

**PENALITA' GENERALI:**

- bendaggi, monili ecc = 0,30 p. solo al primo attrezzo (comunicare quindi con pdg di modo che avvisi la società interessata)
- nella categoria pulcini non c'è penalità per suggerimento dell'istruttore, nelle altre categorie = 0,30 p.
- se l'istruttore o una compagna di squadra eseguono TUTTO L'ESERCIZIO di fianco: 1,00 p.
- non c'è penalità nel promo team se i body della squadra non sono uguali.
- la caduta è penalizzata p. 1.00

**CORPO LIBERO**

Non si valutano l'artisticità e la sincronia sulla musica.

Non è possibile sfumare o stoppare la musica (p. 1.00 di penalità).

- ogni elemento e/o E.C. mancante **o non attribuito/non riconosciuto**: 0,50 p.
- non rispettare tempo massimo e/o minimo: 0,10 p.
- un altro elemento della stessa riga non può sostituire un elemento mancante di un'altra riga: 0,50 p.
- tutti gli elementi non mantenuti 2" dove richiesto, non vengono riconosciuti
- staccata: non staccare le mani da terra = 0,50 p. - staccare e riappoggiare una/due mani: 0,30 p.
- alzarsi dalla capovolta avanti con l'aiuto delle mani: 0,50 p.
- massima flessione del busto: flessione scarsa = 0,10/0,30/0,50 p – gambe flesse = 0,10/0,30/0,50 p.
- rotolamento: corpo non in tenuta = 0,10/0,30/0,50 p.
- capovolte avanti e/o indietro non terminate in piedi: non riconosciute (non è concesso l'arrivo "a tavolino" nella capovolta indietro)
- sbilanciarsi in avanti in fase di risalita dalla capovolta indietro con appoggio a terra delle ginocchia e/o delle mani una volta staccate: 0,50 p.
- partire per la capovolta indietro da seduti e/o sdraiati: elemento non riconosciuto
- non terminare il rotolamento di 360° sull'asse longitudinale: elemento non riconosciuto
- candela: corpo squadrato = 0,10/0,30/0,50 p.; mani ai fianchi: elemento non riconosciuto
- passè, ginocchia sotto l'orizzontale = 0,10/0,30 p
- passi composti: non alternare braccia e/o gambe = 0,30 p.
- non terminare le onde sugli avampiedi = 0,30 p.
- circonduzione delle braccia non alternata: 0,50 p.
- saltelli scambiati: eseguire solo un cambio = 0,30 p.
- passi saltellati: ginocchia sotto l'orizzontale = 0,10/0,30 p.
- verticale di passaggio: non unire almeno per 1" le gambe in verticale = 0,10 p – gambe sotto i 30° dalla verticale = elemento non assegnato
- salita in verticale a gambe flesse/tese/divaricate: non staccare simultaneamente i piedi = 0,30 p.
- squadre: piedi e/o sedere che sfiorano terra = 0,30 p.; salire in squadra, non tenere 2", scendere e risalire tenendo al secondo tentativo 2" : 0,30 p. attribuendo l'elemento
- posizioni di equilibrio (passè, orizzontale): scendere senza tenere 2", risalire mantenendo 2" al secondo tentativo: 0,30 p. attribuendo l'elemento
- salti di grande ampiezza aperti meno di 90°: non riconosciuti
- penalità per mancanza di tenuta del corpo in tutto l'esercizio = 0,10/0,30/0,50 p.
- **BONUS**, nel 2° liv., se attribuito: + 0,50 al valore di partenza

**TRAVE**

Non si valuta l'artisticità.

E' consentito uno step o una pedana solo se il bacino della ginnasta **non** supera l'altezza della trave.

## **-PROMO TEAM-**

- entrata non in punta di trave = 0,50 p. (dalla nota D)
- **tutta** la camminata **non** eseguita sugli avampiedi = 2,00 p (dalla nota E)
- eseguire la camminata in parte sugli avampiedi e in parte no = 0,50/0,80/1.00 p. (dalla nota E)
- passè non eseguito o non tenuto 2" = 0,50 p. (dalla nota D)
- passè: scendere senza tenere 2" e risalire mantenendo 2" al secondo tentativo: 0,30 p. attribuendo l'elemento
- passè, ginocchia sotto l'orizzontale = 0,10/0,30 p
- circonduzione non eseguita = 0,50 p. (dalla nota D)
- uscita diversa dal pennello o mancanza di uscita = 0,50 p. (dalla nota D)
- non rispettare tempo massimo e/o minimo: 0,10 p.
- penalità per mancanza di tenuta del corpo in tutto l'esercizio =0,10/0,30/0,50 p.

## **-INDIVIDUALE PROMO-**

- ogni elemento e/o E.C. mancante **o non attribuito/non riconosciuto**: 0,50 p. dal valore di partenza
- posizioni di equilibrio: scendere senza tenere 2" e risalire mantenendo 2" al secondo tentativo: 0,30 p. attribuendo l'elemento
- non rispettare tempo massimo e/o minimo: 0,10 p.
- slancio non eseguito sull'avampiede = elemento non assegnato
- passè, ginocchia sotto l'orizzontale = 0,10/0,30 p
- accosciata con appoggio del sedere e/o delle mani sulla trave: caduta
- penalità per mancanza di tenuta del corpo in tutto l'esercizio =0,10/0,30/0,50 p.
- elemento di uscita mancante o uguale ad elemento eseguito su trave = E.C. mancante
- **BONUS**, nel 2° liv., se attribuito: + 0,50 al valore di partenza
- **BONUS**, se vi è uno spostamento di un solo piede in una posizione trasversale rispetto alla linea della trave e/o non vi è nessun movimento di braccia durante il movimento o la pausa con piedi in posizione trasversale: bonus non attribuito
- **BONUS**, se il movimento delle braccia avviene solo nella fermata in posizione trasversale dei piedi: bonus attribuito
- **BONUS**, la posizione dei piedi in posizione trasversale rispetto alla linea della trave può essere di passaggio, una fermata ed eseguito indifferentemente a piede piatto o in relevè.

## **VOLTEGGIO:**

Non c'è penalità per mancanza di dichiarazione.

**N.B:** solo per PULCINE, GIOVANISSIME e JUNIOR del promo team vi sono 2 salti di gara, vale il migliore

- battuta in pedana non a piedi pari: volteggio nullo
- nella cat senior del programma promo team, eseguire una capovolta non saltata: volteggio nullo
- non arrivare in piedi dalla capovolta= volteggio nullo
- appoggio di una o due mani per alzarsi dalla capovolta: 1,00 p.
- arrivo non stoppato: ogni passo o saltello 0,10 p.
- nel programma individuale 2° liv., verticale senza repulsione: nota D = 4,50 p. anziché 5,00 p.

## **TRAMPOLINO:**

Non c'è penalità per mancanza di dichiarazione.

- battuta sul trampolino non a piedi pari: salto nullo (**tutte le categorie**)
- eseguire un salto carpiato divaricato anziché un salto divaricato: salto nullo
- ritorno con uno o due piedi sul trampolino: salto nullo
- arrivo non stoppato: ogni passo o saltello 0,10 p.

➤ Per tutto ciò che non è esplicitamente specificato si fa riferimento alle annotazioni di giuria UISP agonistica e al C.d.P. in vigore.