

LINEE GUIDA PTP GAF

VOLTEGGIO

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Corpo squadrato	x	X	
	Corpo arcato	x	X	
	Gambe piegate	x	x	x
	Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
Fase di appoggio	Spalle avanti	x	X	
	Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
	Braccia piegate	x	x	x
Secondo Volo	Altezza	x	x	x
	Insufficiente e/o ritardata estensione	x	x	
	Gambe piegate	x	x	x
	Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
	Lunghezza insufficiente	x	X	
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	nullo		
Generalità	☒ Deviazione dalla direzione all'arrivo	x	X	
	Esplosività	x	X	x

Il salto è considerato NULLO quando la ginnaste, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con una evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari.

In questo caso la ginnasta può ripetere un solo salto senza incorrere in penalità.

LINEE GUIDA PTP GAF

FRAMEZZO

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo volo	Corpo al di sotto dell'orizzontale nel 1° volo:			
	sotto L'orizzontale	x		
	sotto l 45°		x	
	Insufficiente fase di volo	x	x	x
	Gambe aperte	X	X	
	gambe piegate	x	x	x
Fase d'appoggio	Posa non contemporanea delle mani	Nulla		

CAPOVOLTA SALTATA

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Gambe aperte	X	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Altezza insufficiente	X	X	x
	Gambe aperte	X	X	
Fase d'appoggio	Mancanza del rotolamento sul dorso		X	
	Gambe aperte	x	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Non risalire in piedi	1,00p.to		

LINEE GUIDA PTP GAF

TUFFO

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Corpo squadrato	x	X	
	Gambe aperte	X	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Altezza insufficiente	X	X	x
Fase d'appoggio	Gambe aperte	X	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Mancanza del rotolamento sul dorso		X	
	Non risalire in piedi	1,00p.to		

VERTICALE arrivo SUPINO / VERTICALE CON REPULSIONE

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Corpo squadrato	X	x	
	Corpo eccessivamente arcato	X	x	
	Gambe divaricate	X	x	
	Gambe flesse	X	x	x
Fase d'appoggio	Braccia piegate	X	x	x
	Spostamento mani	X		
	Gambe flesse	X	x	x
	Spalle avanti	X	x	
	Corpo non in tenuta	X	x	
	NON PASSARE PER LA VERTICALE	Nulla		
Secondo Volo	Non mantenere il corpo in tenuta		x	
	Lunghezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	X	x	
	Altezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	X	x	x
	Arrivare con il corpo non in estensione	X	x	
	Insufficiente esplosività	X	x	x

LINEE GUIDA PTP GAF

Arrivo	Gambe aperte	X	x	
	Deviazione della linea di direzione	X	x	

MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA	0,1	0,3	0,5
fase di battuta	SENZA presalto:			x
	Battuta non al centro del trampolino	x	X	
	Battuta sulle protezioni		x	
	Battuta con un piede alla volta	nullo		
Fase ascendente	Altezza insufficiente salti ginnici	X	x	
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	X	
Esecuzione tecnica	Rotazione A/L anticipata	X	x	
	Posizione del corpo:			
	Poco raggruppato, carpiato o teso (salti ginnici)	X	x	
Fase discendente	Insufficiente e/o ritardata estensione (salti ginnici)	X	x	
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	Nullo		
	Salto non eseguito come descritto	Nullo		
	Arrivo con 2 piedi sul trampolino	Nullo		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	Caduta 1,00 p.to		
	Deviazione della linea di direzione	x	X	
Falli generali (per tutte le fasi del salto)	Gambe incrociate durante la rotazione A/L	x		
	Precisione nelle rotazioni A/L		x	
	Gambe divaricate	X	x	
	Gambe flesse	X	x	x
	Corpo arcato	x	X	
	Corpo squadrato	X	x	

LINEE GUIDA PTP GAF

Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappeto 40 cm Il salto è considerato NULLO (da ripetere senza penalità) quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa NON esegue il salto e non ha toccato né il minitrampolino né il tappeto.

RACCOLTO P.2,00

Ginocchia =90° : **nessuna penalità**

Ginocchia <90°: **NO VD**

COSACCO P. 2,00

Gamba tesa =45°: **nessuna penalità**

Gamba tesa < 45°: **NO VD**

COSACCO 90° P.2,50

Gamba tesa = 90°: **nessuna penalità**

Gamba tesa < 90°: **declassato al salto precedente P. 2,00**

PENNELLO 1/2 GIRO P. 2,50

Fino a ¼ di giro: **SI VD con penalità 0,30**

< a ¼ di giro: **NO VD**

CARPIO – ENJAMBE' P. 3,00

divaricata = 90°: **nessuna penalità**

divaricata < 90°: **NO VD**

PENNELLO 1 GIRO P. 3,50

Fino a ¾ di giro: **SI VD con penalità 0,30**

< a ¾ di giro: **declassato A PENNELLO ½ GIRO P. 2,50**

CARPIO – ENJAMBE' 135° P. 4,00

LINEE GUIDA PTP GAF

divaricata = 135°: **nessuna penalità**

divaricata < 135°: **declassato al salto precedente P. 3,00**

CAPOVOLTA SALTATA

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Gambe aperte	X	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Altezza insufficiente	X	X	x
	Gambe aperte	X	X	
Fase d'appoggio	Mancanza del rotolamento sul dorso		X	
	Gambe aperte	x	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Non risalire in piedi	1,00p.to		

TUFFO

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Corpo squadrato	x	X	
	Gambe aperte	X	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Altezza insufficiente	X	X	x
Fase d'appoggio	Gambe aperte	X	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Mancanza del rotolamento sul dorso		X	
	Non risalire in piedi	1,00p.to		

LINEE GUIDA PTP GAF

VERTICALE arrivo SUPINO / VERTICALE CON REPULSIONE

FALLI	PENALITA'	0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Corpo squadrato	X	x	
	Corpo eccessivamente arcato	X	x	
	Gambe divaricate	X	x	
	Gambe flesse	X	x	x
Fase d'appoggio	Braccia piegate	X	x	x
	Spostamento mani	X		
	Gambe flesse	X	x	x
	Spalle avanti	X	x	
	Corpo non in tenuta	X	x	
	NON PASSARE PER LA VERTICALE	nullo		
Secondo Volo	Non mantenere il corpo in tenuta	X	x	
	Lunghezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	X	x	
	Altezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	X	x	x
	Arrivare con il corpo non in estensione	X	x	
	Insufficiente esplosività	X	x	x
Arrivo	Gambe aperte	X	x	
	Fuori direzione	X	x	

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP UISP – FIG in vigore

LINEE GUIDA PTP GAF

TRAVE

FALLI GENERALI		0,1	0,3	0,5
	Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:			
	Piedi non in estensione/rilassati, intraruotati	X		
	Postura del corpo, testa, sguardo	X		
	Ampiezza	X		
	Allineamento del corpo	X		
	Braccia piegate	x	X	x
	Gambe flesse	x	X	x
	Insufficiente altezza negli elementi	x	X	
	Eeguire la camminata sulla trave con le gambe piegate o.v.	x		
	Eccessiva oscillazione della braccia prima degli elementi ginnici	X		
	Pausa(piu di 2")	X		
	Manca di contatto con l'attrezzo		X	
	Manca di ritmo nell'esecuzione		X	
	Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			x
	Appoggio supplementare di una gamba laterale alla trave	x		
	Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x	X	x
	Precisione	X		

EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 2 secondi

LINEE GUIDA PTP GAF

EQUILIBRIO tenuto >2": **nessuna penalità**

EQUILIBRIO tenuto <2": **0,10**

EQUILIBRIO SENZA ARRESTO: **NO VD**

½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI PASSO PIU ½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI: (eseguito tutto in relevè)

se non c'è il passo e se non in relevè **si declassa** l'elemento a ½ giro su due piedi

VERTICALE A L

entro i 10° dalla verticale : **Nessuna penalità**

sotto i 10° dalla verticale : **penalità 0,30**

sotto i 30° dalla verticale : **NO VD**

2 CONIGLIETTI

Devono essere consecutivi. Possono essere fatti sul posto o in avanzamento, con stacco delle mani tra un coniglietto e l'altro o senza stacco. **PARTENZA E ARRIVO CON APPOGGIO DEI PIEDI**

CONIGLIETTO BACINO 45° (VD 0,60)

Bacino = 45°: **Nessuna penalità**

Bacino <45°: **Declassato a VD precedente (0,20)**

CONIGLIETTO BACINO ALLA VERTICALE (VD 0,80)

BACINO = 90°: **Nessuna penalità**

BACINO < 90°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

SALTI GINNICI

SALTO DEL GATTO 45°(VD 0,40)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

LINEE GUIDA PTP GAF

SALTO DEL GATTO 90° (VD 0,50)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,40)**

SFORBICIATA 45° (VD 0,60)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SFORBICIATA 90° (VD 0,80)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

SALTO RACCOLTO 45° (VD 0,50)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO RACCOLTO 90° (VD 0,70)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,50)**

COSACCO 45° (VD 0,60)

Gamba tesa = 45°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

COSACCO 90° (VD 0,80)

Gamba tesa = 90°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 90°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 90° (VD 0,60)

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

apertura < 90°: **No VD**

ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 135° (VD 0,80)

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

LINEE GUIDA PTP GAF

apertura <135°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

Dove possibile si declassa l'elemento a quello precedente, con relative penalità

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

L'esercizio deve essere

Mancanza di ritmo

penalità 0,30

L'esercizio alla trave deve

Mancanza di contatto

busto bacino **penalità**

0,30

Nell'esercizio **i passi di collegamento devono essere eseguiti a gambe tese.**

Passi a gambe piegate **penalità 0,10 ogni Volta**

Ogni elemento in casella grigio, se con caduta, può essere una volta ripetuto.

Se ripetuto correttamente: pen. per caduta 1 su 2 - 0.50.

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP UISP - FIG in vigore

CORPO LIBERO

FALLI GENERALI		0,1	0,3	0,5
	Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:			
	Piedi non in estensione/rilassati, intraruotati	x		
	Postura del corpo, della testa	x		
	Ampiezza	x		
	Allineamento del corpo	x		
	Insufficiente divaricata negli elementi acrobatici	x	x	
	Braccia piegate	x	x	x
	Gambe flesse	x	x	x
	Gambe o ginocchia divaricate	x	X	
	Esitazione durante l'esecuzione di elementi e movimenti	x		
	Precisione	x		
	Gambe aperte all'arrivo	x	X	
	Movimenti supplementari x mantenere l'equilibrio:			
	Oscillazioni supplementari delle braccia		X	
	Perdita equilibrio	x	X	
	Passi supplementari, leggero saltello	x		
	Passo lungo o salto		X	
	Massima accosciata			x

LINEE GUIDA PTP GAF

	Mancanza movimento di coordinazione braccia gambe		X	
--	---	--	----------	--

EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 2 secondi

EQUILIBRIO tenuto >2": **nessuna penalità**

EQUILIBRIO tenuto <2": **0,10**

EQUILIBRIO SENZA ARRESTO: **No VD**

CANDELA (l'esecuzione corretta prevede l'allineamento di SPALLE-BACINO-PIEDI)

Piedi entro i 10°: **NO penalità**

Piedi tra i 10° e 30°: **penalità 0,10**

Piedi tra i 30° e 45°: **penalità 0,30**

Piedi oltre i 45° : **penalità 0,50**

3 PASSI PIU ½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI PASSO PIU ½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI: (eseguito tutto in relevè)

se non c'è il passo e se non in relevè si **declassa** l'elemento a ½ giro su due piedi

ROTOCOLAMENTI

Rotolamento non per punti successivi: **penalità 0,3**

Spinta non contemporanea delle braccia nelle capovolte: **penalità 0,3**

PESCE

se non passante per la frontale **penalità da 0,10 a 0,30**

Il pesce può essere preso dalla capovolta o dalla candela, NON dalla spaccata sagitale.

VERTICALE

entro i 10° dalla verticale : **Nessuna penalità**

sotto i 10° dalla verticale : **penalità 0,30**

sotto i 30° dalla verticale : **No VD**

RUOTA CON ARRIVO PIEDI UNITI IN RELEVÈ'

Se non eseguita come descritto si assegna Ruota di VD inferiore.

LINEE GUIDA PTP GAF

Se arrivo con la posa simultanea di entrambi i piedi si assegna rotonda con le relative penalità.

SALTI GINNICI

SALTO DEL GATTO 45°(VD 0,20)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO DEL GATTO 90° (VD 0,40)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,20)**

SFORBICIATA (VD 0,40)

Gamba tesa = 45°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

SFORBICIATA (VD 0,70)

Gamba tesa = 90°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 90°: **Declassato a VD precedente (0,40)**

SALTO RACCOLTO 45° (VD 0,20)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO RACCOLTO 90° (VD 0,40)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

LINEE GUIDA PTP GAF

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,20)**

COSACCO 45° (VD 0,40)

Gamba tesa = 45°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

COSACCO 90° (VD 0,80)

Gamba tesa = 90°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 90°: **Declassato a VD precedente (0,40)**

ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 90° (VD 0,50)

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 135° (VD 0,80)

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

apertura<135°: **Declassato a VD precedente (0,50)**

ENJAMBE 90° (VD 0,60)

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

ENJAMBE 135° (VD 0,80)

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

apertura<135°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

SISSONE 90° (VD 0,50)

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

SISSONE 135° (VD 0,70)

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

Apertura <135°: **Declassato a VD precedente (0,50)**

CARPIO 135° (VD 0,70)

Divaricata = 135°: **nessuna penalità**

Divaricata =90° : **0,30 penalità**

LINEE GUIDA PTP GAF

divaricata < 90°: **NO VD**

Dove possibile si declassa l'elemento a quello precedente, con relative penalità

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

L'esercizio deve contenere **uno o più movimenti di coordinazione braccia gambe.**

Mancanza di movimento di coordinazione **penalità 0,30**

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP UISP e FIG in vigore

PARALLELE

FALLI		0,1	0,3	0,5
	Braccia piegate all'appoggio	x	X	x
	Slancio intermedio			x
	Sistemare la presa	x		
	Mancanza di ritmo	X		
	Gambe piegate	x	x	x
	Gambe divaricate	x	X	

Dove possibile si declassa l'elemento a quello precedente, con relative penalità

LINEE GUIDA PTP GAF

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP UISP e FIG in vigore

LINEE GUIDA PTP GAF

LINEE GUIDA PTP GAF

LINEE GUIDA PTP GAF

LINEE GUIDA PTP GAF