



LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA 2018-2019

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

NB: sono scritte in rosso le parti integrate delle faq e modificate rispetto all'edizione 2017/18.

TABELLA DEI FALLI GENERALI
volteggio - parallele - trave - corpo libero - minitrampolino

Falli		Molto piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
Falli d'esecuzione e artisticità		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
ARTISTICITA' (TR-CL) - Postura e tenuta (braccia piegate, gb flex, punte, tenuta corporea) AL DI FUORI DEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI	Ogni volta 0,05/0,30 max 0,50 in tutto esercizio	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		
Interruzione di serie	Ogni volta				X	
ESECUZIONE (TR-CL) - Postura e tenuta (braccia piegate, gb flex, punte, tenuta corporea) NEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI	Ogni volta 0,05/0,30 su ogni elemento tecnico	X	X	X	X	
Altezza nei salti artistici e acrobatici (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			
Pausa di concentrazione più di 2" (TR-CL)	Ogni volta		X			
Caduta	Ogni volta					X
Mancanza di coreografia (TR)					X	

		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
MANCANZA DI COREOGRAFIA Così suddivisa:						
Scarsa relazione tra musica e movimenti (CL)	Fino a		X	X	X	
Monotonia nei movimenti (CL)	Fino a		X	X		
Occupazione dello spazio(CL)	Fino a		X	X	X	X

Falli d'arrivo su tutti gli elementi e sulle uscite		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Gambe aperte all'arrivo			X	X		
Passi supplementari, piccolo saltello	Ogni volta, penalità massima 0,30		X			
Lungo passo o salto	Ogni volta				X	
Lungo passo o salto + 3 passetti	forfettaria					X
Massima accosciata	Ogni volta			bacino fino all'altezza delle ginocchia X	bacino sotto l'altezza delle ginocchia X	
Caduta	Ogni volta					X
Appoggio di 1 o 2 mani	Ogni volta					X
Caduta sull'attrezzo	Ogni volta					X
Movimenti del corpo per mantenere l'equilibrio	Ogni volta		X	X	X	
Arrivo mal diretto			X	X	X	
Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio			X			
Musica non tagliata o sfumata					X	
Fuori tempo (TR)			X			
Mancanza di saluto			X			

Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara						1,00 PUNTO
---	--	--	--	--	--	-----------------------

Tutte le **PENALITÀ NEUTRE**: fuori tempo, fuori pedana, esercizio corto o lungo, abbigliamento e scudetto, 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, è consentito indossare un leggings che non superi il ginocchio, che sia dello stesso colore del body e che può essere indossato sopra o sotto il costume. Il body può essere con o senza maniche ma non sono consentite le spalline sottili (minimo 2 cm).

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 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).

PENALITÀ:

- 0,30 dal punteggio finale nella gara individuale concorso generale su tutti gli attrezzi
- 0,30 dal punteggio di ogni attrezzo effettuato se l'atleta non partecipa al concorso generale.

NON esiste penalità per bendaggi e/o fasce elastiche colorate.

In fase nazionale è OBBLIGATORIO lo scudetto sociale sul body, se non presente penalità di 0,10 dal punteggio totale se l'atleta partecipa al concorso generale; oppure penalità di 0,10 dal punteggio di ogni attrezzo svolto in gara.

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 posti sulla 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.

□ 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 sotto i 90° 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, *passaggio quadrupedico*)**, si intende l'atteggiamento corporeo più un piccolo spostamento (almeno 2 passi se non diversamente specificato);
Andature laterali : dove non specificato 'in releve' s'intende a tutta pianta. Le braccia non possono effettuare movimenti di coreografia , **penalita' 0,30.**
- **2 o 3 andature avanti: Non possono essere effettuati movimenti dinamici di braccia pen.0.30, ma può essere cambiata la posizione delle braccia da un'andatura all'altra.**
- **2 slanci arti inferiori** (1 avanti e uno 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 sono penalizzati 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 e' prevista alcuna penalità di ampiezza nell'apertura arti inferiori.**
- i **Salto 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 **Salto con rotazione** devono terminare nella rotazione richiesta: **penalità da 0,10 a 0,30 fino ad 1/4 di giro; se manca + di 1/4 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 flessione-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/enjambée 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.
- **'PENALITA': arco insufficiente 0,10, gb avanti all'orizzontale a 160° 0,10 , piede sotto altezza spalle NO riconoscimento elemento.**

□ EQUILIBRI E GIRI

- le **Posizioni di equilibrio** devono essere mantenute per 2 secondi (se non diversamente specificato) senza alcun movimento di qualunque parte del corpo e, dove non descritto, 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.**
- 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 relevè 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.
- i **Giri perno** vanno eseguiti 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 + ½ 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 Passè** sia negli equilibri che nei giri deve essere eseguita con ginocchio flesso a 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 passè o mezzo giro in passè+passo+mezzo giro in passè' il passo s'intende per cambiare gamba, e' 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 specificato tenuta 2".

□ 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.
- 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;
- 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, flic flac**) 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 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, **pen 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.**
- il ponte, la staccata sagittale o frontale, la candela, la verticale vanno mantenuti per 2" se non diversamente specificato.
- il Ponte tenuto 2" si intende a gambe tese e unite.
- Slancio alla verticale di una gamba: la gamba che non raggiunge la verticale deve essere comunque tesa, se non tesa l'elemento viene comunque riconosciuto con le penalità del caso; se la ginnasta riunisce le gambe in verticale l'elemento 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**
- Ruota non passante per i 4 appoggi (appoggio simultaneo delle mani) **penalità 0,10.**
- 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. (questo non è consentito alla trave e al corpo libero).**
- Il rotolamento intorno all'asse longitudinale non viene riconosciuto se eseguito a gambe divaricate, l'atteggiamento del corpo deve essere teso e a gambe unite.

□ **MUSICA e SPAZIO**

- lo **spazio per il corpo libero individuale** è la striscia di mt. 12x2 da utilizzare interamente, **se usano metà striscia la penalità è di 0,50 e a scendere in proporzione**; l'uscita dalla pedana del corpo libero, è penalizzata **pt. 0,10 ogni volta** ma tutto ciò che viene effettuato fuori pedana sarà valutato e, in caso di elemento, riconosciuto; si applica a tutte le ginnaste che superano il limite dei mt.12x2 della striscia del corpo libero **ad eccezione** di tutte le categorie **SUPER** e tutte le categorie **TOP LEVEL**;
- 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.**
- **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.**
- 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.
- 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;
- **In tutte le entrate** è consentito l'uso della pedana (in tutti i programmi e tutte le categorie).
- **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 sposto le mani dopo averle appoggiate **prima di andare in squadra** è considerata caduta; se mi siedo e poi faccio la posizione a 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.
- **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.

- 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 seduti.
- la **sosta a dorso piatto** nella capovolta avanti è **penalizzata: 0,30** se arrivano a dorso piatto e si aggiustano per poi risalire, **0,20** se c'è una piccola pausa e poi risalgono stentatamente, **0,10** se il rotolamento non è fluido.
- **Passé distendere la gb a 45° o 90°, tornare alla posizione di passé e chiusura in relevé 2°**: se il relevé non è tenuto 2° **penalità di 0.30.**
- L'elemento **Da in piedi sdraiarsi supini sulla trave e ritorno in piedi** 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

E' 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.**
- Non è possibile posizionare un **tappetino davanti alla pedana** per il lavoro avanti. Se presente **penalità fissa di 0,30.**
- 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**;
- **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 rotolate e 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 apposito verbale.

VOLTEGGIO specifiche

- **Insufficiente dinamismo fino a 0,30 si riferisce al totale del salto.**
- Penalità per **ampiezza 1° e 2° volo** (quando il salto prevede fasi di volo): **da 0,05 a 0,30.**
- Nei **Ribaltamenti** (ruota spinta, ribaltata, rondata, rondata flic) **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 a **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 verrà effettuato il tuffo l'elemento verrà riconosciuto ugualmente ma giudicato come i salti aventi una minima fase di volo;
- 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		
Caduta sull'attrezzo	Ogni volta				X	
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;
- **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;

- **Poscillazione 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-esco);
- 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;
- se non indicato, il passaggio di mano può essere effettuato sia con salto di mano sia con successiva sistemazione delle mani. Resta inteso che verranno applicate le penalità del caso.
- **Nel passaggio della gamba con salto di mano** la ginnasta deve ritornare in tenuta, dopo aver toccato lo staggio, in caso contrario **pen. di 0,30**.
- **basculle** in presa poplitea: se faccio doppia oscillazione **penalità fissa di 0,30**;
- il giro di pianta può essere effettuato anche a gambe piegate;
- **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.

Possono essere effettuati salti diversi dello stesso valore presi dalla stessa casella, ad es. 1 salto da pt.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 **rispettare l'ordine descritto sui programmi: in caso contrario penalità di 0,30.**

Nel caso in cui si scegliessero **salti di valore differente** da 3 caselle differenti, anche in questo caso, il giudice deve vederli in ordine **crescente altrimenti penalità di 0,30.**

- **È concessa una rincorsa supplementare**, senza penalità, qualora la ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezzo (mini-trampolino, tappetoni). Non verrà autorizzata una quinta rincorsa. (o quarta nel caso delle Medium, Large e Master)
- Tra un salto e l'altro è possibile parlare col proprio ginnasta senza incorrere in nessuna penalità.
- **Se effettuo una battuta a piedi uniti sulla panca e poi sul trampolino il salto è NULLO.**
- **Non si possono eseguire salti da fermi per la cat. Pulcine, Lupette e tigrotte l'assemblè eseguito da inizio panca direttamente sul trampolino fa diventare il salto NULLO, se preceduto da uno, due passi e' considerata rincorsa.**
- 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 .**
- **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)
- **Salto teso: la posizione tesa va mantenuta per i 2/3 del salto e fa fede la posizione "capovolta" ossia quando la ginnasta è a testa in giù. Manteniamo una piccolissima tolleranza se la ginnasta accenna una squadratura entrando nel salto o per arrivare in piedi. Ma se il corpo è squadrato quando entro nel salto riconoscerò il salto come carpiato, con relative penalità.**

SPECIFICA SUI SALTI NULLI al MINI TRAMPOLINO (cfr. Regolamento GAF 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 avvenuti in campo gara, sarà il medico di gara a certificare l'infortunio e stilare un apposito verbale.

GINNASTICA INSIEME FEMMINILE

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

È possibile formare una **squadra rappresentativa regionale**, che raggruppi ginnaste di società differenti, solo nel caso in cui la regione non sia rappresentata in nessuna categoria.

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

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
TOTALE PUNTEGGIO	PUNTI 40,00

ESECUZIONE TECNICA

- **Gli elementi vengono assegnati se vengono effettuati contemporaneamente ed in autonomia** (senza collaborare) **da tutti i componenti della squadra**;
- **le penalità per l'esecuzione degli elementi verranno assegnate ricercando l'errore maggiore commesso da una ginnasta all'interno della squadra.** La ginnasta può non essere sempre la stessa, semplicemente andiamo a penalizzare l'atleta che in ognuno degli elementi tecnici commette più errori;
- **L'esecuzione degli elementi deve essere simultanea**, però per non assegnare uno o più elementi occorre che una o più atlete siano palesemente slegate dal gruppo nell'eseguire gli elementi stessi. **Un lieve ritardo nella partenza o nell'arrivo non può essere motivo di annullamento.**
- **Gli elementi acrobatici** devono essere effettuati con partenza ed arrivo in stazione eretta, se non diversamente specificato.
- **Il ponte, la candela e la staccata possono essere sempre effettuati con partenza e arrivo libero anche se non specificato.**
- **nel programma Large 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 PENALITA'

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

ATTREZZO: CORPO LIBERO					
FALLI DI ESECUZIONE/ARTISTICITÀ		SPECIFICHE ELEMENTI		FALLI DI ARRIVO	
elem. equilibrio no 1"/2" o con movimenti	o.v.0,30	uscita dalla pedana	o.v. 0,10	no saluto	fix 0,10
equil. g. libera: busto no eretto	nullo	Passaggio quadrupedia no fase spinta	nullo se richiesta spinta	arrivo a gb aperte	0,10/0,20
movimento per tenere equilibrio	o.v. 0,05 / 0,30	slancio av. < 90°	nullo	passi suppl.o saltellino	o.v. 0,10 fino a un max di 0,30
Postura e tenuta(braccia piegate o gb flex,punte, tenuta corporea) non su elementi obbl.	o.v 0,05/ 0,30 max 0,50 in tutto l'es.	Salto del gatto/sforb. No 1 gamba a 90°	0,10 / 0,30 nullo	lungo passo o salto	fix 0,30
Postura e tenuta(braccia piegate o gb flex,punte, tenuta corporea) su elementi obbl	0.v. 0,05/0,30 Max 0,30 x ogni elem.	salto racc. ginocchia sotto 90°	0,10/0,30 nullo	max acc.bacino alt. ginoc.	fix 0,20
deviaz. dalla linea di direzione	o.v.0,10 / 0,30	cosacco gamba tesa sotto 90°	0,10/0,30 nullo	max acc.bacino sotto gin	fix 0,30
corpo non allineato	o.v. 0,05/ 0,20	salti gr.ampiezza 180° / divariata 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	fix 0,10	salti con rot. (manca +1/4 di giro in partenza o in arrivo)	nullo**	appoggio 1 o 2 mani	fix 0,50
giro perno no avampiede	nullo	verticale	se >10° → OK; se tra 10° e 30° → da 0,10 a 0,30. oltre=nullo	Mancanza sincr. Battuta musicale fine esercizio	fix 0,10
giro perno: mancanza di rotazione fino a 1/4	0,10/0,30**	Posiz. I tenuta 2"	se <160° → 0,10; fino a 135° → fino a 0,30. oltre=nullo	es. troppo lungo/corto	fix 0,10
interruzione di serie	fix 0,30	cap.avanti (no spalle sollevate)	nullo	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	fix 0,30
caduta	o.v. 0,50	Invertire salti nelle serie (no dove consentito)	Fix 0,30	musica tagliata male o sfumata	fix 0,30
mancanza coreografia (no small e pulcine) : 1,00pt a) scarsa relazione musicomovimenti ; b) monotonia movimenti ; c) occupazione spazio.	1,00 pt 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.	Fix 0,10
Ruota non passante per i 4 appoggi	Fix 0,10	equil. orizz. B/G sotto orizzontale	nullo		
Verticale : spostamento mani	o.v.0,10	assenza gruppo strutturale	0,30****		
		No riconosc. Elem. + g. strutturale	1 + 0,30		
assistenza allenatore	elem. Nullo				

aiuto verb/gest allenat.	fix 0,30	Salto carpio divaricato, gb sotto i 90°	0,10/0,30 nullo		
<i>FALLI DI ESECUZIONE/ARTISTICITÀ</i>		<i>SPECIFICHE ELEMENTI</i>		<i>FALLI DI ARRIVO</i>	
Ripetizione esercizio x problemi non organizz.	1 pto	Salto enjambe ' cambio ad anello	a)Arco insuff 0,10 b)Gb av < orizz. 160°fix 0,10 c) Piede sotto altez spalle NULLO		
Gambe o gin divaricate	o.v. 0,05 / 0,30				
altezza salti artistici e acro	0,05/ 0,30	Enjambe' cambio , flessione gamba scambio	Da 0,10 fino 0,30		

NOTE:

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

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

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

***passaggi 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	fix 0,30	slancio av. e lat < 90°	nullo	no saluto	fix 0,10
		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 gb flex, punte, tenuta corporea) non su elementi obbl.	o.v 0,05/ 0,30 max 0,50 in tutto l'es.	s. racc. gin sotto 90°	0,10/0,30/ nullo	passi suppl.o saltellino	o.v. 0,10 fino a max 0,30
Postura e tenuta(braccia piegate o gb flex,punte, tenuta corporea) su elementi obbl	O.v. 0,05/0,30 Max 0,30 x ogni elem.	cosacco g.tesa sotto 90°	0,10/0,30/ nullo	lungo passo o salto	fix 0,30
corpo non allineato	o.v. 0,05/ 0,20	salto gr.ampiezza 180° / divaricata sul p. sagit.	se <160°→ 0,10; fino a 135°→fino a 0,30. oltre=nullo	max acc.bacino alt.ginoc.	fix 0,20
interruz. di serie	fix 0,30	salto con rot.(manca +1/4 di giro in partenza o in arrivo)	nullo	max acc.bacino sotto gin	fix 0,30
pausa di concentr. + di 2"	o.v. 0,10	cap.avanti (sosta dorso piatto)	fino a 0,30	arrivo mal diretto	0,10/0,30
movim. X tenere equilibrio	o.v. 0,05 / 0,30	passagg. avamp e lat. no 2 passi	nullo	appoggio 1 o 2 mani	fix 0,50
caduta (anche su attrezzo)	o.v. 0,50	invertire salti della serie no top	fix 0,30	fuori tempo massimo	fix 0,10
monotonia movimenti	Fino a 0,10/0,20	enj- cambio: g.no a 45°	nullo	tenuta(corpo no allin)	0,05/0,20
Appoggio o sfioro g/p su lato Trave no coreo	o.v. 0,20	equilibri 2" con mov.	nullo	mov. corpo x mantenere eq.	0,10/0,30
mancanza di collegamenti coreografici (no small e pulcine)	fino a 0,30	Posiz. I tenuta 2" a 180°	fino a 160°0,10 fino a 135° 0,30 - oltre nullo		
posizione passe' errata	fix 0,10	equil.g. lib.busto no eretto	nullo		
no numero travi richieste	fix 0,30	equil.orizz. B/G sotto orizz	nullo		
aiuto verb/gest allenat.	fix 0,30	giro perno no avampiede	nullo		
assistenza allenatore	nullo	giro perno: mancanza fino 1/4	0,10/0,30		
Rip. esercizio x prob. non organizz.	1 pt	Pass quadrup. camminando	OK		
altezza salti artistici e acro	Da 0,05/ 0,30	verticale	se >10°→OK; se tra 10° e 30°→da 0,10 a 0,30. oltre=nullo		
Enjambe' cambio: flessione gb cambio	Fino a 0,30	enjambe' spinta a 1 o 2	nullo se eseg. al contrario di come specific.		
2- 3 andature av mov dinamici coreografici	Fix 0.30	Entrata spinta a 1 piede :	no fase volo→nullo		

3 andature laterali: movimento coreografico braccia	Fix 0,30	3 andature non eseguite in ordine come descritte	Fix 0,30		
---	----------	--	----------	--	--

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

ATTREZZO: VOLTEGGIO

1^ FASE VOLO		APPOGGIO E SPINTA		2^ FASE VOLO		ARRIVO	
batt a pie' pari ma sag.	max 0,30	salto non riconosciuto	nullo	mancanza di ampiezza	0,05/0,30	cap.arrivo g.incr.o appog suppl	0,50
batt. Non a piedi pari	nullo	mancanza completa di spinta rond/ rib	nullo	allineamento del corpo	0,05/0,20	no ant.piedi (cad rond/rib)	nullo
manc. reattivita' (cat pulc)	fino a 0,30					***passo o saltello	0,10 o.v. fino max 0,30
manc. fase volo (capov.)	declassato	insuf spinta rond/ribal	0,10/0,30	brac. pieg.o gam. flex	0,05/0,30	***passo lungo)	0,30
corpo no allin. (tenuta)	0,05/0,20	rond app mani 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
piede 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 a perte	0,10/0,30
mancanza ampiezza	0,05/0,30	gambe o gin div.	0,05/0,30	insuff dinam x tutto il salto	max 0,30	acc.bacino alt.ginoc.	fix 0,20
batt. A pie uniti PRIMA della batt. In pedana	nullo	framezzo no 2 tempi	nullo	arrivo schiena piedi fuori tapp	fino a 0,50: piedi fuori 0,10 – fino al ginoc 0,30 – fino all'anca 0,50	max acc.bacino sotto gin	fix 0,30
pennello in atteggiamento scorretto	nullo	vert.segm corp 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	fix 0,30	appoggio 1 o 2 mani o caduta	o.v 0,50
		spalle avanti	0,10/0,30				

***** 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. SE NELL'ARRIVO SI EFFETTUA UN LUNGO PASSO O SALTO E POI 3 PASSI LA PENALITA' SARA' FORF. di 0,50**

PROGRAMMA: LARGE-SUPER-TOP LEVEL

ATTREZZO: PARALLELE

<i>FALLI SPECIFICI</i>		<i>FALLI GENERALI</i>		<i>FALLI DI ARRIVO</i>	
sistemare la presa	o.v. 0,10	Braccia piegate e gb flesse	0.v. 0,05/0,30	gambe aperte all' arrivo	0,10/0,20
sfiorare l'attrezzo con i piedi	o.v.0,20	Gambe o ginocchia divaricate	o.v. 0,05 /0,30	passo supplementare o piccolo saltello	0.10 max 0,30
manca di ritmo	fix 0,30	Deviaz. linea direz.	o.v.0,10 /0,20	lungo passo o salto	fix 0,30
Uso step entrata : spalle che superano staggio	No elemento	Corpo non allineato (tenuta)	o.v. 0,05/0,20	mov corpo x tenere equil.	o.v. 0,10/0,30
slancio intermedio	o.v. 0,20	Pausa concentraz. +2"	o.v. 0,10	arrivo acc.fino a gin	fix 0,20
caduta sull' attrezzo	o.v. 0,30	Bascoulle poplitea:	se doppia osc. 0,30	arrivo max acc. oltre gin	fix 0,30
battuta sul tappeto (caduta)	o.v. 0,50	passaggio da staggio basso ad alto	Accosciata fino alle ginocchia 0,20	arrivo maldiretto	fino a 0,30
non tentare l' uscita	fix 0,30		Max accosciata 0,30	appoggio 1 o 2 mani	o.v. 0,50
sfiorare il tappeto	fix 0,20	Punte non tirate	o.v. 0,05	caduta	o.v. 0,50
slanci: no ampiezza richiesta	fino a 0,30			manca di saluto	fix 0,10
No tenuta dopo salto di mano	Fix 0,30				

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	insuff din. 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	arrivo sul trampolino dopo il salto	nullo
rotazione anticipata	0,10/0,30	spinta a.s. insuff.	0,05/ 0,30	allineamento corpo	0,05/0,20	passo o saltello	o.v. 0,10
tenuta (corpo non allin.)	0,05/0,20	spint ass. (es vert + ponte)	nullo	tenuta	0,05/0,20	lungo passo/salto	0,30
fase di volo insuff.	0,05/0,30	tenuta	0,05 /0,20	gambe pieg e/o aperte	0,05/0,30	arrivo a piedi aperti	0,05/0,30
battuta non a pie' pari	nullo	gambe pieg e/o aperte	0,05/ 0,30	braccia piegate	0,05/0,30	direzione errata	0,10/0,30
tocc. Tramp. senza saltare	nullo	braccia piegate	0,05/0,30			tenuta	0,05/0,20
batt a pie' pari ma sag.	0,10 max 0,30	rotaz. incompleta	0,05/0,30			arrivo max acc.fino a gin.	0,20
battuta a pie' pari su panca e poi su tramp.	nullo	rond. appoggio mani min. ruota	0,10/0,30			arrivo max acc.oltre gin.	0,30
assistenza diretta allenatore	nullo	***esec. Salti NON in ordine crescente	Fix 0,30			manc. antic. dei piedi	nullo
		*** esec .salti non ordi- ne come descritti	Fix 0,30			appoggio 1 o 2 mani	0,50
						mov. corpo x ten equilib.	o.v 0,10/0,30
						caduta	F. 0,50
						Arrivo su tappeto su un piede solo e dopo ricongiungo	0,30
						Arrivo su un piede solo e l'altro sul trampolino	0,50
						Arrivo su tappeto 2 piedi e success sbilanciamento su trampolino	0,30
						Grande passo o salto + 3 passetti	Forf 0,50

*** Possono essere effettuati salti diversi dello stesso valore presi dalla stessa casella, ad es. 1 salto da pt.9 e 2 salti da pt 10 oppure 2 da pt 9 e 1 da pt 10, **anche tutti e tre dalla stessa casella**; l'esecuzione però, deve rispettare l'ordine descritto sui programmi: penalita': fix 0,30.

Nel caso in cui si scegliessero salti di **VALORE DIFFERENTE** da 3 caselle differenti, anche in questo caso, il giudice deve vederli in ordine crescente altrimenti penalita' 0,30.