



# ANNOTAZIONI PROGRAMMI GAF - REGOLAMMENTO PER GIUDICI E TECNICI

## 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..-

**L'assegnazione del VD avviene come indicato sul CdP FIG GAF 2017/2020 aggiornato e/o sul CdP UISP GAF aggiornato seguendo le direttive specificate su ogni categoria.**

**UTILIZZO ELEMENTI DEL CDP FIG GAF:** salvo indicazioni contrarie, fino alla 3<sup>a</sup> categoria, tutti gli elementi utilizzati per la composizione degli esercizi elencati nel CDP FIG GAF aggiornato (esclusi salti ginnici a trave e corpo libero) se non presenti in nessuna categoria nel Codice Uisp, potranno essere eseguiti dalle ginnaste ma riceveranno un VD max pari a p. 0,10 (Es. salto avanti a corpo teso a corpo libero – elemento nr. 4.202 valore B nel CdP FIG GAF -, se eseguito, riceve un valore di p. 0.10 come elemento A oppure salto dietro a corpo teso o in posizione carpiata – elemento nr. 5.101 nel CdP FIG GAF – se eseguito, mantiene lo stesso valore di p. 0.10)

Per tutte le categorie, un elemento può soddisfare più di una EC, un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore

**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 + VALORE DEL BONUS DETERMINATO DALL'ESECUZIONE DEGLI ELEMENTI INDICATI ALL'INTERNO DEL PROGRAMMA.**

**(per le categorie MINIPRIMA 3 e MINIPRIMA 4 il massimo valore riconosciuto agli elementi del codice per il conteggio del bonus è di p. 0.20 (siano essi descritti nella casella con VD B che VD C)**

**IL BONUS SI ASSEGNA ANCHE IN CASO DI CADUTA.**

**Attribuzione BONUS TRAMPOLINO MINI PRIMAOPEN B E VOLTEGGIO dalla MINI PRIMA3 OPEN A fino alla SECONDA 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 delle difficoltà richieste incorre nella penalità di DIFFICOLTA' MANCANTI A= p.0,10 e non ci sarà possibilità di assegnazione del BONUS**

- **Esempio: PARALLELE CATEGORIA MP3** vengono richiesti 2 elementi codificati e la ginnasta ne esegue solo 1: **PENALITA' RELATIVA AL VALORE DELLA A MANCANTE p. - 0.10 E NESSUNA ASSEGNAZIONE DI BONUS + penalità p. -0.50 per EC mancante.**
- **Esempio: CL CATEGORIA MP3** vengono richiesti 8 elementi codificati: 3 GINNICI (minimo) + 3 ACROBATICI (minimo) + 2 el. a SCELTA. Se la ginnasta esegue solo 2 GINNICI (dei 3 richiesti dal programma) verranno conteggiati nr 7 elementi in totale: **PENALITA' RELATIVA AL VALORE DELLA A MANCANTE p. -0.10 (l'elemento ginnico mancante non può essere sostituito da uno acrobatico) E NESSUNA ASSEGNAZIONE DI BONUS**
- **Esempio: TR SECONDA CATEGORIA** vengono richiesti 6 elementi codificati: 2 GINNICI (minimo) + 2 ACROBATICI (minimo) + 2 el. A SCELTA. Se la ginnasta esegue solo 1 el. ACROBATICO (dei due richiesti dal programma), verranno conteggiati solo 5 elementi in totale: **PENALITA' RELATIVA AL VALORE DELLA A MANCANTE P. -0.10 (l'elemento acrobatico mancante non può essere sostituito da uno ginnico) E NESSUNA ASSEGNAZIONE DI BONUS.**

Nelle categorie dove specificato, gli elementi utili per il conteggio del bonus devono essere sia ginnici che acrobatici.

Es. Mini4 Trave (max 2 elem per calcolo del Bonus obbligatoriamente ginnici e acrobatici), se la ginnasta esegue solo elementi acro di valore minimo B, o solo ginnici, la giuria conteggerà solo 1 elemento per il calcolo del bonus. Es. Trave Prima Cat. (max 3 elem. Per calcolo del Bonus obbligatoriamente ginnici e acrobatici) dei 3 elementi richiesti, obbligatoriamente 1 deve essere ginnico e 2 acrobatici (o viceversa 2 ginnici e 1 acrobatico). Nel caso in cui la ginnasta esegua solo elementi ginnici o solo elementi acrobatici, la giuria conteggerà solo 2 elementi per il calcolo del bonus. Per una miglior comprensione nell'assegnazione del BONUS a Trave e Corpo Libero, vedi tab. pag. 46

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 CdP UISP GAF e dal CdP 2017-2020 FIG GAF.

**NOTA: per quanto non riportato sul presente documento si fa riferimento al CdP FIG GAF 2017-2020 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 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 GAF 2017-2020 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 (consultare programma GAF) <b>p. 0.20 (ES.)</b> VD max <b>p. 5.20 (ES.)</b>		esempio - Sesta Categoria Campionati UISP GAF nota D + nota E <b>giuria D :</b> ● Valore delle difficoltà 2,40 p. (3 D x p. 0,40 ; 3 C x p. 0,30; 1 B x p. 0,20 ; 1 A x p.0,10) ● Esigenze di Composizione 2,00 p. (4 esigenze soddisfatte su 4 - da 0,50 p.) ● Valore dei collegamenti 0,20 p. ----- Note D : <b>4,60 p.</b>	
<b>Esempio VD esercizio :</b> <b>5,00 p.</b> 1 EC MANCANTE - <b>0,50 p.</b> VALORE VD <b>4,50 p.</b> 2 ELEMENTI MANCANTI (meno 2 elementi A) - <b>0,20 p.</b> Nota D: <b>4,30 p.</b>		<b>giuria E :</b> ● Penalità di esecuzione 1,30 p. artistica 0,40 Note E : 10,00 – 1,70 -> <b>8,30 p.</b>	
<b>giuria E :</b> Penalità di esecuzione 1,50 p. artistica 0,20 p. Note E: 10,00 – 1,70 <b>8,30 p.</b> <b>Nota finale : D + E : 4,30 p. + 8,30 p. = 12,60 p.</b>		Note E : 10,00 – 1,70 -> <b>8,30 p.</b> <b>Note finale : D + E : 4,60 p. + 8,30 p. = 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

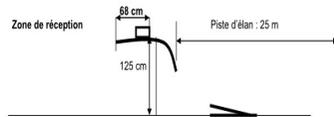


Tavola : altezza 105 - 125 cm, misurata dal suolo ( $\pm 1$  cm)

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

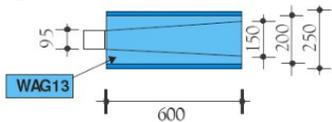
Tappeti di arrivo: 600 cm x 200 - 250 cm x 10 cm ( $\pm 1$  cm)

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è 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



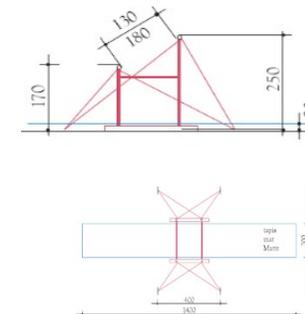
La demarcazione del corridoio deve essere fatta prima del riscaldamento all'attrezzo

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



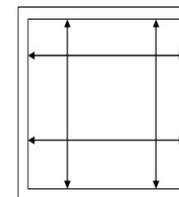
Trampolino

Rincorsa con o senza panca

Il trampolino è posto con altezza bordo sup. Cm 50 con una tolleranza  $\pm$  di cm 5, può essere inclinato o piatto.

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 ai 6 metri.

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.uisp.it/leginnastiche](http://www.uisp.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 ingresso chiavetta USB](#) 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 fare riferimento al Regolamento Nazionale nella parte relativa all'organizzazione gare.

## 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 dal settore**
- 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) culottes (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 CdP UISP e CdP FIG GAF aggiornato
- non può fare segnali alla ginnasta tantomeno dare suggerimenti, penalità durante l'esecuzione dell'esercizio p. 0,30 all'attrezzo – la penalità viene assegnata dal PdG della gara

**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 (squadratura 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)		+	+		
<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 2017-2020 aggiornato**

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

<b>GIURIA D</b>					
FALLI		PICCOLI 0.10	MEDI 0.30	GRANDI 0.50	MOLTO GRANDI 1.00
– Collegamenti eseguiti con caduta	PA, TR, CL				No AC, NO SB (TR)
– Non arrivare da un elemento prima coi piedi o nella posizione prescritta	Ogni volta				No VD, AC, EC, NO SB (TR)
– 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, NO SB (TR)
– Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio	Ginn/Attr			+	Dal Punteggio Finale
<b>Dalla Giuria D con notifica alla Giuria Superiore o dalla Giuria Superiore</b>					
<b>Irregolarità dell'attrezzo:</b>					
– Non usare correttamente il collare di protezione nei volteggi provenienti dalla rondana ( <i>vedi 10.4.3</i> ) 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 le misure 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					
		0,10	0,30	0,50	
– 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/Attr 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
GIURIA SUPERIORE					
Comportamento dell’allenatore senza conseguenze dirette sul risultato/sull’esecuzione della ginnasta o della squadra					
– comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara)					1° volta – Cartellino Giallo per l’allenatore (ammonizione) 2° volta – Cartellino rosso ed espulsione dell’allenatore dal campo gara
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara)					Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell’allenatore dal campo gara
Comportamento dell’allenatore con conseguenze dirette sul risultato/sull’esecuzione della ginnasta o della squadra					
– 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 (per ginnasta/squadra all’attrezzo) e Cartellino Giallo all’allenatore (ammonizione) 1° volta – p. 1.00 (per ginnasta/squadra all’attrezzo) e Cartellino Giallo per l’allenatore (ammonizione) se l’allenatore parla ai giudici in modo <b>aggressivo</b> 2° volta – p. 1.00 (per ginnasta/squadra all’attrezzo), Cartellino Rosso 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 espulsione 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.

## 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**

**9.2.1 Nell’assegnazione del VD, i giri su una gamba hanno un incremento graduale di:**

- 180° alla Trave
- 360° al Corpo Libero
- 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.

**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 Nell’assegnazione del VD, 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 può essere assunta all’inizio, durante o alla fine del giro (*a meno che non ci sia una richiesta specifica per l’elemento*)

**a) Se mancano più di 30° al completamento della rotazione si riconosce un altro elemento del CdP**

- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva

*Esempi:*

- TR/CL  diventa  $Z$  o  $Z^A$  (se è evidente una chiara posizione carpiata divaricata)
- CL  diventa 
- CL  diventa  $Z$  o  $Z^A$  (se è evidente una chiara posizione carpiata divaricata)
- TR  diventa 
- $\frac{1}{4}$  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*) e nelle piroette:



**Divaricata insufficiente**

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

9.3 ESIGENZE PER SPECIFICI ELEMENTI GINNICI

Scale ("bilancia", 4.102)



**Esigenza:**

- divaricata 180°

**Giuria D**

- < 180° - No VD

Esempi di giri con una specifica posizione delle gambe:



**Esigenza:**

- gamba libera avanti o dietro all'orizzontale per tutto il giro

**Giuria D**

- gamba libera sotto l'orizzontale – si assegna un altro elemento del CdP

Salto raccolto con/senza giro



**Esigenza:**

- 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 (fallo piccolo)
- ginocchia sotto l'orizzont. – 0.30(fallo medio)

Salto del cosacco con/senza giro



**Esigenza:**

- 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'orizz. – 0.10(fallo piccolo)
- gamba tesa sotto l'oriz. – 0.30(fallo medio)

Salto del gatto con/senza giro



**Esigenza:**

- alternanza delle gambe
- ginocchia sopra l'orizzontale
- valutare la posizione del ginocchio più basso

**Giuria D**

- angolo anche/gin > 135° = No VD o altro VD
- non alternare le gambe = salto raccolto

**Giuria E**

- una o entr.le gambe all'oriz.-0.10(fallo piccolo)
- una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale -0.30 (fallo medio)

Salto carp. divar. con/senza giro



**Esigenza:**

- 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 (fallo piccolo)
- gambe all'orizzontale -0.10 (fallo piccolo)
- gambe sotto l'orizzontale – 0.30(fallo medio)

Salto ad anello



**Esigenza:**

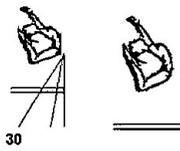
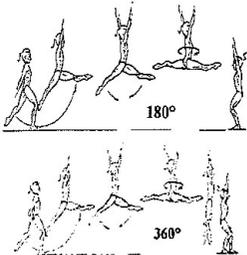
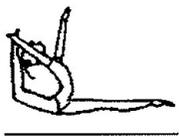
- arco dorsale e rovesciam. del capo
- divaricata 180° delle gambe in posiz. diagonale
- piede dietro alla sommità della testa

**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 (fallo piccolo)
- piede dietro all'altezza della testa – 0.10(fallo piccolo)
- piede dietro all'altezza delle spalle – 0.30(fallo medio)

<p><b>Salto del Montone</b></p> 	<p><b>Esigenze :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• posizione ad arco e rovesciamento del capo con i piedi alla sommità della testa</li> <li>• estensione delle anche</li> </ul> <p><b>Giuria D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mancanza di arco &amp; rovesciamento del capo - No VD</li> <li>▪ piedi sotto l'altezza delle spalle - No VD</li> </ul> <p><b>Giuria E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ arco insufficiente - 0,10 (fallo piccolo)</li> <li>▪ piedi all'altezza della testa o sotto -0,10(fallo piccolo)</li> <li>▪ insuff.estensione delle anche - 0.10 (fallo piccolo)</li> <li>▪ insuff.flessione delle gambe (≥ 90°)-0.10 (fallo piccolo)</li> </ul>	<p><b>Enjambée Cambio con giro</b> ( <math>\overset{\curvearrowright}{Z}</math> o <math>\overset{\curvearrowleft}{Z}</math> )</p>  <p><b>Esigenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• slancio della gamba libera min. a 45°</li> <li>• slancio della gamba libera tesa</li> <li>• si deve vedere la divaricata sagittale</li> </ul> <p><b>Giuria D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ giro incompleto in <math>\overset{\curvearrowright}{Z}</math> diventa <math>Z</math> o <math>Z\Delta</math></li> <li>▪ giro incompleto in <math>\overset{\curvearrowleft}{Z}</math> diventa <math>\overset{\curvearrowright}{Z}</math> o <math>Z\Delta</math></li> </ul> <p><b>Giuria E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ slancio della gamba libera a meno di 45°- 0.10 (fallo piccolo)</li> <li>▪ gamba libera flessa -0.10/0.30 (fallo piccolo/medio)</li> </ul>
<p><b>Yang Bo</b></p> 	<p><b>Esigenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ampio arco dorsale, rovesciamento del capo</li> <li>• iperdivaricata delle gambe con gamba av. min. all'orizzontale</li> </ul> <p><b>Giuria D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mancanza di arco &amp; rovesciamento del capo = enjambée sul posto o sissone</li> <li>▪ gamba avanti sotto l'orizzontale = salto ad anello</li> </ul> <p><b>Giuria E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ posizione arcata insufficiente - 0.10 (fallo piccolo)</li> <li>▪ no iperdiv.ma entrambe le gambe all'oriz.-0.10 fallo piccolo)</li> </ul>	<p><b>Enjam. ad anello/Enjam.cambio ad anello (con/senza giro) spinta a 1 o 2 piedi</b></p> <p><b>Esigenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arco dorsale e testa reclinata</li> <li>• Gambe divaricate a 180°</li> <li>• Gamba av. all'orizzontale e piede dietro alla sommità della testa</li> <li>• Il giro deve essere eseguito dopo aver assunto la posizione ad anello</li> </ul>  <p><b>Giuria D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ non arcare e non flettere la testa indietro = enjambée o enjambée cambio (spinta a 1 o 2 piedi)</li> <li>▪ Piede dietro sotto le spalle - enjambée o enjambée cambio (spinta a 1 o 2 piedi) dal 1° ottobre 2017</li> <li>▪ scorretto tempismo nel giro = enjambée/ enjambée cambio con giro - spinta a 1 o 2 piedi</li> </ul> <p><b>Giuria E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ arco insufficiente -0.10 (fallo piccolo)</li> <li>▪ gamba avanti sotto l'orizzontale - 0.10 (fallo piccolo)</li> <li>▪ Gamba avanti sotto l'orizzontale (approx.45°) -0.30 (fallo medio) dal 1° ottobre 2017</li> <li>▪ piede dietro all'alt. della testa - 0.10 (fallo piccolo)</li> <li>▪ piede dietro all'alt. delle spalle - 0.30 (fallo medio)</li> </ul>
<p><b>Enjambée Cambio</b></p> 	<p><b>Esigenze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• slancio della gamba libera min. a 45°</li> <li>• slancio della gamba libera tesa</li> </ul> <p><b>Giuria E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ slancio della gamba libera meno di 45° - 0.10 (fallo piccolo)</li> <li>▪ gamba libera flessa -0.10/0.30 (fallo piccolo/medio)</li> </ul>	

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:

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

NOTA: Un piccolo fallo come deviazione dall'esecuzione ideale sarà penalizzato 0.10.

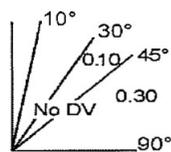
Più falli piccoli o un fallo piccolo ed uno medio come deviazione dall'esecuzione ideale saranno penalizzati 0.30

Grandi deviazioni dall'esecuzione ideale subiranno una penalità di 0.50 (come da sezione 8.3)

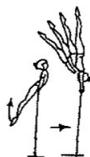
### 9.4 PARALLELE ASIMMETRICHE

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

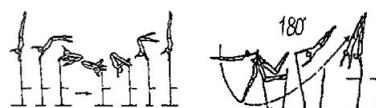
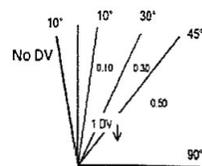
#### 9.4.1 Slancio in verticale



<b>Giuria D</b>	
Se completato:	
- nei 10° dalla verticale =	VD assegnato
- >10°	= No VD
<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



#### Giuria D

Se completato

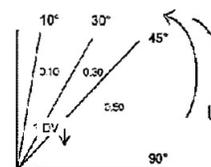
- > 10° prima della verticale - No VD o altro VD
- > 10° dopo la verticale - 1 VD inf.

#### Giuria E

- > 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



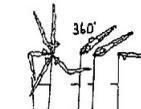
#### Giuria D

Se l'elemento è completato

- entro 10° dalla verticale = VD assegnato (vedi 9.4.4)
- > 10° prima della verticale = 1 VD inferiore rispetto al movimento circolare con giro alla verticale

#### Giuria E

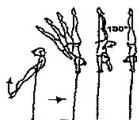
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



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**



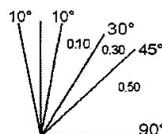
**Giuria D**

Se l'elemento è completato

- nei 10° dalla verticale (*da entrambi i lati*) = - VD assegnato

**Giuria E**

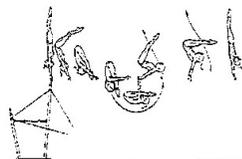
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



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”  $\phi$  (5.501)



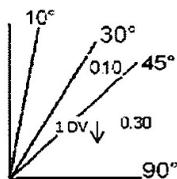
**Giuria D**

completato:

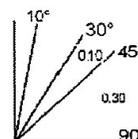
- nei 30° dalla verticale - VD assegnato
- > 30° -1 VD inferiore

**Giuria E**

- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30



“Salto Pak”  $\phi$  (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 2018 agg. (per i salti dalla Mini 3 open fino alla Terza Categoria per i volteggi con VD p. 5,00).

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).

### RINCORSA

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- penalità' p. 0,30 e può ripetere il salto. La giuria D detrarrà la penalità di p. 0,30 dal punteggio finale del salto eseguito dopo la rincorsa a vuoto.

PARTENZA OLTRE 25 METRI – no penalità

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 GAF AGGIORNATO

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

### INVALIDITA' DEL SALTO:

Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana, la tavola o i materassoni (cubone) - non toccare la tavola, il cubone durante il salto

Durante il salto: aiuto dell'allenatore - 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 (anche cubone) o sulla tavola.

Per i volteggi di tipo Yourchenko è obbligatoria la protezione intorno alla pedana, pena annullamento del salto.

### TAPPETTATURA:

Altezza Tappetoni categorie Mini Prima 3 open A, Mini Prima 4, Prima: ALLIEVE h.60 cm, JUNIOR h. 60/80 cm, SENIOR h. 80 cm

Cubone Seconda e Terza Categoria: ALLIEVE h.80 cm, JUNIOR h.80cm/1.00 m, SENIOR 1.00 m

Tavola Terza Categoria: h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF agg

Tavola Quarta, Quinta categoria: Tavola Juniores h. m 1,05 Juniores/ Seniores h. m 1,25 + tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF agg

Tavola Sesta Categoria: h. m 1,25 + tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF agg

**SALTO RUOTA SUI TAPPETONI**

L'elemento viene sempre riconosciuto, nel momento in cui la ginnasta appoggia le mani e all'arrivo l'appoggio dei piedi è alternato. Le penalità da applicare sono quelle di squadratura del corpo nella 1 e 2 fase del salto (p. -0.10; -0.30), passaggio dalla verticale (p. -0.10), angolo spalle (p. -0.10; -0.30), penalità per braccia e gambe piegate (p. -0.10; -0.30; -0.50), lunghezza insufficiente (p. -0.10; -0.30), insufficiente esplosività (p. -0.10; -0.30)

**SALTO VERTICALE CON REPULSIONE**

Se la ginnasta esegue la verticale senza repulsione, la giuria applica la pen.tà di p. -1.00 per declassamento + le penalità di esecuzione.

**SALTO RONDATA**

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)

p. -0.30 (da 90° a 135°)

Rotazione delle mani meno di 90° il salto è nullo.

**SALTO RONDATA CON 1/2 AVV. (180°) SU AL NEL SECONDO VOLO**

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)

p. -0.30 ( oltre 90° fino a 135°)

p. -0.30 con 90° di rotazione (appoggio delle mani a ruota); il salto viene riconosciuto rondata

**SALTO RONDATA CON AVVITAMENTO SU AL 360° NEL SECONDO VOLO**

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

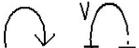
p. -0.30 (da 90° a 135°)

p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)

**SPECIFICA volteggio 3 categoria UISP:** La ginnasta deve presentare 2 salti da p. 5,00 scelti tra quelli elencati sul programma, uno per gruppo. Classifica finale: media dei 2 salti differenti.

Per ottenere il bonus di p. 0,50 uno dei due salti presentati dalla ginnasta deve essere scelto dal CdP 2017-2020 con VD da p. 2,40 a p. 2,80 (escluso rondata e ribaltata).

IL SALTO PRESENTATO PER OTTENERE IL BONUS DEVE ESSERE SCELTO TRA QUELLI INDICATI NELLA SEGUENTE TABELLA:

<u>VOLTEGGI PER IL BONUS:</u>	<u>Yamashita (VD 2.40)</u> 	<u>Yamashita con 1/2 avv. (180°) nel secondo volo (VD 2.40)</u> 	<u>Ribaltata con 1/2 avv. (180°) nel secondo volo. (VD 2.40)</u> 	<u>Rondata Flic Flac (VD 2.40)</u> 
	<u>Rondata Flic con 1/2 avv. (180°) nel primo volo (VD 2.60)</u> 	<u>Rondata con 1/2 avv. (180°) nel 2° volo (VD 2.80)</u> 	<u>Rondata Flic con 1 avv. (360°) nel primo volo (VD 2.80)</u> 	

**NOTA:** Nei salti eseguiti sui tappetoni (fino alla prima categoria) 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, mentre nei salti eseguiti sul cubone verranno applicate tutte le penalità di arrivo compresi passi, pennelli, saltelli ...

## 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>- rondata: 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>- Rondata + 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 rondata 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

	PENALITA'	0.10	0.30	0.50	1,00
<b>FASE</b>					
<b>Fase di battuta</b>	<b>SENZA presalto</b>			X	
	Battuta non al centro del trampolino	X	X		
	Battuta sulle protezioni (tutto il piede sulla protezione)		X		
	Spingere sulle protezioni per eseguire l'elemento oppure il salto ginnico (tutto il piede sulla protezione)		X		
	<b>Tornare sul trampolino</b>	<b>Salto nullo</b>			
<b>falli di esecuzione</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>
<b>FLIC (arrivo libero)</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				nullo
	Non toccare il tappeto				nullo
	Arrivo non con i piedi				nullo
<b>TUFFO E CAPOVOLTA</b>					
	Elevazione insufficiente	+	+	+	
	Mancato allineamento prima di entrare nella capovolta	+	+	+	
	Mancata fase di volo prima della capovolta	+	+		
	Gambe divaricate	+	+		
	Gambe flesse nel 1° volo	+	+	+	
	Spalle avanti nello stacco	+	+		
	Mancata continuità nel rotolamento per rialzarsi in piedi	+	+		
	Eccessiva lunghezza all'arrivo	+	+	+	
	Insufficiente esplosività	+	+	+	
	Non toccare il tappeto con le mani				Nullo
	Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				Nullo
<b>KIPPE DI TESTA</b>					
	Corpo eccessivamente arcato	+	+		
	Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d'appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
	Gambe divaricate	+	+		
	Elevazione insufficiente	+	+	+	
	Eccessiva lunghezza all'arrivo	+	+	+	
	Insufficiente esplosività	+	+	+	
	Non toccare il tappeto con le mani				nullo
	Non toccare il tappeto con la testa (valutazione del salto ribaltata con applicazione di tutte le penalità relative)				nullo
	Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				Nullo

**TABELLA FALLI VOLTEGGIO E TRAMPOLINO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:**

	<b>piccolo 0,10</b>	<b>medio 0,30</b>	<b>grande 0,50</b>	<b>Molto grande 1,00</b>
<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>Nullo</b>			
Effettuare la rincorsa senza eseguire il volteggio, ma toccando la pedana o l'attrezzo	<b>Volteggio Nullo</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	+	+	+	
<b>Arrivo: vedi penalità CdP FIG GAF agg.to</b>				
<b>Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità</b>				

**TABELLA FALLI VOLTEGGIO E TRAMPOLINO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:**

**Salto avanti raggruppato**

<b>falli</b>	<b>Piccolo 0.10</b>	<b>Medio 0.30</b>	<b>Grande 0.50</b>	<b>Molto Grande 1.00</b>
Elevazione insufficiente	+	+	+	
Mancato allineamento prima di entrare nel salto	+	+	+	
Spalle avanti nello stacco	+	+		
Insufficiente riapertura	+	+		
Eccessiva lunghezza all'arrivo	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	
<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 rodata.

TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:

<b>Ruota – <u>TECNICA KASAMATSU</u> (arrivo laterale):</b>	0.10	0.30	0.50	1.00
<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)	+	+	+	
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.				

<b>PRESALTO RUOTA ARRIVO IN PEDANA (dorso ai tappetoni)</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 fuori direzione	+			
Arrivo costale		Volteggio nullo		
Arrivo con piedi (o gambe) eccessivamente divaricati	+			
Arrivo con uno o due piedi sulla protezione (collare)		+		
Urtare i tappeti con il corpo all'arrivo della ruota in pedana				+ (caduta)
Arrivo con posa simultanea dei piedi (rondata) penalità relative all'esecuzione di questo elemento come a corpo libero.				

TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:

<b>Rondata + salto pennello</b>				
<b>Falli di esecuzione</b>	<b>Piccolo 0.10</b>	<b>Medio 0.30</b>	<b>Grande 0.50</b>	<b>Molto Grande 1.00</b>
<b>Rondata</b> (penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero)				
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
Arrivo con parte del piede sulla protezione (collare)	+			
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Urtare contro i tappeti all'arrivo del salto pennello				+ (caduta)
<b>Salto Pennello</b>	Penalità per deviazione dalla posizione del corpo max 0.50 (penalità body shape)			
<b>Rondata + flic</b>				
<b>Falli di esecuzione</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</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 con parte del piede sulla protezione (collare)	+			
Arrivo fuori direzione	+			
Arrivo non con i piedi				<b>nullo</b>
<b>Dalla seconda categoria: applicazione penalità CdP FIG GAF agg.to</b>				
<b>Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità</b>				

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

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)		
<b>falli</b>	0,10	0,30	0,50	1,00
- <b>Primo volo</b> - Rotazione incompleta sull'AL durante la fase di volo				
<b>Gr.1 con ½ (180°) avv.</b>	45°		90°	
<b>Gr.4 con ¾ (270°) avv.</b>	45°			
<b>Gr.1 o 2 con 1/1 avv. (360°)</b>	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	+	+		
- <b>Secondo Volo</b> - Eccessiva courbette	+	+		
-Altezza	+	+	+	
Precisione della posizione raccolta/carpata 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	

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

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

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

**APPENA FUORI LA LINEA P. 0,10**

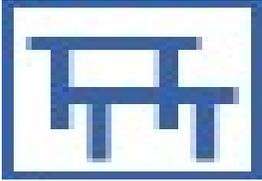
**Cadute Secondo volo: arrivo con i piedi- volteggio valido - senza precedenza dei piedi - volteggio nullo**

## LINEE GUIDA GENERALI E INDICAZIONI DI PENALITA' NELLA SUCCESSIONE DEI SALTI GINNICI AL MINITRAMPOLINO

	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
<b>FASE</b>				
<b>Fase di battuta</b>				
	Battuta non al centro del trampolino	x	x	
	Battuta sulle protezioni (tutto il piede sulla protezione)		x	
	Spingere sulle protezioni per eseguire l'elemento (tutto il piede sulla protezione)		x	
	Tornare sul trampolino		Salto nullo	
<b>Fase ascendente</b>	Altezza insufficiente salti ginnici	x	x	
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	x	
<b>Esecuzione tecnica</b>	Rotazione A/L anticipata	x	x	
	Posizione del corpo: Penalità per deviazione dalla posizione del corpo (body shape)			Max 0.50
<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	
	Interruzione della successione dei salti			x
	Pausa durante la successione dei salti		x	
<b>Arrivo</b>	Arrivo con precedenza dei piedi		<b>Salto valido</b>	
	Successione non eseguita come descritto		<b>Successione nulla</b>	
	Arrivo senza precedenza dei piedi		<b>Successione nulla</b>	
	Tornare sul trampolino dopo l'ultimo salto della successione valevole per l'uscita		<b>Successione nulla</b>	
	Mancata esecuzione del salto ginnico in uscita		<b>Successione nulla</b>	
	Rotazione non completata (meno di 30°) nel salto ginnico in uscita		<b>p. 1,00 per declassamento</b>	
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone		<b>Caduta p. 1,00</b>	
	Arrivo con uno o due piedi sulle protezioni		x	
<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 SONO DA RITENERSI CON APERTURA 180°, SI ASSEGNANO ANCHE CON APERTURA DA 90° A 135° ATTRIBUENDO p. 0,30 DI PENALITA' OGNI VOLTA + LE PENALITA' DI ESECUZIONE (il valore della combinazione viene assegnato).

I salti ginnici Divaricati richiesti dal programma devono mostrare anche la carpiatura. Nel caso in cui la ginnasta non carpiasse il salto al trampolino, riceverà la penalità per mancata carpiatura (p. 0.10, p. 0.30) ma in ogni caso ottiene il riconoscimento del salto.



## 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 che lo richiedono possono porre tanti tappeti sotto la pedana quanti sono necessari perché le loro spalle arrivino anche sopra l'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.

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

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

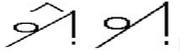
Se la ginnasta passa sotto lo staggio inferiore per eseguire l'entrata dopo il saluto alla Giuria, la penalità apportata è di p. -0.30

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.**

E' d'obbligo l'utilizzo del tappetino di arrivo da 10 cm dalla 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.

**SLANCIO ALLA VERTICALE**  nr 2.101 e nr 2.201 CdP FIG GAF. Fino alla 3° categoria viene riconosciuto con una tolleranza di 30° dalla verticale

Fino alla Prima Categoria lo slancio viene considerato elemento se eseguito all'orizzontale oppure sopra all'orizzontale. Riceve VD 0.10 se eseguito all'orizzontale, VD 0.20 se eseguito sopra l'orizzontale e può essere eseguito anche singolarmente (non collegato ad un altro elemento)

**! Esempio sequenza di slancio eseguito singolarmente all'interno dell'esercizio:**

**Slancio + Slancio + Fioretto, oppure, Slancio + Slancio + giro addominale ...**

Se i due slanci vengono eseguiti di seguito, la ginnasta **può** incorre nella penalità di tenuta del corpo p. -0.10, (nessuna penalità di p. -0.50 per contro rotazione perché non prevista fino alla seconda categoria.

Se la ginnasta li esegue con una sosta tra i due slanci, fermandosi all'appoggio r.f. dopo aver eseguito il primo slancio e poi prosegue la successione (es. slancio + fioretto) la penalità apportata è di p. 0.10 (mancanza di tenuta) **oppure** p. -0.50 per presa di slancio.

### **PRESA DI SLANCIO (penalità p. -0.50)**

Questa penalità per essere assegnata deve essere **evidente**, altrimenti la giuria assegna la penalità di p. 0.10, p. 0.30 (mancanza di tenuta) Dopo una caduta, le prese di slancio necessarie per riprendere l'esercizio non sono penalizzate; solo p. - 1.00 per la caduta.

**Fino alla 2 CATEGORIA**, per soddisfare la EC "slancio dietro a gambe unite o divaricate" lo slancio deve essere eseguito all'interno dell'esercizio (non soddisfano a questa EC né gli slanci dietro eseguiti come uscita, né gli slanci collegati all'uscita)

Lo slancio viene assegnato quando le gambe della ginnasta si uniscono e il corpo si riallinea. Tutti gli slanci possono essere eseguiti a gambe unite o divaricate. Nel caso di esecuzione a gambe divaricate la tecnica prevede la squadratura del corpo prima di riallineare e unire le gambe alla verticale/orizzontale.

Nel caso in cui la ginnasta esegua lo slancio alla verticale/orizzontale a gambe divaricate ma **senza** squadratura del corpo, lo slancio viene assegnato con la penalità di p. -0.10 (gambe divaricate - della larghezza spalle) oppure p. -0.30 (gambe divaricate = o + della larghezza spalle) - rif. pag. 9 "Annotazioni per Tecnici e Giudici" -

### **MEZZO GIRO SULLO STAGGIO**

La ginnasta perde la EC se nell'esecuzione c'è una pausa evidente tra il primo ¼ di giro il secondo ¼ di giro. Se eseguito in modo rallentato, la giuria assegna la EC con penalità max di p.0.30 (facilitazione). Il mezzo giro può essere eseguito dopo il passaggio della gamba oppure dall'arrivo di un elemento (es. kippe infilata ad uno).

**Descrizione Uscita:** "SLANCIO E POSA DEI PIEDI SIMULTANEA SULLO SB E DA IN PIEDI SULLO SB SALTARE ALLA SOSPENSIONE SA E OSCILLARE AV.; NELLA FASE DI RITORNO ABBANDONARE LE IMPUGNATURE"

Uscita codificata in Prima Categoria con VD B (se eseguito in Mini Prima Categoria, si attribuisce il riconoscimento dell'elemento come A = p. 0.10)

E' permessa l'esecuzione anche a gambe divaricate purchè si distingua un accenno di oscillazione durante la sua esecuzione. Penalità p. -0.10 per ampiezza oscillazione avanti o dietro sotto l'orizzontale. Ad ogni oscillazione eseguita in più rispetto a quelle descritte prima di staccare le mani dallo staggio, la ginnasta riceve una penalità di p. -0.10 (oscillazione supplementare) ma nessuna penalità per ampiezza

**GIRO ADDOMINALE AVANTI (OCHETTA)**  nr 2.104 CdP FIG GAF

Esecuzione ideale, corpo leggermente squadrato, gambe e braccia tese. Le eventuali penalità di esecuzione si apportano su gambe e braccia, se piegate.

**GIRO DI PIANTA** (nr 5.108 del CdP FIG GAF agg.). Per venire incontro alle esecuzioni di questo elemento presentate in gara, dalla 4ª CATEGORIA il giro di pianta viene SEMPRE assegnato se la partenza è a gambe tese; si penalizza l'esecuzione

### **KIPPE INFILATA AD UNA GAMBA**

In **3 CATEGORIA**, l'elemento kippe infilata ad una gamba se eseguito non ottiene nessun VD ma solo il riconoscimento della EC "Tempo di Kippe (SI oppure SS)" e della EC "Salita SS con tempo di kippe (minimo)"

In **2 CATEGORIA**, l'elemento kippe infilata ad una gamba viene considerato uguale se eseguito sullo SI e sullo SS e quindi riceverà il VD una sola volta.

**Fino alla 2ª categoria Uisp:** L'elemento ½ giro + kippe in entrata ottiene il VD B p. 0.20 (come l'elemento Kippe). I gradi di rotazione rendono differenti i due elementi.

**Direttive per il contenuto**

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

**Criteria generali per una buona esecuzione tecnica**

<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>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>

**N. B.** Penalità di **controrotazione**: 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...).

**Esempi: TERZA CATEGORIA Nota bene:** lo slancio di **CONTROROTAZIONE (OSCILLAZIONE A VUOTO)** fra  
 giro addominale indietro + fioretto  
 giro addominale indietro + fucs kippe  
 giro addominale indietro + giro di pianta  
**è penalizzato con p. 0,10 ogni volta.**

**Dalla QUARTA CATEGORIA in poi\* Nota bene:** lo slancio di **CONTROROTAZIONE** fra  
 giro addominale indietro + fioretto  
 giro addominale indietro + fucs kippe  
 giro addominale indietro + giro di pianta  
**è penalizzato con p. 0,50 ogni volta.**

**Seconda – Terza – Terza Specialità** - Nel caso di utilizzo di movimenti non caratteristici per salire allo staggio alto ...la giuria penalizza con punti 0,50 la perdita EC (se viene eseguito per soddisfare la EC) e assegna le penalità di esecuzione dell'elemento non codificato eseguito.  
**Dalla Quarta Categoria in poi come da CdP...perdita EC (se viene eseguito per soddisfare EC + penalità per movimenti non caratteristici punti 0,50)**

**Penalità specifiche (Giuria E) CdP FIG AGGIORNATO 2017/2020 adattato UISP GAF**

**Dalla MINI Prima 3 open alla Terza categoria e Terza Specialità gli slanci per non ricevere penalità devono essere eseguiti all'orizzontale o sopra**

**Mini Prima 3 open, Mini Prima 4, Prima, Seconda, Terza Categoria UISP:**

Penalità	0,10	0,30		
<b>Slancio vicino all'orizzontale</b>	+			
Slancio con i piedi sopra lo staggio	+			
Slancio con piedi sotto staggio		+		

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

**Slancio alla Verticale Seconda, Terza Categoria UISP:**

Penalità	0,10	0,30		
<b>Slancio alla verticale fino a 30° di tolleranza dalla verticale</b>	No penalità ok VD			
<b>Slancio sotto 30° di tolleranza dalla verticale fino all'orizzontale</b>	+ (no VD)			
<b>Slancio sotto orizzontale</b>		+ (no VD) NO EC (3 <sup>a</sup> cat.)		

**Mezza Volta, Seconda – Terza Categoria UISP:**

Penalità				
Slancio con i piedi sotto staggio alto		0,30		
Slancio con i piedi sopra staggio alto	0,10			
Slancio all'orizzontale	No penalità			

**Giro di pianta** - (gambe unite o divaricate). Fino alla 3<sup>a</sup> categoria, l'elemento di valore B se eseguito a gambe tese. Viene sempre riconosciuto se la partenza è a gambe tese, ma si penalizza l'esecuzione (p. 0,10 - 0,30 – 0,50) per l'arrivo a gambe piegate. Il giro di pianta deve essere terminato per essere assegnato.

Seconda e Terza Categoria – nel caso di giro di pianta e presa staggio alto: l'elemento si assegna se la ginnasta prende lo staggio (si penalizza l'esecuzione).

**Dalla Quarta Categoria un poi - Giro di pianta - Valore A CdP 5.108 - come da CdP assegnazione**



**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)** – non è possibile salire sullo staggio alto con spinta dei piedi sullo staggio basso per arrivare in appoggio allo staggio superiore (pen. p. -0,50 per movimento non caratteristico)

**Giro arrostò:** Se nella fase di risalita la ginnasta dovesse cambiare l'impugnatura verrà penalizzata di p. 0.30 per facilitazione.

**Il fioretto con mezzo giro (180°)** in uscita può essere eseguito solo dallo SS (a partire dalla 2<sup>a</sup> categoria)

Per tutte le categorie: l'elemento **kippe e fucs kippe** sono da ritenersi uguali

Dalla Seconda categoria: gli esercizi eseguiti solo su uno staggio non vengono valutati perché non pertinenti a queste categorie

<b>Penalità di composizione giuria E CdP FIG adattato UISP - Categorie MINI 3 OPEN, MINI 4, PRIMA, SECONDA, TERZA UISP GAF</b>				
<b>falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<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	<b>+ 3<sup>a</sup> cat.</b>		<b>+ dalla quarta in poi</b>	
Slancio Intermedio			+	
Ampiezza di :				
• oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	+			
• slanci in verticale	+	+		
Non tentare l'uscita <sup>o</sup>			+	
Insufficiente maturità tecnica della ginnasta*				1.00
<sup>o</sup> <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+ →+ p. 0,50 per uscita non tentata				
- Se la ginnasta esegue l'uscita senza arrivare con precedenza dei piedi p.1.00 (caduta)				
<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				

\* la penalità si applica quando la ginnasta esegue un elemento tecnico pericoloso per la sua salute, in quanto non ancora matura e pronta per eseguirlo.

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

<b>Penalità di composizione giuria E CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF</b>				
<b>falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
-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	+			
<b>Penalità specifiche all'Attrezzo (Giuria E) CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF</b>				
Allineamento in vert. e nello slancio in vert.	+	+		
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)	+	+		
<b>11.7 Note - Cadute – Elementi con volo - <u>con</u> 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>				
<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>				
<b>- Se la ginnasta risale sull'attrezzo per eseguire l'uscita si applica la penalità per caduta (nessuna penalità per "mancanza di uscita")</b>				
<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) - Se la ginnasta risale sull'attrezzo per eseguire l'uscita si applica la penalità per caduta (nessuna penalità per "mancanza di uscita") - 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)</b>				
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. **Tappettatura:** 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. Tappettatura 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). Fino alla 5ª categoria, è 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.

**Entrata:** Solo la rondata può precedere l'entrata. 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, il contatto con l'attrezzo deve essere assolto con una combinazione che preveda il contatto con due parti del corpo sull'attrezzo (es. arrivo seduto e passaggio in ginocchio per salire).

Dalla Quarta Categoria in poi sarà penalizzata l'“Entrata SENZA VD” COME DA NEWS LETTER 40 DEL 2016

La durata massima dell'esercizio alla trave non deve essere superiore a 1 minuto e 30” (90 secondi), durata minima (vedere normative programmi GAF 2019). **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**

**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.

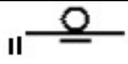
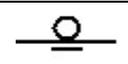
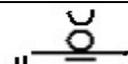
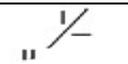
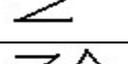
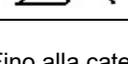
**Cronometraggio del tempo di caduta.**

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.

**IMPORTANTE – SERIE GINNICHE E SALTI DI GRANDE AMPIEZZA:**

**Fino alla categoria TERZA UISP**, è possibile soddisfare la EC del salto ginnico di grande ampiezza e/o della serie ginnica con salti codificati nel CODICE UISP o nel CdP aggiornato 2017. Il salto riconosciuto dal Codice UISP con apertura 135° non viene assegnato ( no VD) sotto i 90°, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 max di penalità, da 135° a salire assegnato senza penalità.

I salti con apertura a 135° ottengono 1 VD inferiore rispetto al valore attribuitogli dal CdP UISP e/o FIG GAF con apertura a 180°. Se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure da solo con apertura a 135°, **non** può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°

Elemento	Descrizione	Esecuzione	Riconoscimento VD
	Enjambée sul posto	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée (con o senza tecnica développé)	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée sul posto con ½ giro	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
	Sisonne	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Salto carpiato / divaricato	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée con cambio	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
	Johnson	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B

Fino alla categoria TERZA UISP, i salti ginnici con spinta a due piedi eseguiti sia in posizione laterale che trasversale sono considerati elementi **DIFFERENTI**.

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

**SALTO ENJAMBEE** nr 2.201 CdP FIG GAF

**Fino alla TERZA** categoria, il salto viene riconosciuto VD B se eseguito con apertura sagittale da 135° a 180° (anche con gamba avanti flessa nell'esecuzione).

**Fino alla 3 categoria, 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.

- a) **Descrizione Entrata:** “SQUADRA DIVARICATA” Elemento Acrobatico. La squadra come descritta nella casella del Codice Uisp può essere eseguita solo in entrata poiché la sua esecuzione è specificata con “spinta dei piedi “  
Questa entrata deve essere eseguita in punta all’attrezzo e l’elemento viene riconosciuto anche se la ginnasta, dopo aver eseguito la squadra, non appoggia il bacino sulla trave ma una qualunque altra parte del corpo (es. piedi).  
La ginnasta può eseguire l’entrata piegando e poi distendendo le gambe senza incorrere in nessuna penalità se la flessione delle gambe non corrisponde ad una perdita di equilibrio. Sulla trave alta, invece, le gambe devono essere distese.
- b) **Descrizione Entrata:** “SQUADRA CON ½ GIRO”  
Come specificato l’entrata deve essere eseguita in punta all’attrezzo e l’elemento viene riconosciuto quando la ginnasta al termine della rotazione appoggia il bacino sulla trave.
- c) **Capovolte avanti:** arrivo almeno in accosciata;
- d) **Capovolte dietro:** partenza libera, arrivo in piedi o in accosciata, mani staccate. Nel caso di stentata salita (spostamento delle mani) si applica la penalità di pt.0,10-0,30
- e) **Entrata in capovolta:** **fino alla Prima categoria compresa**, l’elemento viene riconosciuto se l’arrivo è minimo in accosciata (come da direttiva Uisp) L’entrata non si assegna se durante l’esecuzione della capovolta la ginnasta si sdraia sull’attrezzo, sposta il bacino e successivamente arriva in accosciata. Al contrario, qualunque aggiustamento del corpo dopo nella fase di discesa dalla candela se eseguito dalla ginnasta prima di toccare il bacino sulla trave, viene penalizzato ma consente il riconoscimento dell’elemento. (valido anche per le capovolte). **Dalla Seconda Categoria in poi** per essere riconosciuto è sufficiente che la ginnasta appoggi il bacino sull’attrezzo (come da direttiva FIG GAF) alla ginnasta è permesso il riconoscimento di questo elemento anche se rimane sdraiata con le mani impugnate alla trave).
- f) **½ giro su un piede + ½ giro sull’altro piede.** L’esecuzione è corretta sia con la rotazione en dehors oppure en dedans (esterna oppure interna). Nel caso in cui la ginnasta abbassi il tallone oppure sposti il piede dopo il primo ½ giro, la EC non viene assegnata
- g) **Piroette:** se non specificato (minimo o almeno) i gradi di rotazione delle piroette devono essere quelli indicati dal programma.
- h) **Coniglietto.** Assegnato con una tolleranza fino a 10° dalla verticale (fa riferimento il bacino della ginnasta)
- i) **Rovesciata indietro** l’elemento viene riconosciuto anche se all’arrivo la ginnasta non ha staccato le mani dall’attrezzo ma deve avere appoggiato almeno un piede sopra la trave.
- j) **Ponte:** partenza e arrivo liberi;
- k) **Ponte + Rovesciata:** (non utilizzabile per comporre la serie mista). Partenza libera, all’arrivo la ginnasta deve staccare le mani dall’attrezzo; Elemento assegnato se la ginnasta arriva con un piede sull’attrezzo ed ha staccato le mani ( se la ginnasta aggiusta i piedi o le mani prima del passo per il rovesciamento p. 0,30).

Per una corretta esecuzione, la ginnasta non può superare i 2” di tempi nella tenuta del ponte prima di eseguire la rovesciata.

In **MINI PRIMA 3 e MINI PRIMA 4 categoria**, se la ginnasta mantiene la posizione del ponte per più di 2”, l’elemento viene declassato di 1 VD (da B l’elemento viene declassato ad A).

In **PRIMA e SECONDA** categoria, se la ginnasta mantiene la posizione del ponte per più di 2” , non viene riconosciuto l’elemento = no VD

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

**Elementi di Tenuta** Tutti gli elementi descritti dal Codice UISP con l’indicazione tenuta 2” possono essere utilizzati per assolvere alla EC dell’elemento di tenuta a scelta.

**ELEVATA FUORI O AVANTI IN PRESA.** Per non incorrere in nessuna penalità la gamba elevata deve essere sopra l'orizzontale. Pen. p. -0,10 per gamba all'orizzontale e p. -0,30 per gamba sotto l'orizzontale.

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 CdP FIG GAF o 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 categoria TERZA 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: se non specificato, salita e discesa sono libere (non utilizzabile per SM o SA) – non può essere utilizzata per soddisfare EC lavoro avanti/laterale**

**Verticale di Passaggio.** E' accettabile l'esecuzione con gambe unite o divaricate. Può essere eseguita anche con scambio delle gambe (scambio delle gambe mentre la ginnasta sale in verticale – purchè la prima gamba sia arrivata alla tolleranza dei 10° dalla verticale, sulla verticale o di ritorno dalla verticale).

**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 se la ginnasta non mantiene la posizione di 2", l'elemento verrà declassato di 1 VD ma se con quell'elemento si voleva soddisfare una EC, alla ginnasta viene ugualmente riconosciuto il valore della EC.

**USCITA: 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.

**USCITA: RUOTA + SALTO PENNELLO**

- a) La ginnasta cade dopo aver eseguito la ruota= pen. p. 1.00 caduta, no EC uscita, si riconosce il VD della ruota se arriva con almeno un piede sulla trave; può ripetere l'uscita.
- b) La ginnasta spinge con un piede il salto pennello= pen. p. 1.00 caduta (il pennello non è un salto che prevede la spinta ad un piede è come se la ginnasta non avesse eseguito nulla dopo la ruota), no EC uscita, si riconosce il VD alla ruota; può ripetere l'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.

**4^ CATEGORIA**, 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

**FINO ALLA 5 CATEGORIA**, PER SODDISFARE LE EC SI POSSONO UTILIZZARE VERTICALI + CAPOVOLTE, LE CAPOVOLTE E TUTTI I ROTOLAMENTI CODIFICATI COME ACROBATICI NEL CDP FIG GAF IN VIGORE.

### Tutte le Categorie

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.

N.B. **Assegnazione Serie Ginniche e Serie Miste** - La giuria deve osservare il movimento delle gambe, non la direzione delle braccia della ginnasta.

Nel caso in cui la ginnasta esegue la serie ginnica o mista in maniera non fluida, la giuria apporta una penalità di p. -0.10, p. -0.30 (rallentamento)

**Serie Ginniche:** se non specificato diversamente dal programma, i salti ginnici possono essere eseguiti con spinta a 1 o 2 piedi, arrivo su 1 o 2 piedi indistintamente.

**COLLEGAMENTI DIRETTI** (per le serie ginniche, acrobatiche, miste)

- °Gli elementi sono considerati collegati quando eseguiti senza
- °Passi supplementari tra gli elementi o spostamento dei piedi,
- °Il piede tocca la trave tra gli elementi,
- °Perdita d'equilibrio (CADUTA) tra gli elementi

**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 1ª categoria non potrà avere le stesse capacità espressive di una ginnasta di 4ª. 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)** di detrazione per valore artistico che dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.  
 -Per le ginnaste fino alla TERZA, 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.

<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>Artisticità dell'esecuzione</b>				
Insufficiente variazione di ritmo	+			
<b>COMPOSIZIONE</b>				
Mancanza di cambi di direzione (av, dietro, lat)	+			
Insufficiente uso dell'attrezzo:				
• Mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco (incluse le cosce e/o la testa) a contatto con la trave ( <i>non necessariamente un elemento</i> )	+			
Uso unilaterale degli elementi:				
• Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese	+			
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	+			
• <i>pedi non in estensione/rilassati, intraruotati</i>	+			
• <i>postura del corpo, posizione della testa ampiezza (massimo allungo dei movimenti)</i>	+			
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	+	+	+	
Insufficiente maturità tecnica della ginnasta (la penalità si applica quando la ginnasta esegue un elemento tecnico pericoloso per la sua salute, in quanto non ancora matura e pronta per eseguirlo.)				p. 1,00

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

Penalità di Artisticità E COREOGRAFIA (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA CATEGORIA in poi				
Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
<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 (incluse le cosce e/o la testa) a contatto con la trave ( <i>non necessariamente un elemento</i> )	+			
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 (a partire dalla prima categoria)	+			
<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	+	+	+	



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. E' CONSIGLIATO anche il supporto di chiavetta USB**

**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**. Se la ginnasta non rispetta la diagonale assegnata dalla giuria per l'esecuzione dell'esercizio, incorre nella penalità di p. -0.30 (facilitazione)

**In Seconda Categoria** l'esercizio può essere eseguito **con o senza** direzioni

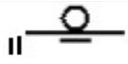
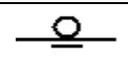
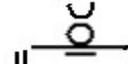
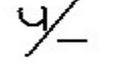
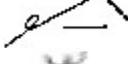
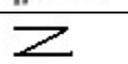
**Dalla Terza Categoria in poi** è obbligatoria la pedana regolamentare 12 x 12. L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni.

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.

Fino alla categoria **PRIMA UISP** è possibile soddisfare la EC del salto ginnico di grande ampiezza e/o della serie ginnica con salti codificati nel CODICE UISP o nel CdP aggiornato 2017.

Il salto riconosciuto dal Codice UISP con apertura 135° non viene assegnato ( no VD) sotto i 90°, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 max di penalità, da 135° a salire assegnato senza penalità. Se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure da solo con apertura a 135°, **non** può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°

I salti con apertura a 135° ottengono 1 VD inferiore rispetto al valore attribuitogli dal CdP UISP e/o FIG GAF con apertura a 180° fino a 135

Elemento	Descrizione	Esecuzione	Riconoscimento VD
	Enjambée sul posto	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée sul posto con ½ giro	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
	Sisonne	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Salto Fouetté con cambio di gamba (salto girato)	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
	Enjambée laterale con ¼ di giro	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Salto carpiato / divaricato	Apertura 180°	B
		Apertura 135°	A
	Enjambée con cambio	Apertura 180°	C
		Apertura 135°	B
	Johnson	Apertura 180°	C

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° presenti sul CdP FIG GAF aggiornato 2017 e seguendo le direttive tecniche per l'assegnazione dell'elemento specificate nel Art. 9 del CdP FIG GAF agg.

**N.B.SERIE ACROBATICHE e SERIE MISTE**

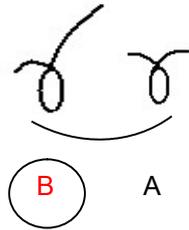
Fino alla 3<sup>a</sup> categoria, dove sono richieste più di una serie acrobatica un elemento della prima serie può essere ripetuto per comporre la seconda serie.

In 4<sup>a</sup> categoria, un elemento all'interno della seconda serie acrobatica deve essere differente rispetto alla prima serie.

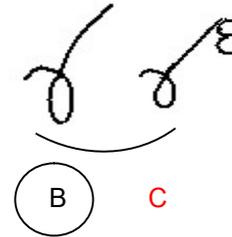
Dalla 5<sup>a</sup> categoria, i salti (elementi con fase di volo, senza appoggio delle mani, con spinta a 2 piedi) delle linee acrobatiche devono essere differenti.

L'uscita è l'ultima linea acrobatica conteggiata, si assegna il salto col VD più alto eseguito nell'ultima linea acrobatica.

Esempio nr 1: salto av. teso + salto av. raccolto



Esempio nr 2: salto av. teso + salto av. con 1 avv. (360°)



**Unione delle serie.** 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 unione della serie acrobatica con la serie mista, l'elemento di unione non può essere quello ripetuto nella seconda serie acrobatica. Solamente le serie acrobatiche NON possono essere unite tra di loro.

Nel caso di composizione separata delle serie acrobatiche e miste 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

Il pennello eseguito dopo gli elementi preparatori non viene considerato elemento ginnico. Il pennello eseguito dopo la ruota (la ruota non è elemento preparatorio) può soddisfare la serie mista, nelle categorie che la richiedono.

Serie Mista **SALTO PENNELLO + CAPOVOLTA DIETRO** Per non incorrere in nessuna penalità, la ginnasta deve eseguire la capovolta dietro a gambe piegate senza appoggiare le mani a terra durante la discesa in capovolta. Se la capovolta a gambe piegate viene eseguita con l'appoggio delle mani pen.tà p. -0.50 (interruzione serie). L'esecuzione della capovolta a gambe piegate rispetto a quella a gambe tese rende più "scorrevole" la serie mista ed evita alla ginnasta la penalità di possibile interruzione.

½ **GIRO SU DUE AVAMPIEDI (categoria Mini Prima 3)** Per capire se la ginnasta termina la rotazione, la giuria osserva il tallone del piede dietro. Se durante l'esecuzione, la ginnasta si sbilancia ma termina la rotazione, si assegna l'esecuzione del giro applicando le dovute penalità.

**COMBINAZIONE DI 2 PIVOT DIFFERENTI.** (es. pivot 360° + pivot 720°) Le due piroette devono essere collegate direttamente, senza passi tra un elemento e l'altro, è concesso un piccolo demipliè per collegare gli elementi (e conseguentemente l'appoggio sul tallone prima di eseguire la seconda piroetta). I giri su una gamba eseguiti internamente ed esternamente sono considerati elementi differenti se collegati direttamente AD ECCEZIONE dei giri in passè o con la gamba sotto l'orizzontale.

### Tutte le Categorie

La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. NB: nelle categorie che lo permettono, il salto ginnico spinto a due piedi, se inserito nella serie ginnica indiretta, deve essere obbligatoriamente il primo salto per non interrompere la serie.

**Piroette:** se non specificato (minimo o almeno) i gradi di rotazione delle piroette devono essere quelli indicati dal programma.

### 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 Uisp 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 evidente o stop tra gli elementi
- Passi supplementari tra gli elementi
- Il piede tocca il suolo tra gli elementi
- Perdita d'equilibrio (caduta) tra gli elementi
- 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. **La direzione del salto definisce la direzione della linea acrobatica (se avanti o indietro). Per essere riconosciuto tale, il salto deve essere un elemento acrobatico con fase di volo senza appoggio delle mani e spinto a 2 piedi (arrivo su 1 o 2 piedi).**

DALLA 4<sup>a</sup> CATEGORIA, ogni elemento acrobatico eseguito dopo l'ultima linea acro valida non sarà conteggiato per il VD.

### DIFFERENTE DIREZIONE (EC)

Si soddisfa solo con l'esecuzione di elementi acrobatici. Dalla 4<sup>a</sup> categoria deve essere soddisfatta in linee acrobatiche. In caso contrario verrà riconosciuto solo il VD dell'elemento (se eseguito prima dell'ultima linea acrobatica), no la EC.

**Nota:** in 6<sup>a</sup> categoria D (codice Facilitato) la **4 EC** del salto con avv. minimo 180° sull'AL) deve essere eseguita all'interno della linea acro per il riconoscimento della EC. In 6<sup>a</sup> categoria C (codice Modificato) le **EC 2** "Salto avanti/laterale & indietro", **3** "UN SALTO ACROBATICO DI VALORE MINIMO B" e **4** "Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL di 360°" devono essere soddisfatte in linee acrobatiche.

<b>Penalità (Giuria E) CdP FIG <u>adattato</u> UISP GAF fino alla TERZA categoria UISP</b>				
<b>Falli</b>	<b>Piccolo 0.10</b>	<b>Medio 0.30</b>	<b>Grande 0.50</b>	<b>Molto Grande 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>	+ + +			
Insufficiente maturità tecnica della ginnasta (la penalità si applica quando la ginnasta esegue un elemento tecnico pericoloso per la sua salute, in quanto non ancora matura e pronta per poterlo eseguire)				p. 1,00

Penalità (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA categoria UISP 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 ( <i>quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i> )			+	
Eccessiva preparazione pausa (2 sec) aggiustamento (passi non necessari) eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	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><input type="checkbox"/> posizione di testa, tronco, spalle e braccia</li> <li><input type="checkbox"/> piedi non in estensione/ rilassati/ intraruotati/piatti</li> <li><input type="checkbox"/> insufficiente ampiezza degli slanci delle gambe</li> </ul>	+ +. +			
Distribuzione degli elementi <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'esercizio inizia subito con una linea acrobatica/con un elemento acrobatico</li> <li><input type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> Eseguire più di 1 volta due linee acrobatiche successive (anche con coreografia tra le due linee)</li> <li><input type="checkbox"/> L'esercizio finisce con un elemento acrobatico (senza coreografia dopo l'ultimo elemento acro)</li> <li><input type="checkbox"/> 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.

**TABELLA assegnazione del Bonus (Trave e Corpo Libero):**

<b>categoria MINI PRIMA 3 OPEN A e OPEN B - Somma degli elementi minimo B(max2)</b>		
<b>Elementi ginnici</b>	<b>Elementi acrobatici</b>	<b>Assegnazione Bonus</b>
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2 (o +)	0	2 elementi per il calcolo del bonus
0	2 (o +)	2 elementi per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
<b>categoria MINI PRIMA 4 – Somma degli elementi minimo B (max2) obbligatoriamente ginnici e acrobatici</b>		
<b>Elementi ginnici</b>	<b>Elementi acrobatici</b>	<b>Assegnazione Bonus</b>
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2 (o +)	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	2 (o +)	1 elemento per il calcolo del bonus
1	1 (o +)	2 elementi per il calcolo del bonus
1 (o +)	1	2 elementi per il calcolo del bonus
<b>categoria PRIMA - Somma degli elementi minimo B (max 3) obbligatoriamente ginnici e acrobatici</b>		
<b>Elementi ginnici</b>	<b>Elementi acrobatici</b>	<b>Assegnazione Bonus</b>
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	2	1 elemento per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
3 (o +)	0	2 elementi per il calcolo del bonus
0	3 (o +)	2 elementi per il calcolo del bonus
2 (o +)	1	3 elementi per il calcolo del bonus
1	2 (o +)	3 elementi per il calcolo del bonus
2 (o +)	2 (o +)	3 elementi per il calcolo del bonus
<b>categoria SECONDA e TERZA - Somma degli elementi minimo B (max 4) obbligatoriamente</b>		
<b>Elementi ginnici</b>	<b>Elementi acrobatici</b>	<b>Assegnazione Bonus</b>
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	2	1 elemento per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
3	0	2 elementi per il calcolo del bonus
0	3	2 elementi per il calcolo del bonus
2	1	3 elementi per il calcolo del bonus
1	2	3 elementi per il calcolo del bonus
4 (o +)	0	3 elementi per il calcolo del bonus
0	4 (o +)	3 elementi per il calcolo del bonus
2 (o +)	2 (o +)	4 elementi per il calcolo del bonus
3 (o +)	1 (o +)	4 elementi per il calcolo del bonus
1 (o +)	3 (o +)	4 elementi per il calcolo del bonus

