



# ANNOTAZIONI PROGRAMMI GAF - REGOLAMMENTO GIURIA

## Il valore dell'esercizio e il calcolo della Nota di Partenza

### La giuria D valuta

1 - il Valore delle Difficoltà (VD) che è determinato dagli elementi codificati richiesti dal Programma GAF e presenti in ogni esercizio. Gli elementi sono codificati in base al loro grado di difficoltà, in elementi A (0,10 p.), B (0,20 p.), C (0,30 p.), D (0,40 p.), E (0,50 p.), F (0,60 p.), G (0,70 p.), ecc..- CdP FIG 2017/2020 aggiornato /MINI CdP UISP GAF aggiornato.

2 - a ciascun attrezzo (parallele, trave, corpo libero) le Esigenze di Composizione (EC) in numero differente in base alle richieste della Categoria di gara

La giuria D attribuisce (al Corpo Libero, alle Parallele, alla Trave) dalla Mini prima 3 open alla Quinta Categoria UISP GAF un valore massimale del contenuto dell'esercizio (VD + EC) che stabilisce la **nota D in p. 5,00 + PUNTI 0,50 DI CREDITO SE LA GINNASTA HA SODDISFATTO TUTTE LE EC RICHIESTE (totale max .5,50). IL BONUS SI ASSEGNA ANCHE IN CASO DI CADUTA.**

**Per attribuzione BONUS TRAMPOLINO MINI PRIMA OPEN B E VOLTEGGIO dalla MINI PRIMA 3 OPEN A fino alla PRIMA CATEGORIA vedere programmi GAF UISP .**

**N. B. Per ogni EC mancante detrazione p. 0,50 (detratti dalla nota D)**

**Dalla Mini Prima 3 Open fino alla Quinta Categoria ogni esercizio che non risulti completo nel numero o nel valore delle difficoltà richieste incorre nella penalità di DIFFICOLTA' MANCANTI A= p.0,10/B p.0,20/C p.0,30, ecc... (valore del CdP).**

- Esempio: CL CATEGORIA MP3 vengono richiesti 8 elementi codificati e la ginnasta ne esegue solo 7: PENALITA' RELATIVA AL VALORE DELLA A MANCANTE p.0.10
- Esempio: CL SECONDA CATEGORIA vengono richiesti 10 elementi codificati, 5 el. Acrobatici, 5 el. Ginnici, 1B e la ginnasta esegue solo 9 A: PENALITA' RELATIVA AL VALORE DELLA B MANCANTE p.0.20
- Esempio: CL SECONDA CATEGORIA vengono richiesti 10 elementi codificati, 5 el. Acrobatici, 5 el. Ginnici, 1B e la ginnasta esegue 9 A, la B viene eseguita ma non assegnata per motivi tecnici (es.enjambee' cambio sotto 135°): PENALITA' RELATIVA AL VALORE DELLA B MANCANTE p.0.20

La giuria D attribuisce (al Volteggio e Mini Trampolino) dalla Mini prima 3 open alla Quinta Categoria UISP GAF il valore del salto eseguito secondo valore dichiarato dal Programma UISP GAF, dal Mini CdP UISP GAF e dal CdP 2017 FIG aggiornato.

**NOTA: per quanto non riportato sul presente documento si fa riferimento al CdP FIG GAF 2017 in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità specifiche + N.L.)**

**DEFINIZIONE conteggio elementi per le Categorie** Sesta Categoria A/ B C e D per determinare il valore della nota D.

**PARALLELE SESTA A/ B (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita) Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP FIG 2013 aggiornato)**

**TRAVE CORPO LIBERO** (somma degli **8 elementi di maggior valore : minimo 3 acrobatici – minimo 3 ginnici + 2 a scelta**), l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica) e si conta sempre nel VD.

L'AC e il **Bonus per la Serie (BS)** vedere CdP FIG 2017 aggiornato

**La giuria E valuta**

1 -i falli di esecuzione, tecnici e di artisticità (trave e corpo libero), fatti durante l'esercizio e stabilisce la **nota E che max è di p. 10,00.**

2 – le penalità applicate dalla giuria E sono divise in base all'errore e sono di **valore 0,10 p., 0,30 p., 0,50 p., 1,00 p.**

La **nota finale** è calcolata con questa formula :

esempio - Dalla Mini 3 open alla Quinta Categoria nota D + nota E <b>BONUS VOLTEGGIO CONSULTARE PROGRAMMI GAF</b> <b>giuria D :</b> VALORE DELLE DIFFICOLTA' + EC <b>p.5,00</b> BONUS <b>p.0,50</b> VD max <b>p.5,50</b> Esempio Vd esercizio <b>5,00</b> <b>1 EC MANCANTE</b> <b>- .0,50</b> <b>VALORE VD</b> <b>- .4,50</b> A, B, C MANCANTI (meno 2 elementi A) <b>- .0,20 p.</b> <hr/> Nota D : <b>4,30 p.</b> <b>giuria E :</b> <b>DEDUZIONI PER ERRORI ESECUTIVI</b> <b>1,50 p</b> <b>ARTISTICITA'</b> <b>0,20 p</b> Note E : 10,00 – 1,70 -> <b>8,30 p.</b>  <b>Nota finale : D + E : 4,30 p. + 8,30 p. =</b> <b>12,60 p.</b>		esempio - Sesta Categoria Campionati UISP GAF nota D + nota E <b>giuria D :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Valore delle difficoltà (3 D à 0,40 p.; 3 C à 0,30 p.; 1 B à 0,20 p ; 1 A à 0,10 p.) 2,40 p.</li> <li>● Esigenze di Composizione (4 esigenze soddisfatte su 4 - da 0,50 p.) 2,00 p.</li> <li>● Valore dei collegamenti 0,20 p.</li> </ul> ----- Note D : <b>4,60 p.</b>  <b>giuria E :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Penalità di esecuzione <b>1,30 p.</b></li> <li><b>artisticità</b> <b>0,40</b></li> </ul> Note E : 10,00 – 1,70 -> <b>8,30 p.</b>  <b>Note finale : D + E : 4,60 p. + 8,30 p. =</b> <b>12,90 p.</b>
--	--	--

**La Uisp utilizza ancora per il quadriennio in corso le norme sugli scarti del Punteggio E presenti sul CDP del 2009**

Vigono le regole riguardanti le differenze consentite tra le quattro penalità centrali, o in gare con quattro o meno giudici E, le due penalità centrali. La differenza fra la somma dei quattro (o due) penalità centrali, in accordo con la media delle penalità (punteggio) non può superare :

	9.60 o più	0.10
Meno di 9.60 ma più o uguale a 9.40	0.20	
Meno di 9.40 ma più o uguale a 9.00	0.30	
Meno di 9.00 ma più o uguale a 8.50	0.40	
Meno di 8.50 ma più o uguale a 8.00	0.50	
Meno di 8.00 ma più o uguale a 7.50	0.60	
Meno di 7.50	0.70	

Esempio # 1

E1= - 0.30, 9.70 E2= - 0.70, 9.30

– Se la differenza fra le 4 penalità (punteggi) che contano, ( in una gara con quattro o meno giudici E, le due penalità centrali) è superiore alla deviazione tollerata, il Supervisore all'attrezzo dopo aver rivisto il proprio punteggio decide di:

**Non intervenire** se il punteggio **finale E** è secondo lui accettabile, malgrado la differenza fra le penalità (punteggi) che contano sia più alta delle deviazioni tollerate,

**O**

**Intervenire** (dopo la consultazione e l'approvazione del Presidente della Giuria Superiore) se:

il punteggio finale E è significativamente differente e sopra la deviazione tollerata

**O**

la significativa differenza del punteggio del Supervisore all'attrezzo (anche se i giudici sono dentro la tolleranza consentita tra i punteggi che contano), richiede che uno o più giudici correggano il loro punteggio.

– Se un accordo è stato raggiunto, il Supervisore può emettere il punteggio

– Qualora il giudice(i) in questione, e il Supervisore non raggiungano un accordo, il Supervisore deve informare il giudice(i) in questione della decisione finale presa dalla Giuria Superiore, e poi emettere il punteggio.

– Il Supervisore all'attrezzo, dopo aver informato il **Presidente della Giuria Superiore**, deve intervenire se il punteggio dato da un singolo giudice o la media del punteggio E è da ritenersi impossibile.

### Volteggio

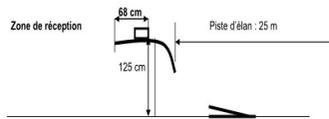


Tavola : altezza 105 - 125 cm, misurata dal suolo ( $\pm 1$  cm)

Corsia rincorsa : 25 m. - Tappetatura 600cm x250 cm x 20 cm ( $\pm 1$  cm)

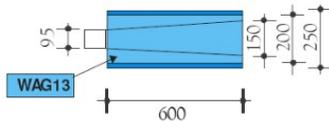
Tappeti di arrivo: 600 cm x 200 - 250 cm x 10 cm ( $\pm 1$  cm)

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in Seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

Corridoio d'arrivo

-Larghezza corridoio di arrivo dall'inizio della tavola 95 cm

-Larghezza del corridoio alla fine della tappetatura d'arrivo 150



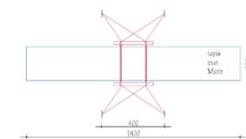
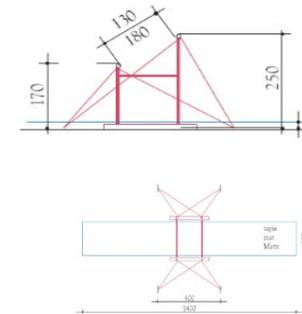
La demarcazione del corridoio deve essere fatta prima del riscaldamento all'attrezzo

### Parallele asimmetriche

Staggio alto: 250 cm da terra ( $\pm 1$  cm FIG)

Staggio basso : 170 cm da terra ( $\pm 1$  cm FIG)

Distanza diagonale : minima 130 cm a 180 cm ( $\pm 1$  cm FIG) - L'altezza si misura in diagonale.



Tappeti di arrivo: 1400cm X200cm X 20 cm X 10 cm ( $\pm 1$  cm)

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in Seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

Trave

**Bassa** altezza 50 cm da terra tappetatura con tappeti alti 5/10 cm per tutta la lunghezza+ tappeti d'arrivo ai 2 lati altezza 5/10 cm larghezza 200cm x 300 cm.

**Alta:** 125 cm a partire dal suolo ( $\pm 1$  cm) Tappeti altezza 20 cm ( $\pm 1$  cm)

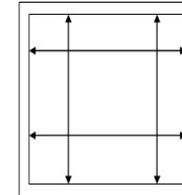
Tappeti di arrivo : 400 cm x 200 cm x 10 cm ( $\pm 1$  cm).

Entrata e uscita: 300 cm ad una estremità, 500 cm all'altra estremità. Il suo utilizzo è consigliato in Seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

WAG 2  
poutre  
beam  
Balken



Corpo libero



- Diagonale oppure linea lunga 16 metri
- Tavolato di 12 x 12

ORGANIZZAZIONE GARE
---------------------

- Informazioni ORGANIZZATIVE

Minimo 15 giorni prima dell'evento agonistico verrà messo sul sito [www.isp.it/leginnastiche](http://www.isp.it/leginnastiche) la circolare organizzativa e logistica della gara.

Sulla circolare verranno comunicate le notizie a carattere logistico, come il percorso ottimale o una cartina.

Minimo 5 giorni prima della competizione verranno pubblicati gli orari di gara.

L'ordine di gara viene fatto a sorteggio, comunque facendo in modo che ci sia sempre una distribuzione regionale delle società partecipanti.

L'impianto di gara deve essere conforme alle norme tecniche e di sicurezza della Federazione Internazionale di Ginnastica cui ci riferiamo. Oltre agli attrezzi omologati messi a disposizione dagli organizzatori, occorre che sia messo a disposizione:

- Un impianto di amplificazione con 2 lettori CD ed MP3 con persona addetta
- Un impianto di computer con stampante
- Pani di magnesio, cronometri, un gong, fettuccia metrica, la paletta per il via al volteggio
- Una saletta per la riunione di giuria
- Tavolini e sedie per le giurie, nonché blocchetti, penne e calcolatrici
- Computisti e porta punteggi (punteggino/a)

#### ASSISTENZA SANITARIA

La società che organizza la gara deve garantire l'assistenza sanitaria con la presenza di un medico o dell'ambulanza sia durante le prove che durante lo svolgimento della gara.

**REGOLAMENTO DI GIURIA****Il giudice DEVE:**

- essere in possesso della tessera UISP dell'anno sportivo in corso.
- avere del cartellino tecnico UISP.
- prepararsi a giudicare ogni attrezzo, indipendentemente dalla propria specializzazione.
- valutare ogni esercizio accuratamente, obiettivamente, rapidamente ed onestamente, indipendentemente dalla ginnasta e/o dalla società di appartenenza della stessa
- deve giudicare almeno una gara l'anno per essere operativo
- deve aver partecipato **ai corsi di aggiornamento NAZIONALI UISP GAF se indetti**
- deve partecipare alla riunione di giuria ed essere presente 30' prima dell'inizio
- deve indossare un abbigliamento adeguato (camicia o maglietta colore bianco, pantaloni o gonna colore blu o nero)
- deve valutare gli esercizi - annotando il numero degli elementi – il numero delle EC – i falli di esecuzione
- nel caso in cui nessuno dei 2 giudici abbia annotato un elemento eseguito della ginnasta, con l'autorizzazione del PdG è possibile utilizzare la prova video.
- i 2 giudici non devono consultarsi durante l'emissione del punteggio, in caso di discrepanza di punteggio, il PdG interviene e **in caso di dubbio a favore della ginnasta**
- è tenuto a far presente al PdG e DTR la non corretta composizione degli esercizi in modo da poter tutelare la ginnasta per la gara successiva.

**Al giudice È VIETATO:**

- comunicare con le ginnaste, allenatori e/o altre persone esterne al campo di gara
- comunicare il proprio punteggio ad altre persone che non siano il Presidente di Giuria e/o il Giudice allo stesso attrezzo né prima né dopo la lettura della classifica.
- abbandonare la gara se non per gravi motivi

Ogni giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio. In caso di un intervento del Presidente di Giuria, il giudice ha il diritto di spiegare il suo punteggio e essere d'accordo (o no) per il cambio di questo. In caso di disaccordo il punteggio può essere corretto dal Presidente di Giuria con la Giuria Superiore che deve di conseguenza informare i giudici.

Tutti i giudici devono operare in maniera professionale ed imparziale e conformarsi all'etica sportiva.

Nel caso in cui ci sia una differenza fra il punteggio apparso sul foglietto consegnato all'istruttore e quello della classifica, avrà ufficialmente valore solo quello della classifica pubblicata sul sito della UISP ([www.uisp.it/leginnastiche](http://www.uisp.it/leginnastiche)) per le gare nazionali, per le gare regionali quello sul sito regionale.

**Prova video:**

**E' ammessa solo nel caso in cui entrambi i giudici non abbiano annotato o assegnato l'elemento o un EC 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 (DGN o suo delegato, DTN o suo delegato).

**REGOLAMENTO PER LE GINNASTE**

**La ginnasta deve:**

- attenersi al regolamento
- deve indossare il body di gara in linea con le normative del CdP FIG/UISP
- **lo scudetto della Società sul body è facoltativo.**
- deve rispettare le normative per monili etc del CdP FIG
- La ginnasta deve indossare un costume (body) non trasparente, è CONSENTITO ANCHE UN BODY CHE ARRIVI ALLE CAVIGLIE, deve tenere conto dell'estetica sportiva ed essere elegante. Il fuseaux deve essere dello stesso colore del body; può essere indossato sopra o sotto il costume di gara.
- **per la squadra i body possono essere anche differenti.**
- **E' consentito l'uso di (pantaloncini) coulottes (lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo - stesso colore e tessuto del body (senza scritte).**
- **I capelli devono essere in ordine e ben legati.**
- 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.
- Alla ginnasta non è permesso modificare l'attrezzatura e/o rimuovere il tappetino rigido posto sopra ai tappetini

**DIRITTI**

- può indossare bendaggi ben fissati di colore beige, non sono ammesse imbottiture o pancere
- può utilizzare calzini bianchi o color carne (senza scritte), scarpette e paracalli
- può segnare con la magnesia riferimenti a trave e suolo

**REGOLAMENTO PER GLI ALLENATORI**

**DOVERI**

- L'allenatore deve conoscere il Mini CdP e CdP 2013 aggiornato
- non può fare segnali alla ginnasta tantomeno dare suggerimenti **penalità durante l'esecuzione dell'esercizio p. 0,30 all'attrezzo**

**DIRITTI**

- L'allenatore può rimanere nei pressi dell'attrezzo senza ostacolare la visuale dei giudici
- può chiedere chiarimenti sulla nota D tramite richiesta sull' apposito modulo al PdG

**Falli generali CdP FIG 20017/2020 aggiornato**

**Sezione 8-Norme che regolano il Punteggio E, Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità**

<b>GIURIA E GIURIA R</b>					
<b>Falli di esecuzione</b>	<b>ogni volta</b>	<b>PICCOLI 0.10</b>	<b>MEDI 0.30</b>	<b>GRANDI 0.50</b>	<b>MOLTO GRANDI 1.00</b>
- Braccia piegate o gambe flesse	O.V.	+	+	+	
-Gambe o ginocchia divaricate	O.V.	+	+	larghezza spalle o più	
- Gambe incrociate durante i salti con avvitamento	O.V.	+			
- Insufficiente altezza degli elementi (ampiezza esterna)	O.V.	+	+		
- Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata nei salti	O.V.	+	+		
		Angolo delle anche/gin 90°	Angolo delle anche/gin >90°		
-Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata nei salti con avvitamento sull'AL	O.V.	+	+		
		Angolo anche/ginoc.90°	Angolo anche/ginoc > 90°		
- Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadratatura anticipata)	O.V.	+	+		
- esitazione durante l'esecuzione di elementi e movimenti	O.V.	+			
- Tentare un elemento senza eseguirlo (rincorsa a vuoto)	O.V.		+		
- Deviazione dalla linea di direzione (VT, CL, uscite a PA e TR)	O.V.	+			
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi (non elementi ginnici):					
- Allineamento del corpo	O.V.	+			
- Piedi non in estensione/rilassati ogni volta	O.V.	+			
- Insufficiente divaricata negli elementi acrobatici (senza volo)	O.V.	+	+		
- Non soddisfare i requisiti tecnici negli elementi ginnici (vedere Sez. 9 per l'elenco dei falli negli elementi ginnici)	O.V.	+	+	+	
- Precisione	O.V.	+			
-Esecuzione dell'uscita troppo vicina all'attrezzo (PA e TR)	O.V.	+	+		
<b>Falli d'Arrivo (tutti gli elementi, incluse le uscite)</b>		Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80			
- Gambe aperte all'arrivo ogni volta	O.V.	+			
<b>Movimenti per mantenere l'equilibrio:</b>					
- oscillazioni supplementari delle braccia		+			
- perdita di equilibrio	O.V.	+	+		
- passi supplementari, leggero saltello	O.V.	+			
- passo lungo o salto (più della larghezza delle spalle)	O.V.		+		
- falli di posizione del corpo	O.V.	+	+		
- massima accosciata	O.V.			+	
- appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo	O.V.				1.00
- caduta sulle ginocchia o sul bacino	O.V.				1.00
- caduta sull'attrezzo o contro di esso	O.V.				1.00
- non arrivare prima con i piedi da un elemento	O.V.				1.00

**Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FiG CdP GAF 2017 aggiornato**

**8.3 - Tabella dei Falli Generali e delle Penalità**

<b>GIURIA D</b>					
<b>FALLI</b>		<b>PICCOLI</b>	<b>MEDI</b>	<b>GRANDI</b>	<b>MOLTO GRANDI</b>
		<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
– Collegamenti eseguiti con caduta	PA, TR, CL				No AC, <b>NO SB (TR)</b>
– Non arrivare da un elemento prima coi piedi o nella posizione prescritta	Ogni volta				No VD, AC, EC, <b>NO SB (TR)</b>
– Iniziare l'elemento al di fuori della linea di demarcazione (completamente fuori)	CL				No VD, AC, EC
– Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Attr		+		dal Punteggio Finale
<b>Comportamento dell'Allenatore</b>					
– Assistenza dell'allenatore (aiuto)	PA/TR/CL ogni volta				p. 1.00 dal Punteggio Finale No VD, AC, EC, <b>NO SB (TR)</b>
– Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio	Ginn/Attr			+	<b>Dal Punteggio Finale</b>
<b>Dalla Giuria D con notifica alla Giuria Superiore o dalla Giuria Superiore</b>					
<b>Irregolarità dell'attrezzo:</b>					
– Non usare correttamente <b>il collare</b> di protezione nei volteggi provenienti dalla rondana (vedi 10.4.3) Ginn/Attr	Ginn/Attr				Volteggio Nullo "0"
– Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Pedana posta su una superficie non autorizzata	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Tappeto supplementare non autorizzato	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Spostare il tappeto supplementare durante l'esercizio o metterlo dal lato non consentito per l'uscita alla Trave	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Cambiare <b>le misure</b> dell'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale dalla Giuria Superiore
– Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale dalla Giuria Superiore
– Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale dalla Giuria Superiore

**Dalla Giuria Superiore – detrazione dal punteggio finale con notifica alla Giuria D**

**Comportamento della Ginnasta**

– Imbottiture non corrette o antiestetiche	Ginn/Attr		+		
– Mancanza/ posizione scorretta dell'emblema nazionale	Ginn/Attr				Nel C-I, II, IV detratto 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità. Nel C-III dal punteggio all'attrezzo.
– Mancanza del numero dorsale	Ginn/Attr		+		
– Abbigliamento scorretto – costume, monili, colore dei bendaggi	Ginn/Attr		+		
– Pubblicità scorretta	Squadra Ginn/Attr		+		Dal Punteggio finale all'attrezzo – su richiesta dell'Ente incaricato
– Comportamento antisportivo	Ginn/Attr				+ dal Punteggio Finale
– Presenza sul podio non autorizzata	Ginn/Attr				+ dal Punteggio Finale
– Risalire sul podio ad esercizio terminato	Ginn/Attr				+ dal Punteggio Finale
– Parlare con i giudici durante la gara	Ginn/Attr				+ dal Punteggio Finale
– Costume non uguale (per ginnaste della stessa squadra)	Squadra		+		p.1.00 - Nel C-I e nel C-IV detratto 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità dal Punteggio Finale
– Scorretto ordine di salita all'attrezzo					1.00 p. C-I & IV dal totale della squadra all'attrezzo
Abbandonare il campo gara o non ritornare sul campo gara per completare la competizione					Espulsa dalla competizione
Ritardare o interrompere la gara					Squalificata

**comunicazione scritta dal giudice cronometrista alla giuria D**

– Superamento del tempo di riscaldamento (dopo avvertimento) - per ginnaste individualiste	Squadra/Attrez Ginn/Attr		+		dal Punteggio Finale
– Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall'accensione della luce verde	Ginn/Attr		+		dal Punteggio Finale
– Non iniziare l'esercizio entro 60 sec.	Ginn/Attr				L'esercizio non può più essere eseguito
– Esercizio troppo lungo (TR, CL)	Ginn/Attr	+			dal Punteggio Finale
– Iniziare l'esercizio con la luce rossa	Ginn/Attr				"0"
Superamento del tempo DI CADUTA concesso (PA e TR)	Ginn/Attr		+		✗
Superamento del tempo DI CADUTA concesso 60" (PA e TR)	Ginn/Attr				Esercizio considerato terminato

## Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

GIURIA SUPERIORE	
<b>Comportamento dell'allenatore senza conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra</b>	
– comportamento antisportivo ( <i>valido per tutte le fasi della gara</i> )	1° volta – Cartellino Giallo per l'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) 2° volta – Cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi ( <i>valido per tutte le fasi della gara e degli allenamenti</i> )	Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara
<b>Comportamento dell'allenatore con conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra</b>	
– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara), p.es.: ritardare o interrompere la gara, parlare con i giudici durante la competizione, ad eccezione del Giudice D1 - sono permessi solo i reclami - parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc	1° volta – p. 0.50 ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ) e Cartellino Giallo all'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) 1° volta – p. <b>1.00</b> ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ) e Cartellino Giallo per l'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) se l'allenatore parla ai giudici in modo <b>aggressivo</b> 2° volta – p. <b>1.00</b> ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della competizione). <i>Es.:</i> presenza non autorizzata nel campo gara durante la competizione, ecc.	<b>p. 1.00</b> ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ), Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara*

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

1° volta = *Cartellino Giallo*

2° volta = *Cartellino Rosso ed esclusione dell'allenatore dalle altre fasi della competizione.*

\* *Se c'è solo un allenatore, questi può rimanere in gara, ma non potrà essere accreditato per i prossimi Campionati del Mondo, Giochi Olimpici.*

**CdP FIG 20017/2020- Falli generali CdP FIG 2017/2020 Sezione 9 - Direttive Tecniche (pag. 24,25,26,27,28,29 del CdP FIG)**

**SEZIONE 9 — Direttive Tecniche**

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con la tecnica specifica richiesta.  
Tutte le indicazioni per il completamento degli angoli degli elementi e le posizioni del corpo sono approssimative e sono da intendersi come linea guida.

**9.1 TUTTI GLI ATTREZZI**

**Posizioni del corpo**

**Raccolto**

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

**Carpato**

- angolo delle anche nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°

**Teso**

- tutte le parti del corpo allineate



**9.1.1 Riconoscimento degli elementi**

**a) Teso**

- la posizione tesa deve essere mantenuta per la maggior parte della rotazione in:
  - salti singoli
  - doppi salti al CL e in uscita alle PA
  - salti al Volteggio
- se NON c'è posizione tesa, il salto è considerato carpato
  - negli elementi senza avvitamento
  - al volteggio nei salti senza avvitamento sull'AL

**Riconoscimento delle posizioni del corpo nei salti singoli e doppi senza avvitamento sull'AL**

<p><b>Salto carpato diventa raccolto</b></p>	<p><b>Giuria D</b> Se nel salto carpato l'angolo delle ginocchia è inferiore a 135°</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si assegna il salto raccolto</li> </ul>
<p><b>Salto raccolto diventa teso</b></p>	<p><b>Giuria D</b> Angolo delle anche aperto (180°)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si assegna il salto teso</li> </ul>
<p><b>Salto teso diventa carpato</b></p>	<p><b>Giuria D</b> Posizione carpata delle anche = si assegna il salto carpato</p> <p>Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata</p>

**9.1.2 Arrivo dai salti singoli con Avvitamento**

- Gli elementi con avvitamento eseguiti
  - come entrate e uscite da **Parallele e Trave**
  - durante l'esercizio a **Trave e Corpo Libero**
  - in tutti gli arrivi al **Volteggio**

devono essere completati esattamente o sarà riconosciuto **un altro** elemento del CdP

*Nota: La posizione del piede avanti è decisiva per l'attribuzione del valore di difficoltà*

**b) Per rotazione inferiore \*:**

- 3 avv. diventano 2½ avv.
- 2½ avv. diventano 2 avv.
- 2 avv. diventano 1½ avv.
- 1½ avv. diventa 1 avv.

\* CL: Quando un salto con avvitamento è collegato direttamente ad un altro salto e nel 1° salto l'avvitamento non è completato esattamente (ma la

ginnasta è in grado di continuare con un elemento successivo) il 1° elemento NON viene svalutato.

**9.1.3 Cadute negli arrivi**

- a) Arrivo con precedenza dei piedi – VD assegnato
- b) Non arrivare prima con i piedi – VD NON assegnato

**9.2 TRAVE ED ESERCIZIO AL CORPO LIBERO**

**Riconoscimento dei giri negli elementi ginnici**

- Il giro deve essere completato esattamente o si assegna un altro elemento del CdP
- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento del CdP.

**9.2.1 I giri su una gamba hanno un incremento graduale di:**

- 180° alla Trave
- 360° al Corpo Libero

**Considerazioni sui giri:**

- devono essere eseguiti sugli avampiedi
- devono avere una posizione chiara e ben definita dall'inizio alla fine
- la gamba d'appoggio, tesa o piegata (come scelta coreografica), non cambia il valore della difficoltà
- per i giri su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro
- se la gamba libera non è nella posizione prescritta, si attribuirà un altro elemento dal CdP

**a) Rotazione incompleta sulla gamba d'appoggio**

Esempio:

- TR  diventa 
- CL  diventa 

**9.2.2 Tutti i salti ginnici con giro hanno un incremento graduale:**

- di 180° alla Trave e al CL (elementi con gambe in posizione sagittale, carpiata-divaricata e ad anello)
- di 360° al CL

Sono consentite le varie tecniche dei salti ginnici con giro; la posizione carpiata, raccolta, divaricata o la posizione ad anello può essere assunta all'inizio, durante o alla fine del giro (a meno che non ci sia una richiesta specifica per l'elemento)

- Se mancano 30° o più al completamento della rotazione si riconosce un altro elemento del CdP

Esempio:

- TR/CL  diventa 
- CL  diventa 
- CL  diventa 
- TR  diventa 
- ¼ di giro in più non rende l'elemento differente

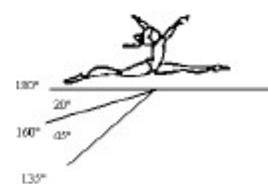
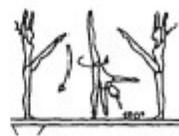
**Definizioni:**

- Leap** : spinta su 1 piede e arrivo sull'altro o su 2 piedi
- Hop** : spinta su 1 piede e arrivo sullo stesso o su 2 piedi (non è richiesta la divaricata delle gambe a 180°)
- Jump** : spinta su 2 piedi e arrivo su 1 o 2 piedi

**Nota** : - La divaricata dei jump e dei leap è richiesta a 180°

**9.2.3 ESIGENZE PER LA DIVARICATA**

Per ampiezza insufficiente della divaricata nei salti ginnici (*leap, jump, hop*) e nelle piroette:

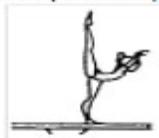


**Divaricata insufficiente :**

- > 0° - 20° penalità 0.10
- > 20° - 45° penalità 0.30
- > 45° (ginnico): un altro elemento dal CdP o no VD

9.3 ESIGENZE PER SPECIFICI ELEMENTI GINNICI

Scale ("bilancia", 4.102)



- Esigenze:**
- divaricata 180°
- Giuria D**
- < 180° - No VD

Esempi di giri con una specifica posizione delle gambe:



- Esigenze:**
- gamba libera avanti o dietro all'orizzontale per tutto il giro
- Giuria D**
- gamba libera sotto l'orizzontale - un altro elemento del CdP

Salto raccolto con/senza giro



- Esigenze:**
- angolo delle anche meno di 90°
  - ginocchia sopra l'orizzontale
- Giuria D**
- angolo anche/ginocchia >135° = No VD o un altro VD
- Giuria E**
- ginocchia all'orizzontale - 0.10
  - ginocchia sotto l'orizzontale - 0.30

Salto del cosacco con/senza giro



- Esigenze:**
- angolo delle anche meno di 90°
  - gamba tesa sopra l'orizzontale
- Giuria D**
- angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD
- Giuria E**
- gamba tesa all'orizzontale - 0.10
  - gamba tesa sotto l'orizzontale - 0.30

Salto del gatto con/senza giro



- Esigenze:**
- alternanza delle gambe
  - ginocchia sopra l'orizzontale
  - valutare la posizione del ginocchio più basso
- Giuria D**
- angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD
  - non alternare le gambe = salto raccolto
- Giuria E**
- una o entram. le gambe all'oriz. zont. - 0.10
  - una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale - 0.30

Salto carp. divar. con/senza giro



- Esigenze:**
- entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale
- Giuria D**
- angolo delle anche > 135° - No VD o un altro VD
- Giuria E**
- posizione scorretta delle gambe (non parallele) - 0.10
  - gambe all'orizzontale - 0.10
  - gambe sotto l'orizzontale - 0.30

Salto ad anello



- Esigenze:**
- arco dorsale e rovesciam. del capo
  - divaricata 180° delle gambe in posiz. diagonale
  - piede dietro alla sommità della testa
- Giuria D**
- mancanza di arco & rovesciamento del capo - enjambée sul posto o sissone
  - mancanza di divaricata sagittale - No VD
- Giuria E**
- arco insufficiente - 0.10
  - piede dietro all'altezza della testa - 0.10
  - piede dietro all'altezza delle spalle - 0.30

**Salto del Montone**



**Esigenze :**

- posizione ad arco e rovesciamento del capo con i piedi alla sommità della testa
- estensione delle anche

**Giuria D**

- mancanza di arco & rovesciamento del capo - No VD
- piedi sotto l'altezza delle spalle - No VD

**Giuria E**

- arco insufficiente - 0,10
- piedi all'altezza della testa o sotto - 0,10
- insufficiente estensione delle anche - 0,10
- insufficiente flessione delle gambe ( $\leq 90^\circ$ ) - 0,10

**Yang Bo**



**Esigenze:**

- corpo molto arcato, rovesciamento del capo
- iperdivaricata delle gambe con gamba av. min. all'orizzontale

**Giuria D**

- mancanza di arco & rovesciamento del capo = enjambée sul posto o sissone
- gamba avanti sotto l'orizzontale = salto ad anello

**Giuria E**

- posizione arcata insufficiente - 0,10
- no iperdiv. ma entrambe le gambe all'oriz. - 0,10

**Enjambée Cambio**



**Esigenze:**

- slancio della gamba libera min. a 45°
- slancio della gamba libera tesa

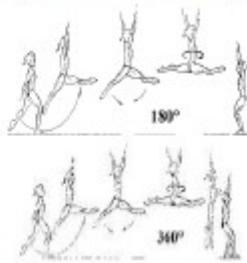
**Giuria D**

- mancanza di slancio della gamba libera = enjambée

**Giuria E**

- slancio della gamba libera meno di 45° - 0,10
- gamba libera flessa - 0,10/0,30

**Enjambée Cambio con giro (  $\overset{\curvearrowright}{\text{Z}}$  o  $\overset{\curvearrowleft}{\text{Z}}$  )**



**Esigenze:**

- slancio della gamba libera min. a 45°
- slancio della gamba libera tesa
- si deve vedere la divaricata sagittale

**Giuria D**

- mancanza di slancio della gamba libera = enjambée con giro
- giro incompleto in  $\overset{\curvearrowright}{\text{Z}}$  diventa  $\overset{\curvearrowright}{\text{Z}}^{\text{A}}$
- giro incompleto in  $\overset{\curvearrowleft}{\text{Z}}$  diventa  $\overset{\curvearrowleft}{\text{Z}}^{\text{A}}$

**Giuria E**

- slancio della gamba libera a meno di 45° - 0,10
- gamba libera flessa - 0,10/0,30

**Enjambée ad anello/Enjambée cambio ad anello (con/senza giro)**

**Esigenze:**

- Posizione ad arco e testa reclinata
- Gambe divaricate a 180°
- Gamba av. all'orizzontale e piede dietro alla sommità della testa
- Il giro deve essere eseguito dopo aver assunto la posizione ad anello

**Giuria D**

- non arcare e non flettere la testa indietro = enjambée o enjambée cambio
- scorretto tempismo nel giro = enjambée/ enjambée cambio con giro

**Giuria E**

- arco insufficiente - 0,10
- gamba avanti sotto l'orizzontale - 0,10
- piede dietro all'alt. della testa - 0,10
- piede dietro all'alt. delle spalle - 0,30

Il massimo delle penalità cumulabili per deviazione dalla posizione del corpo richiesta non può superare 0,50.

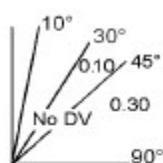
Le penalità per la posizione del corpo comprendono:

- mancanza di divaricata
- gambe flesse
- piedi non in estensione
- penalità per la posizione del corpo in elementi specifici (elencate nel 9.3)

### 9.4 PARALLELE ASIMMETRICHE

- La verticale si considera raggiunta quando tutte le parti del corpo sono allineate in verticale.

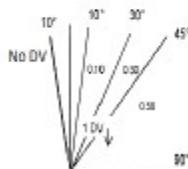
#### 9.4.1 Slancio in verticale



<b>Giuria D</b>	
Se completato:	
- nei 10° dalla verticale = VD assegnato	= No VD
- >10°	
<b>Giuria E</b>	
- > 30° - 45°	- 0.10
- > 45°	- 0.30

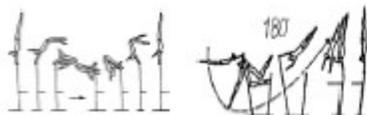


#### 9.4.2 Elementi circolari alla verticale senza rotazione ed elementi con volo dallo SA alla verticale sullo SB



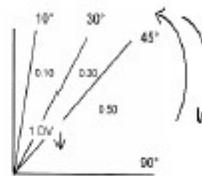
<b>Giuria D</b>	
Se completato	
> 10° prima della verticale	- No VD
> 10° dopo la verticale	- 1 VD inf.

<b>Giuria E</b>	
- > 10° - 30°	- 0.10
- > 30° - 45°	- 0.30
- > 45°	- 0.50



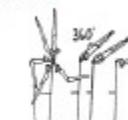
#### 9.4.3 Swing – elementi con giro che:

- non raggiungono la verticale
- non oltrepassano la verticale
- dopo il giro continuano il movimento nella direzione opposta



<b>Giuria D</b>	
Se l'elemento è completato	
• entro 10° dalla verticale = VD assegnato	
• > 10° prima della verticale = 1 VD inferiore rispetto al movimento circolare con giro alla verticale	

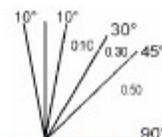
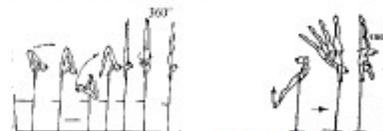
<b>Giuria E</b>	
• > 10° - 30°	- 0.10
• > 30° - 45°	- 0.30
• > 45°	- 0.50



Elementi Swing con 1/2 (180°) giro:

Tutte le parti del corpo devono raggiungere l'orizzontale per ottenere il VD, altrimenti non sarà assegnato alcun VD (*oscillazione a vuoto*).

#### 9.4.4 Elementi circolari con giri alla verticale e slanci in verticale con giri alla verticale



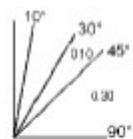
<b>Giuria D</b>	
Se l'elemento è completato	
• nei 10° dalla verticale ( <i>da entrambi i lati</i> ) = VD assegnato	

<b>Giuria E</b>	
• > 10° - 30°	- 0.10
• > 30° - 45°	- 0.30
• > 45°	- 0.50

Se lo stesso elemento viene eseguito come swing e come elemento circolare con giro, esso sarà conteggiato una sola volta in ordine cronologico.

9.4.5 ESIGENZE PER ALCUNI ELEMENTI SELEZIONATI ALLE PA

"Adler"  (5.501)



**Giuria D**

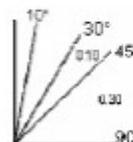
completato:

- nei 30° dalla verticale - VD assegnato
- >30° -1 VD inferiore

**Giuria E**

- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30

"Salto Pak"  (3.404)



**Giuria E**

- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30

Le penalità di esecuzione per falli di tenuta del corpo devono essere sommate alle penalità assegnate per ampiezza degli elementi.



## VOLTEGGIO

Ogni salto ha un valore stabilito in base alla categoria ed in base alla difficoltà. Il suo valore è dichiarato nel programma UISP GAF 2015 agg. (per i salti dalla Mini 3 open fino alla Terza Categoria).

Per i salti dalla categoria Over in poi il loro valore è codificato nella tabella dei salti CdP FIG 2017/2020 e nel Mini CdP GAF agg.

Tutti i salti (salvo salto avanti e indietro) devono essere eseguiti con l'appoggio delle 2 mani sul tappetone o sulla tavola. L'arrivo sulla pedana può essere fatto con la rincorsa ed il presalto oppure con un elemento preparatorio (rondata).

La valutazione del salto inizia con la battuta in pedana.

La ginnasta può, a seconda della categoria, effettuare uno o due volteggi fra quelli indicati. I salti possono essere uguali o differenti sempre a seconda della categoria. La ginnasta o l'allenatore devono dichiarare al giudice, anche oralmente, quale salto la ginnasta vuole effettuare. La rincorsa massima è di 25 metri, ma la distanza della rincorsa è individuale. Dopo aver ricevuto il segnale dalla giuria, la ginnasta esegue il primo salto e torna al posto di partenza. Dopo la valutazione del primo volteggio, la ginnasta deve essere pronta per iniziare il secondo salto (se la categoria lo richiede).

Sono concesse 2 (nel caso di un salto solo) o 3 rincorse (nel caso di due salti) se la ginnasta non ha toccato la pedana e/o i tappeti. Se la ginnasta tocca la pedana o i tappeti o la tavola il volteggio è valutato come nullo e la ginnasta può effettuare ancora due rincorse, ma un solo salto.

Rincorsa = la ginnasta deve aver iniziato a correre, un solo passo non è una rincorsa.

PER TUTTE LE CATEGORIE - RINCORSA A VUOTO- PENALITA' P. 0,30 E PUO' RIPETERE IL SALTO LA GIURIA D DETRARRA' LA PENALITA' DI PT.0,30 DAL PUNTEGGIO FINALE DEL SALTO ESEGUITO

PARTENZA OLTRE 25 METRI – NO PENALITA'

Nelle categorie dove è previsto l'uso della tavola,devono essere segnati i“canali” di arrivo e la zona di arrivo come da C.d.P. FIG 2013

La giuria valuta le 4 fasi del salto : **1° volo - fase d'appoggio e spinta - 2° volo - Arrivo (penalità come da CdP)**

**Invalidità del salto:** rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana, la tavola o i materassoni - non toccare la tavola durante il salto

Durante il salto: aiuto durante il salto - non utilizzare la protezione della pedana

nei salti provenienti dalla rondata - arrivare senza precedenza dei piedi

Per la UISP è possibile utilizzare la protezione della pedana ed il tappetino davanti alla pedana, in tutti i salti effettuati sui tappetoni o sulla tavola. Per i volteggi di tipo Yourchenko è obbligatoria la protezione intorno alla pedana, pena annullamento del salto.

NOTA: Nei salti eseguiti sui tappetoni 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.

## Volteggio

### TECNICA DI ESECUZIONE

Criteri generali per una buona esecuzione tecnica

Primo volo	Fase di appoggio/repulsione	Secondo volo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primo volo breve e veloce per avere un secondo volo lungo e alto</li> <li>- Angolo braccia/busto aperto secondo la tecnica del volteggio, braccia tese</li> <li>- Una posizione leggermente arcata del corpo è ammessa ma deve essere in tenuta (è comunque preferibile una posizione del corpo neutrale – né arcata né squadrata – che permetta alla ginnasta di sviluppare poi il salto in più modi)</li> <li>- Le gambe devono essere unite; una separazione delle gambe è un errore tecnico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la repulsione deve avvenire poco prima della verticale o alla verticale le gambe devono essere unite</li> <li>- roncata: l'atteggiamento del corpo leggermente arcato è accettabile</li> <li>rotazione di 180° = no penalità</li> <li>- l'angolo braccia/busto deve essere aperto</li> <li>le braccia devono essere parallele e le mani devono toccare i tappeti (contemporaneamente oppure in successione)</li> <li>- corpo non ruotato</li> <li>- Roncata + flic flac: al momento del contatto con i tappeti la ginnasta dovrebbe essere quasi in verticale, corpo leggermente arcato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il secondo volo deve essere ampio, lungo e sviluppato in altezza.</li> <li>- Il corpo deve essere in tenuta, leggermente arcato è accettabile ma la posizione ideale sarebbe tesa</li> <li>- Nella roncata e nella ribaltata la ginnasta deve arrivare con le spalle in linea con i piedi, non avanti o indietro rispetto ad essi.</li> </ul>

TABELLA FALLI TRAMPOLINO CdP FIG ADATTATO UISP GAF				
FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Fase di battuta	<b>SENZA presalto</b>			
	Battuta non al centro del trampolino	x	x	X
	Battuta sulle protezioni		x	
	Spingere sulle protezioni per eseguire l'elemento oppure il salto ginnico		x	
	Tornare sul trampolino	Salto nullo		

TABELLA FALLI VOLTEGGIO E TRAMPOLINO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:				
	piccolo 0,10	medio 0,30	grande 0,50	Molto grande 1,00
<b>Verticale con arrivo supino (con fase di repulsione)</b>				
<b>1° volo:</b>				
Corpo squadrato	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
<b>Fase d'appoggio:</b>				
Braccia piegate	+	+	+	
Spostamento mani	+			
Gambe flesse	+	+	+	
Spalle avanti	+	+		
Corpo non in tenuta	+	+		
<b>2° volo:</b>				
Non mantenere il corpo non in tenuta	+	+		
Insufficiente repulsione (lunghezza)	+	+		
Insufficiente elevazione (altezza)	+	+	+	
Arrivare con corpo non in estensione	+	+		
Insufficiente esplosività	+	+	+	
<b>Arrivo (penalità CdP)</b>				
Gambe aperte	+	+		
Fuori direzione (linea demarcazione)		+	+	
Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del salto	<b>Nulla</b>			
Effettuare la rincorsa senza eseguire il volteggio, ma toccando la pedana o l'attrezzo	<b>Volteggio Nulla</b>			

**Verticale senza repulsione:** se la ginnasta non esegue la repulsione si declassa al valore del salto senza repulsione. E non vengono assegnate le penalità del secondo volo di: Insufficiente repulsione (lunghezza), Insufficiente elevazione (altezza) Insufficiente esplosività Tutte queste posizioni d'arrivo sono corrette. La posizione delle braccia è libera



TABELLA FALLI VOLTEGGIO E TRAMPOLINO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:				
	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50	Molto grande 1,00
<b>Rondata – Ribaltata</b>				
<b>1° volo:</b>				
mancanza di fase di volo				1,00
insufficiente fase di volo	+	+		
Corpo squadrato	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	+	+		
Rotazione iniziata troppo presto	+			
<b>Fase d'appoggio</b>				
Rondata rotazione da 180° a 90°	No penalità			
Appoggio mani meno di 90°			+	
Braccia piegate	+	+	+	
Corpo non passante per la verticale	+			
Angolo spalle –busto	+	+		
Angolo delle anche	+	+		
Appoggio della testa				nullo
<b>2° volo</b>				
Altezza insufficiente	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	+			
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d'appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	

TABELLA FALLI VOLTEGGIO E TRAMPOLINO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:				
falli	0,10	0,30	0,50	1,00
<b>Ruota (arrivo libero):</b>				
<b>1° volo</b>				
Angolo busto gambe	+	+		
Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	+	+	+	
<b>Fase d'appoggio</b>				
Angolo busto spalle	+	+		
Appoggio mani meno di 90°			+	
Angolo anche	+	+		
Non passare dalla verticale	+			
Braccia piegate	+	+	+	
<b>2° volo</b>				
Insufficiente apertura dell'angolo spalle busto	+	+		
Lunghezza insufficiente	+	+		
Arrivo fuori direzione	+			
Insufficiente esplosività	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d'appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	

Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe divaricate assegnazione del salto.

Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe unite non assegnazione del salto ruota ma assegnazione rondata.

TABELLA FALLI VOLTEGGIO E TRAMPOLINO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:				
falli	0,10	0,30	0,50	1,00
<b>Ruota – TECNICA KASAMATSU (arrivo laterale):</b>				
<b>1° volo</b>				
Angolo busto gambe	+	+		
Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	+	+	+	
<b>Fase d'appoggio</b>				
Angolo busto spalle	+	+		
Appoggio mani meno di 90°			+	
Angolo anche	+	+		
Non passare dalla verticale	+			
Braccia piegate	+	+	+	
<b>2° volo</b>				
Insufficiente apertura dell'angolo spalle busto	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	
Arrivo fuori direzione	+			
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d' appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	

TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF:				
falli	0,10	0,30	0,50	1,00
<b>Rondata + flic</b>				
<b>Rondata</b> (penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero)				
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
<b>Flic</b>				
Insufficiente distensione del corpo	+	+		
Chiusura anticipata rispetto alla repulsione	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				<b>nullo</b>
Rincorsa senza eseguire il salto (la ginnasta tocca la pedana, o il tappeto)				<b>nullo</b>
Non toccare il tappeto				<b>nullo</b>
Non utilizzare la protezione della pedana nei salti dalla rondata				<b>nullo</b>
Arrivo non con i piedi				<b>nullo</b>
<b>Salto avanti raggruppato</b>				
Elevazione insufficiente		+	+	+
Mancato allineamento prima di entrare nel salto		+	+	+
Spalle avanti nello stacco		+	+	
Insufficiente riapertura		+	+	
Eccessiva lunghezza all'arrivo		+	+	+
Insufficiente esplosività		+	+	+

**VOLTEGGIO CUBONE – TAVOLA SECONDA E TERZA CATEGORIA**

N.B sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 m.

**DENTRO LA LINEA P. 0,50**

**SOPRA LA LINEA P. 0,30**

**APPENA FUORI LA LINEA 0,10**

**Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FIG CdP GAF 2017/2020 aggiornato**

Penalità CdP FIG 2017/2020 Penalità specifiche all'attrezzo (GIURIA E )				
falli	0,10	0,30	0,50	1,00
- Primo volo - Rotazione incompleta sull'AL durante la fase di volo				
Gr.1 con 1/2 (180°) avv.	45°		90°	
Gr.4 con 3/4 (270°) avv.	45°			
Gr.1 o 2 con 1/1 avv. (360°)	45°		90°	>90°
-Tecnica scorretta				
Angolo delle anche	+	+		
Gambe piegate	+	+	+	
Corpo arcato	+	+		
Gambe o ginocchia divaricate	+	+		
- Fase di repulsione - Tecnica scorretta				
Appoggio alternato delle mani Gr.1, 2 & 5 (non applicabile al salto avanti teso con avv. sull'AL)	+	+		
• Braccia piegate	+	+	+	
• Angolo delle spalle	+	+		
• Non passare dalla verticale	+			
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto sulla tavola	+	+		
- Secondo Volo - Eccessiva courbette	+	+		
-Altezza	+	+	+	
Precisione della posizione raccolta/carpiata nel salto	+	+		
Precisione della posiz. racc./carp. nei salti con avv.AL	+			
Allineamento del corpo nel salto teso	+			
Non mantenere la posizione tesa (squadrando troppo presto)	+	+		
Insufficiente e/o ritardata estensione (salti raccolti e carpiati)	+	+		
• Gambe piegate	+	+	+	
-Gambe o ginocchia divaricate	+	+		
-Distanza				
• Lunghezza insufficiente	+	+		
- Deviazione dalla direzione corretta	+			
- Rotazione insufficiente del salto				
• Senza caduta	+			
• Con caduta		+		
• dinamismo	+	+		
• falli di arrivo			Vedere	Sezione 8

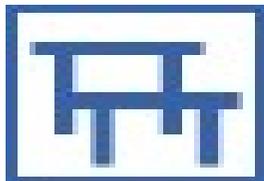
**Cadute Secondo volo: arrivo con i piedi- volteggio valido - senza precedenza dei piedi - volteggio nullo**

**LINEE GUIDA GENERALI E INDICAZIONI DI PENALITA' SALTI GINNICI AL MINITRAMPOLINO**

	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
<b>FASE</b>				
<b>Fase di battuta</b>	SENZA presalto			x
	Battuta non al centro del trampolino	x	x	
	Battuta sulle protezioni		x	
	Spingere sulle protezioni per eseguire l'elemento oppure il salto ginnico		x	
	Tornare sul trampolino		Salto nullo	
<b>Fase ascendente</b>	Altezza insufficiente salti ginnici	x	x	
	Anticipato atteggiamento del corpo salti ginnici	x	x	
<b>Esecuzione tecnica</b>	Rotazione A/L anticipata salti ginnici	x	x	
	Posizione del corpo: Poco raggruppato, carpiato o teso nei salti ginnici	x	x	
<b>Fase discendente</b>	Insufficiente e/o ritardata estensione gambe(salti ginnici)	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	X
	Corpo arcato	x	x	
	Corpo squadrato	x	x	
<b>Arrivo</b>	Arrivo con precedenza dei piedi		Salto valido	
	Salto non eseguito come descritto		Salto nullo	
	Arrivo senza precedenza dei piedi		Salto nullo	
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone		Cadutap. 1,00	
<b>NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG GAF in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)</b>				

N.B, I SALTI CON DIVARICATA SAGITTALE O FRONTALE CON APERTURA A 135° SI ASSEGNANO CON APERTURA A 90° ATTRIBUENDO p. 0,30 DI PENALITA' + LE PENALITA' DI ESECUZIONE.

N.B, I SALTI CON DIVARICATA SAGITTALE O FRONTALE A 160° SI ASSEGNANO CON APERTURA A 135° ATTRIBUENDO p. 0,30 DI PENALITA' + LE PENALITA' DI ESECUZIONE.



## PARALLELE ASIMMETRICHE

La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. pedana supplementare, tavoletta rigida) non sono consentiti. Le ginnaste piccole che lo richiedono possono porre tanti tappeti sotto la pedana quanti sono necessari perché le loro spalle arrivino all'altezza dello staggio.

Alla ginnasta non è permesso alzare gli staggi o modificare la tappettatura senza l'autorizzazione del Presidente di Giuria. Una seconda rincorsa è concessa (con penalità) per l'entrata, se la ginnasta nel corso della sua prima rincorsa non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non vi è passata sotto.

La ginnasta **deve eseguire l'entrata al primo tentativo** per non ricevere **penalità**.

Se la ginnasta al primo tentativo non fa l'entrata e ha toccato la pedana, l'attrezzo o è passata sotto l'attrezzo: **Penalità 0,30 + CADUTA** (Pannello D dal punteggio finale) Nessun valore all'entrata – PUO' RIPETERE L'ENTRATA

Se la ginnasta al primo tentativo non fa l'entrata e non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non è passata sotto l'attrezzo: **Penalità 0,30** tentativo supplementare (Pannello D dal punteggio finale) ha il diritto di ripetere l'entrata. In tal caso riceverà il VD.

**Mancanza di USCITA - 0.50 dal Punteggio Finale (Giuria D)**

Dopo il 2° tentativo per eseguire l'entrata la ginnasta deve iniziare l'esercizio. – Una 3a rincorsa non è concessa

In caso di caduta è concesso una interruzione di 30 secondi (il cronometraggio inizia quando la ginnasta dopo la caduta si rialza sui piedi) prima di riprendere l'esercizio. Prima della ripresa dell'esercizio la ginnasta può parlare con l'allenatore.

**Per penalità tempi di caduta e cronometraggio del tempo di arresto per una caduta vedere newsletter 37 di aprile 2015.**

[Si consiglia l'utilizzo del tappetino di arrivo da 10 cm anche in Seconda categoria.](#)

**Cronometraggio del tempo di caduta. Nel caso di una caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 30 secondi prima che la ginnasta risalga sulle parallele per continuare l'esercizio. Se la ginnasta riprende l'esercizio dopo aver superato il tempo a disposizione per la caduta, le sarà applicata una penalità neutra di 0.30. Il cronometraggio inizia quando la ginnasta torna in piedi dopo la caduta. Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone del punteggio. Un segnale sonoro (gong) sarà dato a 10 secondi, 20 secondi e ancora a 30 secondi (tempo limite). L'esercizio è considerato ufficialmente ripreso quando i piedi lasciano il tappeto. Se la ginnasta non ha ripreso l'esercizio entro i 60 secondi, questo è considerato terminato.**

## Direttive per il contenuto

L'esercizio deve essere composto da elementi codificati (VD) e deve soddisfare le Esigenze di Composizione (EC).

<b>Criteri generali per una buona esecuzione tecnica</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo teso</li> <li>• Angolo braccia/busto aperto (angolo delle spalle)</li> <li>• Angolo gambe/busto aperto</li> <li>• In verticale</li> <li>• Nelle oscillazioni avanti, kippe, giri addominali</li> <li>• Nelle oscillazioni indietro, slanci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Braccia tese</li> <li>• All'appoggio</li> <li>• Kippe, oscillazioni e giri</li> <li>• Nelle prese di slancio</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appoggio</li> <li>• Braccia tese</li> <li>• Spalle in spinta</li> <li>• La chiusura dell'angolo busto/gambe è consentita per iniziare l'elemento successivo</li> <li>• Gambe unite o divaricate.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non ci sono penalità anche se l'esecuzione divaricata è più facile di quella a gambe unite.</p>
<p><b>N. B.</b> Penalità di <b>controrotazione</b> :si assegnano comunque anche se lo slancio è alla verticale...bisogna giudicare due aspetti differenti: la verticale (come viene eseguita e i gradi ) e la composizione dell'esercizio (dove viene inserita, collegata a quali elementi...).</p> <p><b>Esempi: TERZA CATEGORIA/OVER* Nota bene:</b> lo slancio di <b>CONTROROTAZIONE (OSCILLAZIONE A VUOTO)</b> fra</p> <p style="padding-left: 40px;">giro addominale indietro + fioretto giro addominale indietro + fucs kippe giro addominale indietro + giro di pianta</p> <p><b>è penalizzato con p. 0,10 ogni volta.</b></p> <p><b>Dalla QUARTA CATEGORIA in poi* Nota bene:</b> lo slancio di <b>CONTROROTAZIONE</b> fra</p> <p style="padding-left: 40px;">giro addominale indietro + fioretto giro addominale indietro + fucs kippe giro addominale indietro + giro di pianta</p> <p><b>è penalizzato con p. 0,50 ogni volta.</b></p>	
<p><b>Seconda – Terza – Terza Specialità</b> - Nel caso di utilizzo di movimenti non caratteristici per salire allo staggio alto ...la giuria penalizza con punti 0,50 la perdita EC e assegna le penalità di esecuzione dell'elemento non codificato eseguito.</p> <p><b>Dalla Quarta Categoria in poi come da CdP...perdita EC (se viene eseguito per soddisfare EC + penalità per movimenti non caratteristici punti 0,50)</b></p>	

<b>Penalità specifiche (Giuria E) CdP FIG AGGIORNATO 2017/2020 adattato UISP GAF</b>				
<b>Dalla MINI Prima 3 open alla Terza categoria e Terza Specialità gli slanci per non ricevere penalità devono essere eseguiti all'orizzontale o sopra</b>				
<b>Mini Prima 3 open/mini Prima 4:</b>				
<b>Penalità</b>	0,10	0,30		
<b>Slancio vicino all'orizzontale</b>	+			
Slancio con i piedi sopra lo staggio		+		
Slancio con piedi sotto staggio			NO EC +	
Gli slanci nel corso dell'esercizio - esclusi quelli che servono per l'EC saranno penalizzati: se con i piedi sotto lo staggio punti 0,30 o.v. – se con i piedi sopra lo staggio punti 0,10 – se slancio vicino all'orizzontale punti. 0,00				
<b>Prima categoria:</b>				
<b>Slancio all'orizzontale</b>	EC Assegnata- no penalità			
<b>Slancio vicino all'orizzontale</b>	EC assegnata + 0,10 penalità			
Slancio con i piedi sopra lo staggio		EC assegnata + 0,30 penalità		
Slancio con i piedi sotto lo staggio			NO EC +	
Gli slanci nel corso dell'esercizio - esclusi quelli che servono per l'EC saranno penalizzati: se con i piedi sotto lo staggio – punti 0,30 o.v. – se con i piedi sopra lo staggio punti 0,10 – se slancio vicino all'orizzontale punti. 0,00				
<b>Seconda categoria, Terza, Terza Specialità</b>				
<b>Slancio all'orizzontale o più</b>	no penalità			
<b>Slancio appena sotto orizzontale 10° di tolleranza</b>				
<b>Slancio a + di 10° ma meno di 30° dall'orizzontale</b>	+			
Slancio a più di 30° sotto l'orizzontale		+		
MEZZA VOLTA				
SLANCIO CON PIEDI SOTTO STAGGIO ALTO		0,30		
SLANCIO PIEDI SOPRA STAGGIO ALTO	0,10			
SLANCIO ALL'ORIZZONTALE	No penalità			
Gli slanci nel corso dell'esercizio - esclusi quelli che servono per l'EC saranno penalizzati – se con i piedi sotto lo staggio – punti 0,30 o.v.				

<b>SECONDA CATEGORIA - N.B. LA UISP ASSEGNA la CAPOVOLTA partenza staggio basso e arrivo staggio alto come passaggio per salire allo staggio alto (non è riconosciuto come elemento codificato quindi non ha VD)</b>				
Penalità di composizione giuria E CdP FIG adattato UISP - Categorie MINI 3 OPEN, MINI 4, PRIMA, SECONDA, TERZA E TERZA SPECIALITA' UISP GAF				
falli	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Penalità specifiche all'Attrezzo (Giuria E)</b>				
Movimenti non caratteristici (elementi con spinta dei piedi o delle cosce)			0,50	
Sistemare la presa	+			
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi				1.00
Mancanza di ritmo nell'esercizio	+			
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Oscillazione a vuoto	+ 3 <sup>a</sup> cat. e specialità	✕	+ dalla quarta in poi	
Slancio Intermedio			+	
Ampiezza di : • oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale • slanci in verticale	+ +			
Non tentare l'uscita°			+	
° <b>Uscita con caduta</b> - Se il salto o l'elemento per l'uscita non è iniziato (rotazione non iniziata) e la ginnasta cade p. 1.00+EGE o valore elemento+0.50 per uscita non tentata				
- Se la ginnasta esegue l'uscita senza arrivare con precedenza dei piedi p.1.00 (caduta) +EC 0,50-				
<b>Elementi con volo:</b> Presa momentanea con entrambe le mani: VD assegnato Senza presa con entrambe le mani →no VD Non afferrare l'attrezzo: VD NON assegnato				

Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FiG CdP GAF 2017/2020 aggiornato

Penalità di composizione giuria E CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF				
falli	0.10	0.30	0.50	1.00
-Saltare dallo SB allo SA con spinta dei piedi			+	
- Sospensione allo SA., posare i piedi sullo SB, presa dello SB			+	
Più di 2 elementi uguali collegati direttamente all'uscita	+			
Penalità specifiche all'Attrezzo (Giuria E) CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF				
Allineamento in vert. e nello slancio in vert.	+	+	<del>+</del>	
Sistemare la presa	+			
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi (caduta)				1.00
Movimento non caratteristico (elementi con spinta dei piedi e delle cosce)			+	
Mancanza di ritmo negli elementi	+			
Insufficiente altezza negli elementi con volo	Allo staggio +	Sotto lo staggio +		
Incompleta rotazione degli elementi con volo	+			
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Oscillazione Intermedia			+	
Oscillazione a vuoto			+	
Angolo di complemento degli elementi	+	+	+	
Ampiezza di : • oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale • slanci in verticale	+	+		
Eccessiva flessione delle anche nella frustata (uscita)	+	+		
11.7 Note - Cadute – Elementi con volo - <b>con presa dello staggio con entrambe le mani (sospensione o appoggio momentanei) : il VD è assegnato/ senza presa dello staggio con entrambe le mani : il VD non è assegnato ma può essere eseguito di nuovo per ottenere il VD</b>				
Uscite: - Non tentare affatto l'uscita (per es.  ) Caduta - p. 1.00 o, se non c'è caduta, penalità di arrivo (Giuria E) Mancanza di uscita – 0.50 (Giuria D) <b>Se la ginnasta risale sull'attrezzo per eseguire l'uscita si applica la penalità per caduta (nessuna penalità per "mancanza di uscita")</b>				
Sesta categoria: Valutazione : No VD – si conteggiano solo 7 elementi (Giuria D) - Caduta - p. 1.00 o, se non c'è caduta, penalità di arrivo (Giuria E) Mancanza di uscita – 0.50 (Giuria D) - <b>Se la ginnasta risale sull'attrezzo per eseguire l'uscita si applica la penalità per caduta (nessuna penalità per "mancanza di uscita")</b> - Se l'uscita è iniziata ma la ginnasta arriva senza precedenza dei piedi:Valutazione: – No VD – si conteggiano solo 7 elementi (Giuria D) – Caduta -1.00 (Giuria E)				
Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non ci sono penalità anche se l'esecuzione divaricata è più facile di quella a gambe unite.				



## TRAVE

Bassa 50 cm da terra, ricoperta in maniera adeguata → non è ammessa la trave di legno. Tappetatura: materassini tipo Sarneige posti sotto la trave ed ad entrambe le estremità, oppure trave posta sopra di essi, oppure posta su una striscia di Trave moquette di almeno 1 cm di altezza.

Alta 1,25 cm da terra. Tappetatura a norma alta cm.20.

Dalla Terza Categoria in poi è obbligatorio il tappeto d'arrivo di cm 10 (è obbligatorio il tappetino d'arrivo anche per le ginnaste di 2ª Categoria che utilizzano la trave alta).

E' possibile eseguire l'ENTRATA e l'USCITA dallo stesso capo della trave, E' POSSIBILE muovere il tappeto d'arrivo supplementare ANCHE ALL'ULTIMO MOMENTO

La valutazione dell'esercizio inizia con la spinta sulla pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. pedana supplementare, tavoletta rigida) non sono consentiti.

La ginnasta **deve eseguire l'entrata al primo tentativo** per non ricevere **penalità**.

Se la ginnasta al primo tentativo non fa l'entrata e ha toccato la pedana, l'attrezzo o è passata sotto l'attrezzo: **Penalità 0,30 + CADUTA** (Pannello D dal punteggio finale) Nessun valore all'entrata – PUO' RIPETERE L'ENTRATA

Se la ginnasta al primo tentativo non fa l'entrata e non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non è passata sotto l'attrezzo: **Penalità 0,30** tentativo supplementare (Pannello D dal punteggio finale) ha il diritto di ripetere l'entrata. In tal caso riceverà il VD.

Una seconda rincorsa è concessa per l'entrata..

***Dalla Quarta Categoria in poi sarà penalizzata l'“Entrata non in tabella” ma non avrà nessuna ulteriore penalità se non ha toccato la pedana o l'attrezzo.***

La durata massima dell'esercizio alla trave non deve essere superiore a 1 minuto e 30" (90 secondi), durata minima (vedere normative programmi GAF 2012).

### Cronometraggio:

La durata dell'esercizio alla trave non può essere superiore a 1 minuto e 30 secondi (90 secondi). Il giudice cronometrista 1 (Assistente) avvia il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio alla trave. –

Dieci (10) secondi prima del tempo massimo a disposizione e una seconda volta al termine del tempo massimo (1 minuto e 30 sec.) un segnale acustico (gong) avverte la ginnasta che l'esercizio deve essere completato. – Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, non vi è alcuna penalità. – Se l'arrivo sui tappeti è eseguito dopo il secondo segnale sonoro, sarà applicata una penalità per fuori tempo.

La penalità per fuori tempo massimo, se l'esercizio dura più di 1:30 minuti (90 sec.), sarà di: p. 0.10 . Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla giuria D e valutati dalla Giuria E. – Il superamento del tempo è notificato per iscritto dal cronometrista alla Giuria D che detraerà la penalità dal Punteggio Finale.

Cronometraggio del tempo di caduta. Nel caso di caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 10 secondi. Se la ginnasta riprende l'esercizio dopo aver superato il tempo a disposizione per la caduta, le sarà applicata una penalità neutra di 0.30 - Il giudice cronometrista 2 inizia il cronometraggio quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta. La durata del tempo di caduta è cronometrata a parte; essa non entra nel calcolo del tempo totale dell'esercizio. Il tempo di caduta termina quando i piedi della ginnasta lasciano il tappeto per risalire sulla trave. Non è necessario il saluto alla giuria per riprendere l'esercizio - Quando la ginnasta risale sulla trave, il giudice cronometrista 1 riprende il cronometraggio dell'esercizio con il primo movimento eseguito per continuare l'esercizio. Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone. Un segnale sonoro (gong) sarà dato allo scadere dei 10 secondi. Se la ginnasta non riprende l'esercizio entro 60 secondi, questo è considerato terminato.

**Nelle categorie dove l'esercizio deve durare min. 50", max 1'e 30" si applica la penalità per sotto tempo e sopra tempo p. 0,10**

**IMPORTANTE – SALTI DI GRANDE AMPIEZZA:**

E' possibile soddisfare nelle categorie **MINI 3 OPEN, MINI PRIMA 4, PRIMA**, la EC del salto ginnico di grande ampiezza con salti codificati nel Mini CdP o nel CdP aggiornato 2017-+ con apertura a 135° anziché a 180°. Il salto non viene assegnato ( no VD) sotto i 90°, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 di penalità, da 135° a salire assegnato senza penalità.

Se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure a solo con apertura a 135°, non può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°

Dalla **SECONDA CATEGORIA in poi** la richiesta di "salto ginnico di grande ampiezza" (all'interno o meno di una serie) è possibile soddisfarla solo utilizzando salti codificati con apertura a 180° e seguendo le direttive tecniche per l'assegnazione dell'elemento specificate nel Art. 9 del CdP.

**Tutte le Categorie**

**La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. I salti ginnici devono essere eseguiti sull'attrezzo per poterne ottenere il valore.**

Nelle categorie dove è possibile eseguire la Serie Mista (elemento acrobatico collegato ad un elemento ginnico o viceversa) questa EC può essere soddisfatta anche collegando un elemento **Acrobatico** eseguito in entrata ma non è possibile eseguirla con un elemento eseguito in uscita.

Nelle Categorie dove **non è obbligatorio** eseguire l'uscita codificata è necessario, nel caso di utilizzo di un salto ginnico **(non avrà comunque valore A perché appunto eseguito in uscita)**, eseguirlo differente da quelli eseguiti sull'attrezzo. Se uguale penalità p. 0,30.

Un elemento, per essere riconosciuto, deve terminare con almeno un piede sulla trave.

**Direttive del contenuto**

- L'esercizio deve avere un cambio armonioso tra le varie categorie degli elementi, un'alternanza tra elementi ginnici e acrobatici, un ritmo variato ed una costruzione dinamica dell'esercizio
- L'artisticità s'intende legata alla categoria di appartenenza: una ginnasta di 1<sup>a</sup> categoria non potrà avere le stesse capacità espressive di una ginnasta di 4<sup>a</sup>. Questa detrazione sul valore artistico è data dalla Federazione Internazionale ma in UISP si cerca di usarla in maniera limitata → massimo p. **0,40 (dalla Mini Prima 3 open alla Terza Categoria e Over)** di detrazione per valore artistico che dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.
- Per le ginnaste fino alla TERZA E OVER, è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute e che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati.

**COLLEGAMENTI DIRETTI per le serie ginniche, acrobatiche, miste : Gli elementi sono considerati collegati quando eseguiti senza**

- Esitazione o stop tra gli elementi
- Passi supplementari tra gli elementi
- Il piede tocca la trave tra gli elementi
- Perdita d'equilibrio tra gli elementi
- Estensione delle gambe/anche nel 1° elemento prima della spinta per il 2° elemento
- Oscillazione supplementare delle braccia/ gamba

<b>Penalità di Artisticità E COMPOSIZIONE (Giuria E) CdP FIG adattato UISP GAF fino alla TERZA CATEGORIA E TERZA SPECIALITA'</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<b>ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE</b>				
Insufficiente variazione di ritmo	+			
<b>COMPOSIZIONE</b>				
Mancanza di cambi di direzione (av,dietro,lat)	+			
Insufficiente uso dell'attrezzo:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco (includere le cosce e/o la testa) a contatto con la trave (<i>non necessariamente un elemento</i>)</li> </ul>	+			
Uso unilaterale degli elementi:	+			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese</li> </ul>				
<b>FALLI</b>				
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	+			
<b>ECCESSIVA PREPARAZIONE</b>				
Pausa ( <i>più di 2 sec.</i> ) o eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	+			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+			
<b>SCORRETTA POSTURA/AMPIEZZA DURANTE L'ESERCIZIO</b>				
Mancanza di una posizione in relevè	+			
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>piedi non in estensione/rilassati, intraruotati</i></li> </ul>	+			
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>postura del corpo, posizione della testa ampiezza (massimo allungo dei movimenti)</i></li> </ul>	+			
Appoggio supplementare di una gamba sulla superficie laterale della trave		+		
Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento con l'uso di un appoggio supplementare		+		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			+	
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	+	+	+	

**Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FiG CdP GAF 2017 aggiornato**

<b>Penalità di Artisticità E COREOGRAFIA (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA CATEGORIA in poi</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<b>ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE</b>				
Insufficiente artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : • <i>sicurezza,</i> • <i>stile personale e unicità</i>	+ +			
Ritmo & Tempo • Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no VD) • Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	+ +			
<b>COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA</b>				
Mancanza di creatività dei movimenti e dei passaggi	+			
Mancanza di movimenti laterali (No VD)	+			
Insufficiente uso dell'attrezzo: • uso insufficiente della lunghezza della trave • mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco (includere le cosce e/o la testa) a contatto con la trave (non necessariamente un elemento)	+ +			
Entrata tutte le entrate senza VD saranno riconosciute generalmente come "A", ad eccezione del passaggio di una gamba alla seduta divaricata o battuta, posa delle mani e arrivo in posizione accosciata)	+			
Uso unilaterale degli elementi: • Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio	+			
<b>FALLI</b>				
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	+			
Eccessiva preparazione				
Aggiustamento (passi & movimenti non necessari)	+ o.v			
Pausa ( <i>più di 2 sec.</i> ) o eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	+ o.v			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ o.v			
Scorretta postura/ampiezza del corpo durante l'esercizio massimo allungo dei movimenti del corpo <input type="checkbox"/> posizione di testa, tronco, spalle e braccia <input type="checkbox"/> piedi non in estensione/rilassati/intraruotati <input type="checkbox"/> mancanza di lavoro in relevé <input type="checkbox"/> ampiezza insufficiente negli slanci delle gambe	+ + + +			
Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		+		
Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento con l'uso di un appoggio supplementare		+		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			+	
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	+	+	+	
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			+	

**N.B. Cadute** – Elementi Acrobatici e Ginnici – *per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi*

Con arrivo sulla trave con uno o due piedi o nella posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) è assegnato

Senza arrivo sulla trave con uno o due piedi o in posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) non è assegnato e l'elemento può essere ripetuto per ottenerne il valore.

**Entrata:** Solo la rondata può precedere l'entrata.

Gli elementi in entrata (capovolte, verticali e posizioni di tenuta) possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio ma il valore della difficoltà sarà dato solo una volta **(anche se codificati con n° differente)**. Nella capovolta avanti o indietro è permesso aggrapparsi sotto la trave.

Le verticali e gli elementi di tenuta devono mantenere la posizione per 2 sec, quando è prescritto nella tabella degli elementi per ricevere il valore della difficoltà (VD). Se l'elemento non è mantenuto per 2 sec. E **non esiste nel Codice o Mini Codice UISP GAF è declassato** di un grado (le verticali e le posizioni tenute devono essere completate).

N..B Nel caso di utilizzo di verticale mantenuta 2" (elemento di valore A per la UISP ) e la ginnasta non mantiene la posizione di 2", non sarà assegnato il valore dell'elemento A (perché non esiste nulla sotto la A) e, se con quell'elemento si voleva soddisfare una EGE perde anche il valore della EGE.

**Verticale + capovolta avanti – elemento di VD B del CdP UISP FIG GAF arrivo come richiesto dal CdP FIG per assegnazione VD**

N..B Nel caso di utilizzo di verticale d'impostazione (elemento di valore B del CdP ) se la ginnasta non mantiene la posizione di 2", sarà assegnato il valore dell'elemento come elemento di valore A (declassato) ma, non avendo la ginnasta, eseguito l'elemento a scelta come richiesto ( mantenuto 2") perde il valore della EGE.

**N.B. il pennello scambiato non è codificato e non può essere utilizzato come elemento.**

N.B.Uscita in ruota (assegnata come elemento A fino alla mini 4). Arrivo con simultanea posa dei piedi a gambe divaricate non assegnazione elemento ruota ma assegnazione elemento rondata con relative penalità.

Prima Categoria – la ginnasta può eseguire in uscita un salto ginnico oppure la ruota (elementi non codificati ma utilizzabili per l'uscita).

Ponte e rovesciata - assegnazione elemento se la ginnasta arriva con un piede sull'attrezzo ed ha staccato le mani ( se la ginnasta aggiusta i piedi prima del passo per il rovesciamento p. 0,30). Questo elemento non può essere utilizzato per comporre la serie mista.

**N.B. Gli elementi ponte (salita e discesa libera, candela), ponte e rovesciata soddisfano il movimento vicino alla trave (contatto) fino alla Terza Categoria Specialità.**



SUOLO

La durata minima e massima dell'esercizio è prevista dal programma UISP oppure dal CdP FIG per il programma Sesta Categoria.

In caso di uscita di pedana (nelle categorie dalla Terza in poi) applicare le penalità previste dal CdP.2017/2020 p. 0,10 (un piede, una mano), p.0,30 (due piedi, mani) o arrivo fuori con entrambi. La striscia bianca è campo gara.

La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta. **La durata dell'esercizio non deve essere superiore a 1 minuto e 30 secondi (90 secondi). Per la durata minima vedere programmi UISP GAF.**

**Il CD al corpo libero deve essere consegnato all'addetto musiche della gara con sopra scritto il nome e cognome ginnasta, categoria e la scritta UISP GAF. Di ogni CD sarà cronometrato il tempo.**

Cronometraggio: il tempo dell'esercizio inizia quando la ginnasta esegue il 1° movimento e si arresta con l'ultima posizione della ginnasta. L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica. La penalità per il superamento del tempo previsto - 1:30 minuti (90 sec.) sarà di p. 0.10. Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla Giuria D e valutati dalla Giuria E.

L'accompagnamento musicale con orchestra, piano o altri strumenti (senza canto) dovrà essere registrato.

**Nelle categorie dove l'esercizio deve durare min. 50", max 1'e 30" si applica la penalità per sotto tempo e sopra tempo p. 0,10**

**Mancanza di musica o musica con canto (parole) p. 1.00** - Note: Penalità applicata dalla Giuria D sul punteggio finale.

**MUSICA** - Nel caso in cui la musica si interrompa per un difetto del registratore (e non del supporto audio stesso!), la ginnasta deve continuare l'esercizio fino alla fine. Poi ha le seguenti possibilità di: a) ripetere l'intero esercizio senza penalità per la ripetizione stessa (es. 0.50 se con luce rossa) e accettare il 2° punteggio; b) non ripetere l'esercizio ed accettare il 1° punteggio – non ha penalità per esercizio senza musica; c) l'allenatore può chiedere il punteggio del 1° esercizio prima di decidere se far ripetere l'esercizio alla ginnasta.

#### **Dalla Mini Prima alla Prima Categoria**

L'esercizio può essere eseguito su una striscia lunga m. 16,50, larga m. 4, oppure sulla diagonale della pedana del CL.

L'esercizio si esegue **senza direzioni**. In Seconda Categoria l'esercizio può essere eseguito **con** o **senza** direzioni\*.

\*NELLE GARE REGIONALI LA SOCIETA' ORGANIZZATRICE DEVE FARE PRESENTE L'ATTREZZATURA DEL CAMPO GARA PER TEMPO, PER DARE LA POSSIBILITA' ALLE GINNASTE DI ADATTARE LE DIREZIONI DELL'ESERCIZIO.

**Dalla Terza Categoria in poi** è obbligatoria la pedana regolamentare 12 x 12. L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni.

#### **IMPORTANTE – SALTI DI GRANDE AMPIEZZA:**

E' possibile soddisfare nelle categorie **MINI 3 OPEN, MINI PRIMA 4, PRIMA**, la EC del salto ginnico di grande ampiezza con salti codificati nel Mini CdP o nel CdP aggiornato 2013 con apertura a 135° anziché a 180°. Il salto non viene assegnato (no VD) sotto i 90°, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 di penalità, da 135° a salire assegnato senza penalità.

Se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure a solo con apertura a 135°, non può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°

Dalla **SECONDA CATEGORIA in poi** la richiesta di "salto ginnico di grande ampiezza" (all'interno o meno di una serie) è possibile soddisfarla solo utilizzando salti codificati con apertura a 180° e seguendo le direttive tecniche per l'assegnazione dell'elemento specificate nel Art. 9 del CdP.

### Tutte le Categorie

La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. Il salto ginnico spinto ad un piede necessario per comporre la serie ginnica (nelle categorie dove è richiesto) non deve essere obbligatoriamente il primo salto.

Nelle categorie dove sono richieste più di una serie acrobatica un elemento/due della prima serie può essere ripetuto per comporre la seconda serie (si ricorda che un elemento all'interno della seconda deve essere differente).

Nel caso di unione della serie acrobatica con la serie mista (per la regola che un elemento può soddisfare 2 EC) l'elemento acrobatico che unisce le 2 serie è uguale.

Nel caso di composizione delle serie acrobatiche e miste individualmente ... gli elementi acrobatici presenti nelle serie acrobatiche non possono essere utilizzati per soddisfare l'EC della serie mista,

Capovolta indietro: nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) si applica la penalità di pt.0,10-0,30

#### Direttive del contenuto

- **L'esercizio deve contenere elementi ginnici e acrobatici. È suggerita una ripartizione armoniosa tra elementi acrobatici e ginnici, un ritmo variato ed una coreografia in linea con la scelta musicale.**
- L'artisticità s'intende legata alla categoria di appartenenza: una ginnasta di 1<sup>a</sup> categoria non potrà avere le stesse capacità espressive di una ginnasta di 4<sup>a</sup>. Questa detrazione sul valore artistico è data dalla Federazione Internazionale ma in UISP si cerca di usarla in maniera limitata → massimo p. 0,50 di detrazione per valore artistico che dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.
- Per le ginnaste fino alla 3<sup>a</sup> categoria e Terza Specialità è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute e che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati.

#### **COLLEGAMENTI DIRETTI per le serie ginniche, acrobatiche, miste : Gli elementi sono considerati collegati quando eseguiti senza**

- Esitazione o stop tra gli elementi
- Passi supplementari tra gli elementi
- Il piede tocca il suolo tra gli elementi
- Perdita d'equilibrio tra gli elementi
- Estensione delle gambe/anche nel 1° elemento prima della spinta per il 2° elemento
- Oscillazione supplementare delle braccia/gamba

#### • **Linee acrobatiche**

- Una linea acrobatica è costituita da minimo 2 elementi con o senza fase di volo (vedere richiesta programmi) collegati direttamente, uno dei quali deve essere un salto. Si considererà linea acrobatica anche quella in cui la ginnasta non arriva da un salto con la precedenza dei piedi
- Ogni elemento acrobatico eseguito dopo l'ultima linea acro valida non sarà conteggiato per il VD.

<b>Penalità (Giuria E) CdP FIG <u>adattato</u> UISP GAF fino alla TERZA categoria e TERZA SPECIALITA'</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<b>ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE</b>				
-Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	+			
<b>COMPOSIZIONE</b>				
Scarsa relazione tra musica e movimenti nella composizione dell'esercizio -- scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti di Polka</i>	+	+		
Mancanza di un movimento a contatto con la pedana (inclusi tronco/cosce o testa)	+			
<b>MUSICA E MUSICALITA'</b>				
Montaggio della musica ( <i>per es. mancanza di inizio, fine o accenti</i> ) --Mancanza di struttura data al brano musicale	+			
Sottofondo musicale ( <i>si ha il 'sottofondo musicale' quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i> )			+	
Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell' esercizio	+			
<b>PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO (Giuria E)</b>				
Pausa eccessiva (2 sec.) prima degli elementi	+ o.v.			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ o.v.			
Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio <i>Postura del corpo, posizione della testa</i> <i>Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati</i> <i>Ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo)</i>	+			

Penalità (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA CATEGORIA in poi				
Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>ARTISTICA' DELL'ESECUZIONE</b>				
Insuff. artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• espressività</li> <li>• gestualità non corrispondente</li> <li>• non riuscire a coinvolgere il pubblico</li> <li>• non rispettare il tema musicale</li> <li>• Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati.</li> </ul>	+ + + + +			
<b>COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA &amp; MUSICA</b>				
Scarsa relazione tra musica e movimenti nella composizione dell'esercizio -- scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti di Polka</i>	+	+		
Insufficiente complessità o creatività dei movimenti (complesso e creativo è un movimento che richiede allenamento, coordinazione e precedente preparazione)	+			
Mancanza di un movimento a contatto con la superficie del C.L. (inclusi almeno tronco o cosce, o ginocchia o testa)	+			
<b>MUSICALITA' E MUSICA</b>				
Mancanza di struttura data al brano musicale	+			
<b>MUSICA</b>				
Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battute musicali in parte dell'esercizio	+			
Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battuta musicale alla fine dell'esercizio	+			
Sottofondo musicale ( quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine)			+	
Eccessiva preparazione <ul style="list-style-type: none"> <li>pausa (2 sec)</li> <li>aggiustamento (passi non necessari)</li> <li>eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici</li> </ul>	O.V.+ O.V.+ O.V.+			
Scorretta postura del corpo/Ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo) in tutto l'esercizio <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ posizione di testa, tronco, spalle e braccia</li> <li>☐ piedi non in estensione/ rilassati/ intraruotati/piatti</li> <li>☐ insufficiente ampiezza degli slanci delle gambe</li> </ul>	+ + +			
Distribuzione degli elementi <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ L'esercizio inizia subito con una linea acrobatica/con un elemento acrobatico</li> <li>☐ Una linea acrobatica viene eseguita subito dopo la precedente sulla stessa diagonale senza coreografia tra le due linee (permessa solo la "lunga linea acro")</li> <li>☐ Eseguire più di 1 volta due linee acrobatiche successive (anche con coreografia tra le due linee)</li> <li>☐ L'esercizio finisce con un elemento acrobatico (senza coreografia dopo l'ultimo elemento acro)</li> <li>☐ Mancanza di varietà nella coreografia negli angoli</li> </ul>	+ O.V.+ + O.V.+ +			

**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.