

# LINEE GUIDA PTP GAF

## VOLTEGGIO

FALLI		0,1	0,3	0,5
<b>Primo Volo</b>	Corpo squadrato	x	X	
	Corpo arcato	x	X	
	Gambe piegate	x	x	x
	Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
<b>Fase di appoggio</b>	Spalle avanti	x	X	
	Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
	Braccia piegate	x	x	x
<b>Secondo Volo</b>	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	
<b>Arrivo</b>	Arrivo con precedenza dei piedi	<b>salto valido</b>		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	<b>nullo</b>		
<b>Generalità</b>	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 I 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	Nullo		

### 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
	Mancaza 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	Nullo		
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
Arrivo	Gambe aperte	X	x	
	Deviazione della linea di direzione	X	x	

## MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA	0,1	0,3	0,5
<b>fase di battuta</b>	SENZA presalto:			x
	Battuta non al centro del trampolino	x	X	
	Battuta sulle protezioni		x	
	Battuta con un piede alla volta	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:			
	Poco raggruppato, carpiato o teso (salti ginnici)	X	x	
<b>Fase discendente</b>	Insufficiente e/o ritardata estensione (salti ginnici)	X	x	
<b>Arrivo</b>	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	
<b>Falli generali ( per tutte le fasi del salto)</b>	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	

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.

## LINEE GUIDA PTP GAF

### **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**

divaricata = 135°: **nessuna penalità**

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

LINEE GUIDA PTP GAF

**CAPOVOLTA SALTATA**

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

**TUFFO**

<b>FALLI</b>		<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>
<b>Primo Volo</b>	Corpo squadrato	x	X	
	Gambe aperte	X	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Altezza insufficiente	X	X	x
<b>Fase d'appoggio</b>	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
<b>Primo Volo</b>	Corpo squadrato	X	x	
	Corpo eccessivamente arcato	X	x	
	Gambe divaricate	X	x	
	Gambe flesse	X	x	x
<b>Fase d'appoggio</b>	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		
<b>Secondo Volo</b>	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
<b>Arrivo</b>	Gambe aperte	X	x	
	Fuori direzione	X	x	

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

**TRAVE**

<b>FALLI GENERALI</b>		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		
	Mancanza di contatto con l'attrezzo		X	
	Mancanza 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

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 releve)**

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



## LINEE GUIDA PTP GAF

### 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**

#### SALTO DEL GATTO 90° (VD 0,50)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

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

## LINEE GUIDA PTP GAF

### **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'**

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

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

## LINEE GUIDA PTP GAF

### ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

L'esercizio deve essere eseguito con **ritmo**.

Mancanza di ritmo **penalità 0,30**

L'esercizio alla trave deve contenere un **movimento di contatto** del busto(body) sulla trave.

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
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**

## LINEE GUIDA PTP GAF

### **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

### **ROTOLAMENTI**

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.

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 penalità**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

### **SFORBICIATA (VD 0,70)**

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

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**

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

### **COSACCO 45° (VD 0,40)**

Gamba tesa = 45°: **Nessuna penalità**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

### **COSACCO 90° (VD 0,80)**

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

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

## LINEE GUIDA PTP GAF

### **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**

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**

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

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

**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

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF



## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF