corpo

TABELLA FALLI SPECIFICI - TRAVE

Falli specifici della trave		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Atteggiamento del corpo non corretto	O.V.	X	X		
Interruzione di serie	O.V.		X		
Facilitazione	O.V.		X		
Insufficiente variazione di ritmo	O.V.	X	X		
Mancanza di sicurezza nell'esecuzione	O.V.	X			
Insufficiente presentazione artistica (coreografia poco creativa)	O.V.	X	X		
Aggrapparsi per evitare la caduta	O.V.			X	
Caduta su e dall'attrezzo	O.V.				X
Sbilanciamenti	O.V.	X	X		
Pausa di concentrazione + di 2 "	O.V.	X			
Prolungata preparazione per un elem. artistico	O.V.	X			
Non tentare l'uscita	O.V.			X	
Cadere e non terminare l'esercizio		4.00			
Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)		4.00			

Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

BONUS

ARTISTICITA' fino a 0.30 - ESPRESSIVITA' fino a 0.20

Un elemento della griglia, pur non conteggiato nel valore di partenza, può soddisfare un'esigenza

TABELLA FALLI SPECIFICI - SUOLO

		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Atteggiamento del corpo non corretto	O.V.	X	X		
Interruzione di serie	O.V.		X		
Passaggio di danza non collegato correttamente	O.V.		X		
Insufficiente variazione di ritmo	O.V.	X	X		
Mancanza di sicurezza nell'esecuzione	O.V.	X			
Insufficiente presentazione artistica (coreografia poco creativa)	O.V.	X	X		
Non eseguire movimenti a contatto con il suolo	O.V.	X			
Scelta unilaterale degli elementi (es. solo salti con apertura sagittale) (vale solo per il Campionato di eccellenza e Specialità)			X		
Musica senza relazione con i movimenti	O.V.	X	X		
Musica utilizzata come sottofondo	O.V.			X	
Pausa di concentrazione prima di una serie + di 2"	O.V.	X			
Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio	O.V.	X			
Caduta, appoggio di una mano, braccia, ginocchia o bacino	O.V.				X
*Esercizio troppo corto		4.00			
Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta		4.00			

Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

*** esercizio troppo corto = meno del 50% degli elementi richiesti**

BONUS

ARTISTICITA' fino a 0.30 - ESPRESSIVITA' fino a 0.20

Un elemento della griglia, pur non conteggiato nel valore di partenza, può soddisfare un'esigenza