

# RIUNIONE DI GIURIA ACROBATICA 2010-2011



## PROGRAMMA DI ACROBATICA

Anno Sportivo 2010 – 2014																	
TABELLA DELLE CATEGORIE DI ETA' - ANNO SPORTIVO 2011																	
PRIMA CAT. punti 6 - SECONDA CAT. punti 7 - TERZA CAT. punti 8																	
Anno di nascita	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88 e precedenti	
ALLIEVE/I			JUNIOR M/F				SENIOR M/F										
QUARTA CATEGORIA punti 9 - QUINTA CATEGORIA punti 10 femminile – cat.Elite																	
Anno di nascita	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88 e precedenti	
ALLIEVE			JUNIOR				SENIOR										
QUARTA CATEGORIA punti 9 - QUINTA CATEGORIA punti 10 maschile- cat.Elite																	
Anno di nascita	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 e precedenti			
ALLIEVI			JUNIOR M/F				SENIOR										

DTN UISP ACROBATICA Paola Vasta  
Commissione Promozione Attività in collaborazione con DGN GAF Sara Vacchini

Aggiornato al 8 aprile 2011 (gli aggiornamenti sono di colore blu e verde e azzurro)

## Notizie utili:

Sul campo gara sono ammesse solo le ginnaste regolarmente iscritte. I turni di lavoro devono essere rispettati.

E' vietato:

- 1) Avvicinarsi al tavolo di giuria e parlare con i giudici.
- 2) non è possibile avere accesso in segreteria durante lo svolgimento della gara.

Per chiarimenti rivolgersi al Presidente di giuria

Sono ammessi al massimo 2 istruttori in campo gara, con un massimo di 1 per ogni gruppo di lavoro.  
I DTN e DGN sono muniti di cartellini GIALLI e ROSSI che saranno utilizzati come previsto da C.d.P. nei confronti delle ginnaste, allenatori e pubblico in caso di comportamenti antisportivi.

**Ogni livello, al trampolino ed alla striscia, ha una rosa di salti oppure elementi. Si possono eseguire nuovi salti o nuovi elementi solo se 15 giorni prima della gara, dopo richiesta, sono stati codificati dai Responsabili del settore.**

Gli atleti che si sono classificati **1°, 2°, 3° in** Prima, Seconda, Terza, categoria salendo sul podio nazionale devono accedere alla categoria superiore.

Gli atleti che si sono classificati **1° in** quarta e quinta categoria salendo sul podio nazionale devono accedere alla categoria elite modificando il loro programma di gara, per i 2° e 3° classificati si consiglia il passaggio. (vedere programma allegato).

**Alla categoria Elite possono partecipare, oltre agli atleti saliti sul podio, tutte quelle ginnaste/i che vogliono eseguire un programma un po' più complesso.**

La squadra della categoria da p. 9 elite è composta da 2 ginnasti/e  
La squadra della categoria da p. 10 elite è composta da 2 ginnasti/e

**Le ginnaste/i che si sono classificate/i individualmente nelle prime 5 posizioni e la cui squadra è salita sul podio, devono accedere al livello superiore.**

## Penalità per comportamento antisportivo dell'allenatore, atleta, pubblico, ginnaste

### Comportamento dell'allenatore e del corpo giudicante senza conseguenze sul risultato/esecuzione della ginnasta o della squadra

– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara)

1° volta Cartellino Giallo per l'allenatore e giudice (avvertimento)

2° volta Cartellino Rosso con esclusione dell'allenatore dall'area di gara

– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara)

Cartellino Rosso immediato con esclusione dell'allenatore dall'area di gara

Nel caso di dichiarazioni o commenti da parte dell'allenatore, pubblico, giudice sull'operato del corpo giudicante la persona verrà immediatamente allontanata dal campo gara.

Nel caso di comportamento antisportivo da parte delle ginnaste nei confronti delle loro compagne impegnate o non impegnate in gara saranno:

1a offesa = Cartellino Giallo

2a offesa = Cartellino Rosso, e contemporaneamente esclusione dalla gara.

### Comportamento dell'allenatore e del corpo giudicante con conseguenze sul risultato/esecuzione della ginnasta o della squadra

– Comportamento antisportivo (valido per tutte le gare) es. ritardare o interrompere la gara, parlare con i giudici durante la gara, **dichiarare il proprio operato...**

1° volta – 0.50 (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore o giudice (*avvertimento*) – Se l'allenatore parla con i giudici o viceversa.

1° volta – p. **1.00** (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo per l'allenatore o giudice (*avvertimento*) se l'allenatore parla coi giudici in modo **aggressivo**.

2° volta – p. **1.00** (per ginnasta/squadra all'attrezzo), Cartellino Rosso con esclusione dell'allenatore e o giudice dall'area di gara

– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le gare), es. più persone non autorizzate nel campo di gara ecc., mancanza di nei rispetto, ecc...

**p.1.00** per ginnasta/squadra all'attrezzo) Cartellino Rosso immediato con esclusione dell'allenatore dall'area di gara\*

Nota: Se uno dei due allenatori di una squadra è escluso dall'area di gara, è possibile sostituire questo con un altro allenatore **una volta**, durante le fasi della gara.

1a offesa = Cartellino Giallo

2a offesa = Cartellino Rosso, e contemporaneamente escluso dalla gara.

\* Se l'allenatore è solo, allora può rimanere per quella gara, ma non potrà essere accreditato per i prossimi Campionati

In campo gara sono ammessi max due allenatori per società, nel caso ve ne fosse un terzo la ginnasta gareggiante incorrerà nella penalità di punti 1,00.

Per ovviare al problema si può richiedere la suddivisione della squadra in due gruppi, previa autorizzazione da parte del DTN.

Gli istruttori minorenni devono essere affiancati da un'istruttore maggiorenne e non possono far assistenza fisica agli atleti

I giudici in campo gara come allenatori devono tenere un comportamento corretto nei confronti dei colleghi giudici.

### **Abbigliamento:**

- Lo scudetto della Società sul body è facoltativo.
- Per la squadra i body possono essere anche differenti.
- E' ammesso l'uso dei pantaloncini anche per le femmine (i pantaloni lunghi alle caviglie o culotte devono essere dello stesso colore e tessuto del body lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo e **con solo lo stemma del produttore**).
- la scollatura del costume davanti o dietro deve essere appropriata, cioè non può oltrepassare la metà dello sterno e non più bassa della linea inferiore delle scapole. Il costume può essere con o senza maniche; non sono consentiti body con spalline sottili, le spalline devono essere minimo 2 cm. La sgambatura non deve superare l'anca.
- La lunghezza della sgambatura del costume non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche.
- Si possono usare calzini, anche solo uno, bianchi senza disegni o scritte
- Si possono usare bendaggi e cavigliere, colore beige o intonate al colore della pelle.
- Le biancheria intima non deve spuntare dal body
- I capelli devono essere in ordine e ben legati
- È vietato l'uso di ciondoli, orologi, orecchini (solo a bottoncino), e monili vari

### **Importante:**

Gli atleti che non hanno compiuto 8 anni al momento della gara NON possono gareggiare

Ogni atleta deve eseguire due prove, una al MINI TRAMPOLINO ed una alla STRISCIA ACROBATICA.

Ogni categoria ha una sua classifica, chi esegue la striscia di una categoria non può eseguire il trampolino di una categoria superiore, (penalità p. 3,00), può invece eseguire salti di valore inferiore alla categoria di riferimento. Il Campionato Nazionale di ACROBATICA, prevede classifiche individuali distinte per categoria, per livello e per sesso.

Gli atleti, su segnalazione della Società, ai Campionati Nazionali, concorrono ad una classifica a squadre suddivisa anch'essa per categoria con atleti appartenenti allo stesso livello ma non necessariamente alla stessa fascia di età.. Ogni squadra deve essere formata da 3 atleti, senza distinzione di sesso. Si possono portare più squadre. Ogni Società, **all'atto dell'iscrizione (20 gg prima)** deve dichiarare i componenti della squadra ed eventualmente una riserva. Nel modulo d'iscrizione segnalare in modo appropriato gli atleti della sezione maschile, non si accettano squadre segnalate in ritardo. Il giorno della competizione si effettuano solo eventuali variazioni

Per le ginnaste "sole" è possibile comporre una squadra mista per Società (l'importante è che le ginnaste siano tutte appartenenti allo stesso livello e categoria).

La Società organizzatrice garantisce, nella premiazione individuale oltre al podio una percentuale (20%) di premiazioni in base al numero degli iscritti per ogni livello sesso e categoria.

Nella premiazione a squadre oltre al podio premiazione (20%) per ogni livello.

Medaglia di partecipazione per tutti (differente da quella del settore acrogym).

Eventuali parimerito sono premiati come da REGOLAMENTO UISP NAZIONALE (si premia la ginnasta più vecchia).

### **PASSAGGI GAF – ACROBATICA (valevole solo dalla Ginnastica Artistica Femminile all'Acrobatica)**

**Le atlete individuali partecipanti AL PROGRAMMA GAF dalla Terza Categoria in poi non possono gareggiare in p. 6 e 7.**

**le atlete individuali partecipanti al PROGRAMMA GAF dalla Quarta cat. In poi possono partecipare dai pt.9.**

### **RETROCESSIONI:**

**Le atlete e gli atleti che nell'anno precedente hanno gareggiato in una determinata Categoria (livello), con il nuovo programma Tecnico non possono retrocedere. Per chi ha interrotto l'attività per un anno può retrocedere di una sola Categoria. Nel caso di problematiche legate ad infortuni o altro saranno valutate e concesse differenti deroghe di retrocessione.**



## Prova video:

A titolo sperimentale, è ammessa solo nel caso in cui i giudici non abbiano annotato l'elemento e il valore di partenza non corrisponda a quello dichiarato. La richiesta di chiarimento deve essere presentata per iscritto dall'istruttore al Presidente di giuria della gara entro e non oltre 5' dalla consegna del punteggio. La visione e la decisione spettano al Presidente di Giuria in accordo con la Giuria d'Appello (Commissione promozione Attività). Video è a carico dei parenti od istruttori.

### **Striscia ..come eseguire le serie**

Ogni atleta deve eseguire 2 strisce ciascuna composta da 5 elementi in totale (3 collegati direttamente +2 collegati direttamente) oppure (2 collegati direttamente +3 collegati direttamente).

Due elementi della prima striscia possono essere ripetuti all'interno della seconda striscia (p. 0,10 per ogni elemento ripetuto).

Ogni ginnasta deve eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice. Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in modo diretto o indiretto combinandoli in modo fluido e armonioso. La striscia può essere composta da 3 elementi acrobatici + 2 elementi ginnici/ misti oppure da 3 elementi ginnici + 2 elementi acrobatici/ misti, oppure 3 elementi misti + 2 ginnici oppure 2 acrobatici.

I 5 elementi di ogni serie possono essere eseguiti con collegamento diretto oppure indiretto (3+2 o viceversa).

**Una miniserie all'interno della striscia deve essere pura...cioè ginnica oppure acrobatica oppure tutta mista(in questo caso la mini serie successiva dev'essere o ginnica o acrobatica)**

Sono considerati **Collegamenti diretti** quei collegamenti dove gli elementi sono eseguiti senza:

- esitazione o evidente pausa fra gli elementi
- passi supplementari fra gli elementi
- sbilanciamento fra gli elementi

Sono considerati **Collegamenti indiretti** quei collegamenti dopo i **primi 3 oppure 2 elementi collegati direttamente**, sono eseguiti:

- passi di corsa
- piccoli saltelli
- chassè
- tour chainè
- ½ giri per tornare nella direzione di lavoro

Nel collegamento diretto i 5 elementi di ogni serie acrobatici/ginnici/ misti sono collegati direttamente.

Nel collegamento indiretto la mini serie della striscia può essere così composta:

3 elementi acrobatici oppure ginnici oppure misti sono collegati direttamente, gli altri 2 sono scollegati dal primo collegamento con l'aggiunta di passi di danza, corsa, presalti, ½ giri ecc. ). I 2 elementi che restano da eseguire per comporre la striscia devono essere collegati direttamente tra loro come serie una mista (misto+ginnico/acrobatico), acrobatica, ginnica.

2 elementi acrobatici oppure ginnici oppure misti sono collegati direttamente, gli altri 3 sono scollegati dal primo collegamento con l'aggiunta di passi di danza, corsa, presalti, ½ giri ecc. ). I 3 elementi che restano da eseguire per comporre la striscia devono essere collegati direttamente tra loro come una serie mista (misto+ginnico/acrobatico), acrobatica, ginnica.

(Nel caso di utilizzo di serie indiretta, la ginnasta può eseguire prima la serie di 2 elementi e poi quella di 3 oppure al contrario).

Per i p. 7,8,9 gli elementi possono essere presi max in numero di 2 dalle griglie sottostanti (p. 0,10 per ogni elemento preso dalle griglie sottostanti).

I salti ginnici possono essere scelti o nelle griglie del livello proposto oppure dal Mini CdP o CdP GAF 2009.

Un elemento non eseguito o non riconosciuto ha una penalità di p. 1, 00; gli elementi non eseguiti in modo corretto (ad esempio rotazione non terminata ).. prima di essere annullati, se presenti nella griglia della categoria di appartenenza (o in quella sottostante), sono riconosciuti come elementi e sono penalizzati per l'esecuzione.

#### **Programma Quarta e Quinta Categoria settore Elite,suolo:**

Elite pt.9 valore di partenza di ogni serie pt.11

Elite pt.10 valore di partenza di ogni serie pt. 12

Ogni miniserie valore p. 0,50 (EGE).

Ogni atleta deve eseguire 2 serie ciascuna composta da 8 elementi in totale (4 collegati direttamente +4 collegati direttamente) oppure (3collegati direttamente +5 collegati direttamente). Tre elementi della prima serie possono essere ripetuti all'interno della seconda serie (p. 0,10 per ogni elemento ripetuto).

**Ogni ginnasta deve eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice.**

**Ogni serie è costituita da 8 elementi da eseguirsi in modo diretto o indiretto combinandoli in modo fluido e armonioso.**

**La serie può essere composta da 4 elementi acrobatici + 4 elementi ginnici/ misti oppure da 3 elementi ginnici + 5 elementi acrobatici/ misti, oppure 4 elementi misti + 4 ginnici/acrobatici.**

**N. B. In ogni serie una miniserie deve essere pura.**

I salti ginnici possono essere scelti o nelle griglie del livello proposto oppure dal Mini CdP o CdP GAF 2009.

Un elemento non eseguito o non riconosciuto ha una penalità di p. 1, 00; gli elementi non eseguiti in modo corretto (ad esempio rotazione non terminata ).. prima di essere annullati, se presenti nella griglia della categoria di appartenenza (o in quella sottostante), sono riconosciuti come elementi e sono penalizzati per l'esecuzione.

**Ogni elemento vale p. 1,00. Ogni elemento mancante o non riconosciuto si toglie dalla nota D.**

**Ogni miniserie ha valore 0,50 quindi all'interno della serie posso perdere fino ad un punto, si toglie dalla nota D.**

**La caduta interrompe la mini serie.**

**Il doppio caricamento tra un elemento e l'altro interrompe la miniserie.**

La nota D di ogni serie se completa degli elementi richiesti è data dalla categoria di appartenenza.

Ogni striscia ha 10 punti di esecuzione dai quali si sottraggono le penalità, questo risultato viene sommato alla categoria di appartenenza (nota D) ottenendo così la nota finale.

Esempio: la ginnasta presenta striscia p. 6

Striscia 1: p.10 - p. 2,50 (penalità giuria E) = totale p. 7,50 + p. 6,00 (nota D) = p. 13,50 (nota finale striscia 1)

Striscia 2: p.10 - p. 2,00 (penalità giuria E) = totale p. 8,00 + p. 6,00 ( valore lavoro indietro) = p. 14,00 (nota finale striscia 2). Punteggio

finale alla striscia: p. 13,50 + p. 14,00 = p. 27,50

**La Verticale può essere collegata senza penalità:**



1. scendendo in capovolta avanti (non nei punti 6) - 2. effettuando 180° dopo essere ritornati ritti - 3. ad una rovesciata (non è possibile sfilare la gamba da dietro avanti...la gamba libera (dietro) si appoggia e diventa gamba di spinta per eseguire l'elemento successivo).

### ARTICOL0 6 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

FALLI		0,10	0,30	0,50	1,00 o più
Detrazioni effettuate dalla Giuria E					
<i>Falli d'esecuzione:</i> Braccia piegate o gambe flesse	Ogni volta	+	+	+	
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta	+	Largh. spalle o più		
Gambe incrociate durante i salti con avvitemento	Ogni volta	+			
Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza)	Ogni volta	+	+		
Insuff. precisione nella posizione/raggr., carpiata	Ogni volta	+	angolo anche >90°/ <135°		
Insufficiente precisione nella posizione tesa	Ogni volta	+	> 135°		
Non mantenere il corpo in posizione tesa squadratura anticipata	Ogni volta	+	+		
Deviazione dalla linea di direzione	Ogni volta	+			
Posizione del corpo e delle gambe negli elementi acro/ginn.					
Corpo non allineato	Ogni volta	+			
Punte dei piedi non tese/rilassate	Ogni volta	+			
Divaricata insufficiente negli elementi ginnici	Ogni volta	+	+		
Precisione - Ogni movimento ha una chiara posizione iniziale e finale. Ogni fase del movimento deve dimostrare un controllo perfetto	Ogni volta	+			
Durante tutto l'esercizio					
Dinamismo insufficiente Energia mantenuta per tutto l'esercizio, creando un'impressione di facile esecuzione Non si deve vedere sforzo nella difficoltà Leggerezza nell'estensione, velocità nel raggiungere la posizione finale		+	+		

Posizione del corpo: Corpo non allineato Punte dei piedi non tese/rilassate Piedi intraruotati Insufficiente ampiezza (flessibilità)		+	+		
		+	+		

<b>Falli d'arrivo</b> (tutti gli elementi uscita compresa) Deviazione della linea di direzione	Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80				
Gambe aperte all'arrivo	Ogni volta	+			
<b>Penalità per tenuta del corpo:</b>					
Testa a livello delle anche	Ogni volta	+			
Testa a livello delle ginocchia	Ogni volta		+		
<b>Penalità per tenute del corpo (posizione delle anche):</b>					
Deviazione dalla posizione ideale	Ogni volta	+			
Posizione delle anche tra ginocchia e max accosciata	Ogni volta		+		
<b>Movimenti per mantenere l'equilibrio:</b>					
Oscillazione supplementare delle braccia		+			
Movimenti supplementari del busto	Ogni volta	+	+		
Passi supplementari – saltello leggero	Ogni volta	+			
Lungo passo o salto (più della larghezza delle spalle della ginnasta)	Ogni volta		+		
Falli di posizione del corpo	Ogni volta	+	+		
Massima accosciata	Ogni volta			+	
Sfiorare l'attrezzo con le mani/braccia, senza cadere contro l'attrezzo	Ogni volta		+		
Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto	Ogni volta				p. 1,00
Caduta sulle ginocchia o sul bacino	Ogni volta				p. 1,00
Caduta sull'attrezzo o contro	Ogni volta				p. 1,00
<b>FALLI</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00 o più</b>

Detrazioni effettuate dalla Giuria D					
Non presentarsi al Giudice Arbitro dell'attrezzo prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Att		+ 0,30 dal Punteggio Finale		
<b>Comportamento dell'allenatore</b> – Aiuto dell'istruttore	Ogni volta			p. 1,00 + p. 0.50 dal Punteggio Finale - No VD	
Aiuto dell'istruttore <b>sfiorare la ginnasta</b>	Ogni volta			<b>+ 0.50</b>	<b>dal Punteggio Finale</b>
<b>Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio</b>	Ginn/attr			<b>+ 0.50</b>	<b>dal Punteggio Finale</b>
<b>GIURIA D - in accordo con la Giuria Superiore</b>	<b>Deduzioni dalla nota finale</b>				
Modificare l'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Att			+ 0,50	
<b>GIURIA D - in accordo con la Giuria Superiore</b>					
<b>Comportamento della ginnasta</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00 o più</b>
Tenuta scorretta della ginnasta – body, gioielli, bendaggi colorati	Ginn/Att		+ 0,30		
<b>Penalità scritta dal GIUDICE</b>					
<b>CRONOMETRISTA Alla Giuria D all'Attrezzo</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>p.1,00</b>
Per ginnaste individualiste /Superamento del tempo di riscaldamento (dopo avvertimento)	Ginn/Att Squadra		+ 0,30		
Iniziare l'esercizio con la luce rossa	Ginn/Att				Esercizio non valutato
Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dalla luce verde	Ginn/Att		+ 0,30		
<b>Detrazioni effettuate dalla Presidente della Giuria Superiore in accordo con la giuria Superiore</b>					
<b>Abbandonare il campo gara:</b>					
Non rientrare in Campo Gara senza permesso per continuare la gara senza che il Permesso del Presidente della Giuria Superiore sia informato	Squadra/ginnasta - espulsa				
Non partecipare alla Cerimonia di premiazione senza Permesso	Cancellata dalla classifica				

Ritardare o interrompere la gara	Squalificata			
Comportamento antisportivo	Ginn/Att		+ 0,30	
Presenza sul podio non autorizzata	Ginn/Att		+ 0,30	

## ARTICOLO 7

### TECNICA – RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI

Gli elementi sono riconosciuti se eseguiti con tecnica specifica richiesta.

**Non si deve penalizzare la tecnica scelta per la realizzazione dell'elemento, ma la sua effettiva esecuzione.**

**Gli angoli per il completamento degli elementi sono approssimativi e sono da intendersi puramente come riferimento.**

#### TUTTI GLI ATTREZZI

##### Requisiti per la posizione del corpo

##### Raggruppato

< (minore di) 90° angolo delle anche

< (minore di) 90° angolo delle anche e delle ginocchia nei salti e negli elementi ginnici

##### Carpiato

< 90° angolo delle anche nei salti e negli elementi ginnici

##### Teso

Nel salto (CL) la posizione tesa deve essere mantenuta per  $\frac{3}{4}$  nel salto

Nei salti acrobatici con atteggiamento del corpo teso, sia in trampolino che al suolo, non si adottano le direttive GAF ma il salto viene declassato solo dopo i 135° di chiusura del bacino.

##### Tutti gli Attrezzi Arrivi dai Salti con Avvitamento

Il giro deve essere completato esattamente in caso contrario avrà un VD di valore inferiore.

**Chiarimento:** La posizione della mano davanti (flic flac con avvitemento) o la posizione del piede davanti è decisiva per accordare il valore  
Per rotazione inferiore: - 3 avv. valore 2½ avv - - 2½ avv. valore 2 avv. - 2 avv. valore 1½ avv.  
- 1½ avv. valore 1 avv.

**Cadute negli arrivi** arrivo con precedenza dei piedi = VD assegnato  
Non arrivare prima con i piedi = No VD

## **Esercizi alla striscia**

### **Riconoscimento dei giri negli elementi ginnici**

- Il giro deve essere completato esattamente altrimenti sarà considerato come altro elemento se presente nel CdP o nella griglia
- Oltre alla posizione del piede anche quelle delle anche e delle spalle devono essere prese in considerazione

**I Giri su una gamba** aumentano di valore di (hanno un incremento di):

→ **360° per il Corpo Libero**

**Per rotazione inferiore** (insufficiente):

→ 3 giri diventano 2 giri

### **Considerazioni sui giri:**

- Devono essere eseguiti sugli avampiedi
- Avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine del giro
- La gamba d'appoggio sia tesa o piegata non cambia il valore della difficoltà
- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera (il giro è considerato terminato)

**Tutti i salti ginnici con giro hanno un incremento di:**

→ **180° alla striscia CL**

Se l'arrivo è su 2 piedi la posizione del piede davanti è decisiva per accordare il Valore di Difficoltà

→ Se l'arrivo è su 1 piede – la posizione delle anche e delle spalle è decisiva

**INDICAZIONI TECNICHE:** nel salto del cosacco il busto può chiudersi in avanti.

Sono consentite le varie tecniche dei salti con giro, cioè carpiando raggruppando o divaricando le gambe all'inizio, durante o alla fine del giro.

Definizione Salti Ginnici:

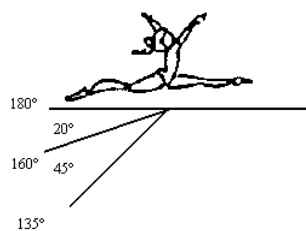
**LEAPS** – spinta con 1 piede ed arrivo sull'altro o su 2

**HOPS** – spinta con 1 piede ed arrivo sullo stesso o su 2

**JUMP** – spinta con 2 piedi ed arrivo su 1 o su entrambi

## ESIGENZE NEI SALTI CON DIVARICATA:

Salti ginnici



Giri

>0°-20° penalità p.0.10

>20°-45° penalità p.0.30

>45° un altro elemento da CdP o NO VD

Posizione divaricata scorretta



Gambe non parallele al suolo p. 0.10

Esigenze specifiche per i seguenti elementi ginnici

**Esigenze specifiche per i seguenti elementi ginnici**

**Enjambè Cambio**



Esigenza : gamba libera min. 45°,  
divaricata 180°  
**Giuria D**  
- Se la gamba di slancio è sotto i 45° o  
piegata sarà assegnato l'ènjambè



**Enjambè Cambio con 1/2 (180°)**  
Esigenza: Si deve vedere la divaricata  
sagittale  
**Giuria D**  
- Se la gamba di slancio è sotto i 45° o  
piegata sarà assegnato l'ènjambè  
con 1/2 giro (180°)

- Se il salto è in divaricata frontale verrà assegnato il salto Johnson

**Regole per i salti ad anello**

- Si deve vedere la posizione ad arco e la testa reclinata con i piedi all'altezza della testa
- Divaricata di 180° nei salti enjambè
- Gamba avanti all'orizzontale ad ecc dei salti Sissone



**Salto del gatto con o senza rotazione**

Esigenza: valutare la posizione del ginocchio più basso

**Giuria D** - Angolo delle anche > 135° NO VD

Non alternare le gambe = Salto raggruppato

**Giuria E** - Una o entrambe le gambe all'orizzontale p.010

Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale p. 0.30



**Salto del cosacco con o senza rotazione**

Esigenza: angolo delle anche a 45° ginocchia unite

**Giuria D** - Angolo delle anche > 135° NO VD

**Giuria E** - Gamba tesa avanti all'orizzontale p. 0.10

Gamba tesa avanti sotto all'orizzontale p. 0.30





### Yang Bo

Esigenza: divaricata superiore a 180° delle gambe con la gamba davanti all'orizzontale

#### Giuria D

- Mancata "iperdivaricata" delle gambe ma entrambe all'orizzontale = 1 VD inferiore
- "iperdivaricata" ma gamba avanti > 10° sotto l'orizzontale = Salto ad anello - non arcare e/o non reclinare la testa = Enjambè o Sissone ( se la gamba av. è sotto l'orizz.) - non arcare e/o non reclinare la testa & non divaricare ( mancano + di 45°) = NO VD

#### Giuria E

- Posizione arcata insufficiente p.0.10
- "iperdivaricata" delle gambe, ma gamba avanti sotto l'orizz. (>10°) p.0.10



### Salto del Montone/Anello

Esigenza: Piedi all'altezza della testa e testa reclinata dietro

#### Giuria D

- Non forma ad anello NO VD
- Non arcare o non flettere la testa indietro = NO VD

#### Giuria E

- Posizione arcata insufficiente (busto e /o anche) p. 0.10
- Insufficiente chiusura dei piedi alla testa p. 0.10
- Gambe aperte p. 0.10-0.30



### Salto ad anello / Enjambè cambio

ad

#### Anello Gamba avanti

all'orizzontale

#### Giuria D

- Piede dietro sotto le spalle e/o gamba avanti sotto l'orizzontale (>di 10°) = 1 VD inferiore
- Non arcare e/o non flettere la testa indietro = enjambè o enjambè cambio

#### Giuria E



### Salto raggruppato con o senza rotazione

Esigenza: angolo delle anche e ginocchia a 45°


#### Giuria D

Angolo delle anche > 135° NO VD

#### Giuria E

Angolo delle anche a 90° p. 0.10

Angolo > 90°-135° p. 0.30

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posizione arcata insufficiente p.0.10</li> <li>- Piede della gamba dietro all'altezza delle spalle p.0.10</li> <li>- Gamba avanti sotto l'orizz. (&gt;di 10°) p.0.10</li> </ul> <p><i>Gamba dietro tesa o piegata = stesso elemento</i></p>	
 <p><b>senza</b></p> <p><b>Salto carpiato divaricato con o</b></p> <p><b>rotazioni - Entrambe le gambe</b></p> <p><b>sopra l'orizzontale</b></p> <p><b>Giuria D</b> Angolo delle anche &gt; 135° NO VD</p> <p><b>Giuria E</b> Gambe all'orizzontale p. 0.10</p> <p>Gambe sotto l'orizzontale p. 0.30</p>	<p><b>Tenuta del corpo:</b> Le penalità per i falli di tenuta del corpo, busto, braccia, gomiti, gambe-ginocchia devono essere aggiunte alle penalità assegnate per l'ampiezza.</p>

**Ruota...apertura gambe: fino a 135° nessuna penalità, sotto penalità 0,10. Appoggio mani contemporaneo 0,10**

Rovesciata avanti eseguita da sola ...arrivare con gamba a 45° nessuna penalità / sotto 45° p.0,10 - Rovesciata indietro partire con gamba a 45° nessuna penalità/ sotto 45° p. 0,10

Quando la ginnasta esegue le rovesciate o il tic tac nelle serie acrobatiche, dovendo collegare gli elementi, è importante la continuità dell'elemento e non l'altezza della gamba. Tic-tac/rovesciata avanti/rovesciata indietro Testa fuori = nessuna penalità – non si penalizza la tecnica adottata .

Squadra...altezza gambe sopra il bacino nessuna penalità,all'altezza del bacino 0,10,sotto il bacino non si assegna.

Uno sbilanciamento da 0,50 interrompe la serie.

Nella verticale spinta a suolo la max penalità x spinta è di 0,10.

Arrivo dei salti acrobatici,non si penalizza l'arrivo in affondo.

Nei salti acrobatici con atteggiamento del corpo teso, sia in trampolino che al suolo, non si adottano le direttive gaf ma il salto viene declassato solo dopo i 135° di chiusura del bacino.

## **MINITRAMPOLINO**

### **Regolamento trampolino**

E' richiesta l'esecuzione di due salti fra quelli indicati, uno in avanti ed uno indietro da farsi:

**Salto direzione avanti** – da fermi, con panca, rincorsa libera max 6 metri e larga tra 40 e 50 cm

**Salto direzione indietro** – da fermi, con rincorsa su panca lunga max 6 metri e larga tra 40 e 50 cm

**Per la categoria elite è richiesta l'esecuzione di 2 salti avanti e di due indietro diversi (anche di valore di partenza diverso).**

### **Attrezzatura**

Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto.

Gli atleti possono usare anche altri trampolini se questi sono messi a disposizione dalla Soc. organizzatrice

I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ad 8 metri. Si consiglia l'uso di 2 o più tappetoni posti di lato, per gli arrivi dalle rotazioni...se necessario sopra ai tappetoni sarà posta una striscia come quelle usate al corpo libero

Non è possibile staccare le panche dal trampolino per aumentare la lunghezza della rincorsa.

Il Trampolino invece, a seconda della necessità può essere ruotato di 180°.

Tutte le ginnaste della stessa Società devono utilizzare il mini trampolino, all'interno della gara, nello stesso modo: inclinato oppure piatto.

Prove campo gara - ogni ginnasta ha a disposizione: punti 6 un salto avanti ed uno indietro – punti 7 e 8 2: salti avanti e 2 salti indietro – punti 9 e 10: 3 salti avanti e 3 salti indietro.

Sulla scheda di gara si devono specificare: i numeri dei salti, l'ordine di esecuzione, il loro valore.

L'atleta in gara deve dichiarare il salto che intende eseguire(0,30 di penalità se non dichiara), se l'atleta presenta un salto diverso da quello dichiarato non sarà penalizzata ma, se il salto è presente in tabella sarà valutato.

E' consentita una terza ricorsa purché non si sia toccato nessun attrezzo.

Ogni rotazione avanti o indietro, per essere valida deve avere l'arrivo con i piedi e aver completato la rotazione .. in caso di rotazione non terminata si assegna il valore di un salto più simile a quello eseguito.

I salti con l' arrivo di schiena e/o bacino sono nulli.

Tutti salti, devono avere l'arrivo almeno in accosciata.

Non è possibile ripetere il salto se non autorizzato dal giudice, se il giudice ritiene di far ripetere il salto nullo verrà applicata una penalità di pt.1,30 .

L'istruttore può stare tra il trampolino ed i tappetoni, purchè non tocchi gli attrezzi.

Sui tappetoni saranno tracciate 2 righe della stessa larghezza del trampolino (canale d'arrivo).



L'arrivo:

- con un piede fuori dalla riga P. 0,10 - - con 2 piedi p. 0,30. NOTA: All'arrivo dei salti sul tappetone non ci sono penalità per pennelli oppure passi nella stessa direzione del salto, ma vanno comunque considerate le penalità di arrivo. Per quanto riguarda la caduta questa si assegna sempre.
- Battuta alternata dei piedi sul trampolino il salto è nullo, la ripetizione comporta una penalità di 1,30

### Calcolo del punteggio finale

Il valore D della prova è dato dal valore corrispondente a ciascun salto.

Ogni salto ha 10 punti di esecuzione dai quali si sottraggono le penalità, questo risultato viene sommato al valore del salto (nota D) presentato ottenendo così la nota finale.

Esempio: la ginnasta presenta lavoro avanti da p. 8 – lavoro indietro da p. 7

Lavoro avanti: p.10 – p. 1,50 (penalità giuria E) = totale p. 8,50 + p. 8,00 (valore lavoro avanti) = p. 16,50 (nota finale lavoro avanti)

Lavoro indietro: p.10 – p. 2,00 (penalità giuria E) = totale p. 8,00 + p. 7,00 (valore lavoro indietro) = p. 15,00 (nota finale lavoro indietro).

Punteggio finale al trampolino: p. 16,50 + p. 15,00 = p. 31,50

per la categoria elite sarà la somma della valutazione D+E dei quattro salti.

### LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
<b>Fase ascendente</b>	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	x	x	x
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	x	
<b>Esecuzione tecnica</b>	Rotazione A/L anticipata	x	x	x
	Posizione del corpo: Poco raggruppato, carpiato o teso	x	x	
<b>Fase discendente</b>	Insufficiente e/o ritardata estensione	x	x	
<b>Falli generali</b>	Gambe incrociate durante la rotazione A/L	x		
	Precisione nelle rotazioni A/L	x		
	Deviazione dalla linea di direzione	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	
	Corpo arcato	x	x	
	Corpo squadrato	x	x	
	Braccia piegate in fase di appoggio	x	x	x
	Braccia piegate durante il salto	x	x	
<b>Arrivo</b>	Arrivo con precedenza dei piedi	<b>Salto valido</b>		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	<b>Salto nullo</b>		
	Arrivo con 2 piedi sul trampolino	<b>nullo</b>		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	<b>caduta</b>		
	<b>Dinamismo</b>	x	x	x
<b>varie</b>	<b>Mancata dichiarazione del salto</b>		<b>X o.v.</b>	

**NOTA:** per quanto non riportato si fa riferimento al CdP in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità – art. 6-7)

**salti con avvitemento:** se il ginnasta arriva abbondante (es. dichiara teso 180° e ne esegue 360°) prende il valore del salto della propria categoria più 0.30 per esecuzione di salto non corrispondente alla categoria di partecipazione e le penalità di esecuzione.

### **Esempi di serie**

**p. 6**

**indiretta - rov av+ vert cap+ ruota...chassè vert. Sulla testa staccata lat.**

**Diretta - Gatto, pennello, pennello ½ giro, cap. indietro, candela**

**Indiretta - Cap. saltata, cap. av, ruota, ½ giro chassè , sforbiciata, pennello**

**Diretta Gatto, pennello ½ giro, raccolto, candela, staccata**

**Ponte, candela...mi alzo passo comp. saltato, vert. cap. avanti, ruota, ruota con una mano.**

**Gatto, sissone unito, cap av., pennello ½ giro, cap. indietro**

**P. 7**

**Tic tac, rov ind., cap ind., candela, squadra**

**Gatto, sissone unito, pennello....vert. cap, ruota**

**Vert. ½ giro, rov ind, cap. indietro, candela, staccata**

**Cap. av, vert cap, .....Gatto, pennello, pennello ½ giro**

**p.8**

**rib a 1, ruota, ruota spinta.....enjambèè, raccolto**

**tic tac, rov. ind., flic sm.....enjambèè, salto girato**

**rov ind, flic unito, flic smezzo.....gatto, raccolto**

**giro 360° vert. Cap,.....enjambèè, sissone unito, pennello ½ giro**

**p.9/10**

**rib, salto av. raggr,...gatto, sissone unito, pennello 360°**

**rond., flic, salto ragg.....gatto rov. av.**

**enjambèè cambio, enjambèè....cap. ind. Vert, rov ind., flic sm  
ribaltata 1,rov av,verticale 360°.....cosacco, pennello 360°**

**gatto, pennello 360°....ribaltata 2, salto av. teso, salto av. raccolto  
rov ind, flic smezzato .....enjambèè,sforbiciata, sissone unito**