



# PROGRAMMA UISP GAF 2012

## GENERALITA'

06 gennaio 2012

**non si penalizza la tecnica adottata ma la reale esecuzione dell'elemento**

**Il valore dell'esercizio e il calcolo della Nota**

**La giuria D valuta**

1 - il Valore delle Difficoltà (VD) che è determinato dagli elementi codificati richiesti dal Programma GAF e presenti in ogni esercizio. Gli elementi sono codificati in base al loro grado di difficoltà, in elementi A (0,10 p.), B (0,20 p.), C (0,30 p.), D (0,40 p.), E (0,50 p.), F (0,60 p.), G (0,70 p.), ecc..- CdP FIG 2013 /MINI CdP UISP GAF 2012.

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 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.

**N.B. Dalla Mini 3 Open fino alla Quinta Categoria ogni esercizio che non risulti completo nel numero delle difficoltà richieste incorre nella penalità di esercizio corto che è di p. 0,50 (applicato solo una volta ad ogni attrezzo) + valore dell'elemento mancante A= 0,10/B 0,20/C 0,30, ecc... (valore del CdP).**

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

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

**TRAVE CORPO LIBERO** (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica).

L'AC e il Bonus per la Serie (BS) CdP FIG 2013

## 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., 0,80 p, 1,00 p.

La nota finale è calcolata con questa formula :

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

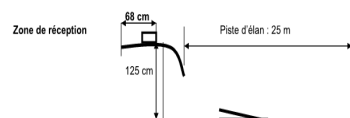


Tavola : altezza 105 - 125 cm, misurata dal suolo ( $\pm 1$  cm)

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

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

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

Corridoio d'arrivo

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

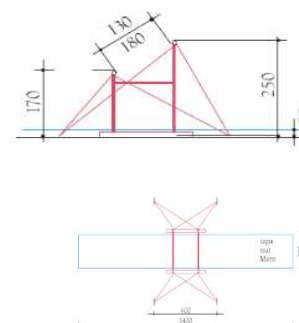
-Larghezza del corridoio alla fine della tappettatura

## Parallele asimmetriche

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

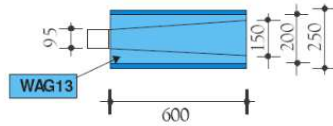
Staggio basso : 170 cm da terra ( $\pm 1$  cm FIG)

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.



d'arrivo 150

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

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 ddal suolo ( $\pm 1$  cm) Tappeti altezza 20 cm ( $\pm 1$  cm)

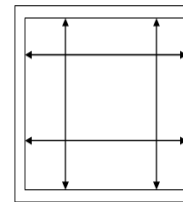
Tappeti di arrivo : 400 cm x 200 cm x 10 cm ( $\pm 1$  cm).

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

WAG 2  
poutre  
beam  
Balken



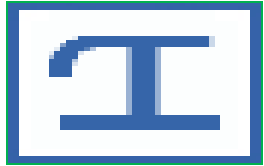
Corpo libero



- Diagonale oppure linea lunga 16

- Tavolato di 12 x 12

metri



## 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 2012 (per i salti dalla Mini 3 open fino alla Terza Categoria).

Per i salti dalla categoria Over in poi il loro valore è codificato nella tabella dei salti CdP FIG 2013/2016 e nel Mini CdP GAF 2012 .

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. 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.

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.

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

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

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

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

nei salti provenienti dalla rondata - arrivare senza precedenza dei piedi

Per la UISP è' possibile utilizzare la protezione della pedana ed il tappetino davanti alla pedana, in tutti i salti effettuati sui tappetoni o sulla tavola. Per i volteggi di tipo Yourchenko è obbligatoria la protezione intorno alla pedana, pena annullamento del salto.  
 NOTA: Nei salti eseguiti sui tappetoni non ci sono penalità per pennelli oppure passi nella stessa direzione del salto, ma vanno comunque considerate le penalità di arrivo. Per quanto riguarda la caduta questa si assegna sempre.

## Volteggio

### TECNICA DI ESECUZIONE

Criteri generali per una buona esecuzione tecnica

Primo volo	Fase di appoggio/repulsione	Secondo volo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primo volo breve e veloce per avere un secondo volo lungo e alto</li> <li>- Angolo braccia/busto aperto secondo la tecnica del volteggio, braccia tese</li> <li>- Una posizione leggermente arcata del corpo è ammessa ma deve essere in tenuta (è comunque preferibile una posizione del corpo neutrale – né arcata né squadrata – che permetta alla ginnasta di sviluppare poi il salto in più modi)</li> <li>- Le gambe devono essere unite; una separazione delle gambe è un errore tecnico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la repulsione deve avvenire poco prima della verticale o alla verticale le gambe devono essere unite</li> <li>- 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 VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:				
	piccolo 0,10	medio 0,30	grande 0,50	Molto grande 0,80 o 1,00
<b>Punti 5 - Verticale con arrivo supino (con fase di repulsione)</b>				
<b>1° volo : Corpo squadrato</b>		+	+	
Corpo eccessivamente arcato		+	+	
Gambe divaricate		+	+	
Gambe flesse		+	+	+
<b>Fase d'appoggio:</b> braccia piegate		+	+	+
<b>Spostamento mani</b>		+		
Gambe flesse		+	+	+
Spalle avanti		+	+	
<b>Corpo non in tenuta</b>		+	+	
<b>2° volo : non mantenere Corpo non in tenuta</b>		+	+	
<b>Insufficiente repulsione (lunghezza)</b>		+	+	
Insufficiente elevazione (altezza)		+	+	+
Arrivare con corpo non in estensione		+	+	
<b>Insufficiente esplosività</b>		+	+	+
<b>Arrivo penalità CdP</b>				
<b>Gambe aperte</b>		+	+	
<b>Fuori direzione (linea demarcazione)</b>		+	+	
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 Nulla</b>		

**Verticale con repulsione**\_ se la ginnasta non esegue la repulsione si declassa al valore del salto senza repulsione.  
Tutte queste posizioni d'arrivo sono corrette. La posizione delle braccia è libera



TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP

	0,10	0,30	0,50	0,80 o più
<b>Punti 5 – rondata – ribaltata</b>				
<b>1° volo: mancanza di fase di volo</b>				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				<b>nullo</b>
<b>2° volo</b>				
Altezza insufficiente	+	+	+	+(0,80)
Lunghezza insufficiente	+	+		
Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	+			
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	



TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF:				
falli	0,10	0,30	0,50	0,80 0 più
<b>Punti 5 - Ruota (arrivo libero):</b>				
<b>1° volo</b> – angolo busto gambe	+	+		
Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	+	+	+	
<b>Fase d'appoggio</b> – <i>angolo busto spalle</i>	+	+		
Appoggio mani meno di 90°			+	
<i>Angolo anche</i>	+	+		
<i>Angolo spalle - busto</i>	+	+		
Non passare dalla verticale	+			
Braccia piegate	+	+	+	
<b>2° volo</b> – <i>Insufficiente apertura dell'angolo spalle busto</i>	+	+		
<i>Lunghezza insufficiente</i>	+	+		
<i>Arrivo fuori direzione</i>	+			
<i>Insufficiente esplosività</i>	+	+	+	
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
<b>Punti 5 - Rondata + flic</b>				
<b>Rondata</b> - - penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero				
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
<b>- Flic</b> - Insufficiente distensione del corpo	+	+		
- <i>chiusura anticipata rispetto alla repulsione</i>	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
<i>Insufficiente esplosività</i>	+	+	+	
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				<b>nullo</b>
Rincorsa senza eseguire il salto (la ginnasta tocca la pedana, o il tappeto)				<b>nullo</b>
Non toccare il tappeto				<b>nullo</b>
Non utilizzare la protezione della pedana nei salti dalla rondata				<b>nullo</b>
Arrivo non con i piedi				<b>nullo</b>

<b>Punti 5 - Rondata + salto indietro raggruppato</b>				
<b>Rondata - - penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80 0 più</b>
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
<b>Salto indietro raggruppato – 1° volo – mancato allineamento prima di entrare nel salto</b>	+	+	+	
Anticipare la rotazione con la testa o le spalle	+	+		
Posizione del corpo durante il salto:				
angolo gambe busto tra 80° e 100°	Nessuna penalità			
angolo gambe busto tra 80° e 60°	///	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	<b>0,80+</b>
Insufficiente riapertura	+	+	+	
Eccessiva lunghezza all'arrivo	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	
<b>Punti 5 – salto avanti raggruppato</b>				
– elevazione insufficiente	+	+	+	+
– mancato allineamento prima di entrare nel salto (spalle avanti)	+	+	+	
Spalle avanti nello stacco	+	+		
Insufficiente riapertura	+	+		
Eccessiva lunghezza all'arrivo	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	

**Punti 5 – salto avanti teso**

– elevazione insufficiente	+	+	+	+
Corpo eccessivamente arcato (non in tenuta)	+	+		
Corpo squadrato	+	+		
Gambe piegate nella fase di salita	+	+	+	
Gambe divaricate nella fase di salita	+	+		
Gambe piegate nella fase di discesa	+	+	+	
Gambe divaricate nella fase di discesa	+	+		
Arrivo a gambe divaricate	+	+		
Insufficiente esplosività	+	+	+	

**N.B.** se la ginnasta esegue un salto raggruppato al posto del teso, si valuta il salto eseguito assegnando la penalità di p. 1,00 per salto non in tabella per quella Categoria, ma presente in un'altra Categoria dei programmi UISP. Se la ginnasta esegue un salto carpiato al posto del teso non si valuta il salto eseguito perché non presente nelle tabelle delle Categorie UISP.

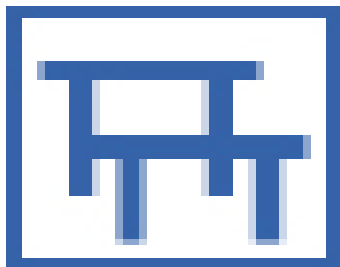
**Penalità CdP FIG 2013/2016**

Penalità specifiche d'esecuzione <b>GIURIA E</b>	falli	0,10	0,30	0,50	0,80 o più
<i>Primo volo</i>					
Mancanza di gradi di rotazione AL durante la stato di volo					
GR # 1 & 5 con ½ (180°) avv. e GR 4 con 270° avv.		≤45°	≤90°		
GR # 1,2 con 1 (360°) avv.		≤45°	≤90°	>90°	
Tecnica scorretta Angolo delle anche		+	+		
Gambe piegate		+	+	+	
Corpo arcato		+	+		
Gambe o ginocchia divaricate		+	+		
<i>Fase d'appoggio e di repulsione</i>					
<b>Tecnica scorretta:</b> Appoggio alternato delle mani nei salti con 1° volo avanti - GR # 1 -GR #2 – GR #5 non valido per salto teso con avv. AL		+			
Braccia piegate		+	+	+	
Angolo delle spalle		+	+		
Non passare dalla verticale		+			
Rotazione sull'AL (sulla tavola) iniziata troppo presto		+			
<i>Secondo volo</i>					
Eccessiva courbette		+	+		
Altezza insufficiente		+	+	+	<b>0,80</b>
Precisazione nelle rotazioni AL incluso Cuervo		+			
Non mantenere la posizione tesa (salti tesi senza avv.sull AL)		+	+		
Insufficiente posizione tesa (salti tesi senza avv.sull AL)		+	+		
Insufficiente e o ritardata estensione salti raggruppati, carpiati		+	+		
Gambe piegate		+	+	+	
Gambe o ginocchia divaricate		+	+		
Lunghezza insufficiente		+	+		
Generalità - Rotazione insufficiente del salto					
Senza caduta		+			
Con caduta			+		
Deviazione dalla direzione all'arrivo (al 1° contatto)		+			

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

## LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTI AL MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
<b>Fase di battuta</b>	Mancanza di presalto	x	x	x
	Battuta non al centro del trampolino	x		
<b>Fase ascendente</b>	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	x	x	x
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	x	
<b>Esecuzione tecnica</b>	Rotazione A/L anticipata	x	x	x
	Posizione del corpo: Poco raggruppato, carpiato o teso	x	x	
<b>Fase discendente</b>	Insufficiente e/o ritardata estensione	x	x	
<b>Falli generali</b>	Gambe incrociate durante la rotazione A/L	x		
	Precisione nelle rotazioni A/L	x		
	Deviazione dalla linea di direzione	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	x
	Corpo arcato	x	x	
	Corpo squadrato	x	x	
<b>Arrivo</b>	Arrivo con precedenza dei piedi	<b>Salto valido</b>		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	<b>Salto nullo</b>		
	Arrivo non con 2 piedi sul trampolino	<b>nullo</b>		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	<b>Caduta p. 1,00</b>		
	Insufficiente esplosività	x	x	x
<b>varie</b>	<b>Mancata dichiarazione del salto</b>		x o.v.	
<b>Salti apertura 135°</b>	<b>Apertura da 180° a 135° assegnato</b>			
	<b>Apertura sotto 135° non assegnato</b>			
<b>NOTA:</b> per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità )				
<b>Consiglio – nel caso di utilizzo di entrambi i salti con rotazione si consiglia di eseguirli differenti.</b>				



### **Parallele asimmetriche**

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

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

Dopo il 2° tentativo per eseguire l'entrata la ginnasta deve iniziare l'esercizio. –

– Una 3a rincorsa non è concessa

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

## Direttive per il contenuto

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

<b>Criteria generali per una buona esecuzione tecnica</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corpo teso –</li> <li>▪ Angolo braccia/busto aperto (angolo delle spalle)</li> <li>• Angolo gambe/busto aperto</li> <li>• In verticale</li> <li>• Nelle oscillazioni avanti, kippe, giri addominali</li> <li>• Nelle oscillazioni indietro, slanci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Braccia tese</li> <li>• All'appoggio</li> <li>• Kippe, oscillazioni e giri</li> <li>• Nelle prese di slancio</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Appoggio</li> <li>• Braccia tese</li> <li>• Spalle in spinta</li> <li>• La chiusura dell'angolo busto/gambe è consentita per iniziare l'elemento successivo</li> </ul> <p style="text-align: center;">Gambe unite o divaricate.</p>	<p style="text-align: center;">Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non ci sono penalità anche se l'esecuzione divaricata è più facile di quella a gambe unite.</p>
<p><b>N. B.</b> Penalità di <b>controrotazione</b> che si assegnano comunque anche se lo slancio è alla verticale...bisogna giudicare due aspetti differenti: la verticale (come viene eseguita e i gradi ) e la composizione dell'esercizio (dove viene inserita, collegata a quali elementi...).</p> <p>TERZA CATEGORIA/OVER - * Nota bene: lo slancio di controrotazione è penalizzato con p. 0,10 ogni volta.</p> <p>Dalla QUARTA CATEGORIA in poi - Nota bene: lo slancio di controrotazione è penalizzato con p. 0,30 ogni volta.</p>	<p><b>Esempi: TERZA CATEGORIA/OVER</b></p> <p>* <b>Nota bene:</b> lo slancio fra</p> <p style="padding-left: 40px;">giro addominale indietro + fioretto</p> <p style="padding-left: 40px;">giro addominale indietro + fucs kippe</p> <p style="padding-left: 40px;">giro addominale indietro + giro di pianta</p> <p><b>è penalizzato con p. 0,10 ogni volta.</b></p> <p><b>Dalla QUARTA CATEGORIA in poi</b></p> <p>* <b>Nota bene:</b> lo slancio fra</p> <p style="padding-left: 40px;">giro addominale indietro + fioretto</p> <p style="padding-left: 40px;">giro addominale indietro + fucs kippe</p> <p style="padding-left: 40px;">giro addominale indietro + giro di pianta</p> <p><b>è penalizzato con p. 0,30 ogni volta.</b></p>
<p><b>Nelle categorie in cui si utilizza l'infilata 1 non si penalizza il ritmo nella sua esecuzione.</b></p> <p><b>Seconda – Terza – Terza – Over</b> - Nel caso di utilizzo di movimenti non caratteristici per salire allo staggio alto ...la giuria penalizza con punti 0,50 la perdita EC e assegna le penalità di esecuzione dell'elemento non codificato eseguito.</p> <p><b>Dalla Quarta Categoria in poi come da CdP...perdita EC (se viene eseguito per soddisfare EC + penalità per movimenti non caratteristici punti 0,50)</b></p>	

**Giro di pianta: Fino alla Terza Categoria e Over** (gambe unite o divaricate). L'elemento 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. **Dalla Quarta Categoria un poi si richiede l'esecuzione con partenza e arrivo a gambe tese -se leggermente piegate penalità p.0,10 e si assegna VD.**

**Penalità specifiche (Giuria E) CdP FIG adattato UISP GAF**

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

**Mini Prima 3 open/mini Prima 4:**

<b>Slancio vicino all'orizzontale</b>	+			
Slancio con i piedi sopra lo staggio		+		
Slancio con piedi sotto staggio			NO EC +	

Gli slanci nel corso dell'esercizio - esclusi quelli che servono per l'EC saranno penalizzati: se con i piedi sotto lo staggio punti 0,30 o.v. – se con i piedi sopra lo staggio punti 0,10 – se slancio vicino all'orizzontale punti. 0,00

**Prima categoria:**

<b>Slancio all'orizzontale</b>	EC Assegnata- no penalità			
<b>Slancio vicino all'orizzontale</b>	EC assegnata + 0,10 penalità			
Slancio con i piedi sopra lo staggio		EC assegnata + 0,30 penalità		
Slancio con i piedi sotto lo staggio			NO EC +	

Gli slanci nel corso dell'esercizio - esclusi quelli che servono per l'EC saranno penalizzati: se con i piedi sotto lo staggio – punti 0,30 o.v. – se con i piedi sopra lo staggio punti 0,10 – se slancio vicino all'orizzontale punti. 0,00

**Seconda categoria, Terza, Over:**

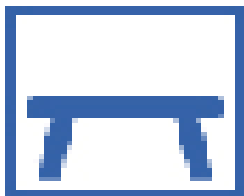
<b>Slancio all'orizzontale o più</b>	no penalità			
<b>Slancio appena sotto orizzontale 10° di tolleranza</b>				
<b>Slancio a + di 10° ma meno di 30° dall'orizzontale</b>	+			
Slancio a più di 30° sotto l'orizzontale		+		

Gli slanci nel corso dell'esercizio - esclusi quelli che servono per l'EC saranno penalizzati – se con i piedi sotto lo staggio – punti 0,30 o.v.



<b>Penalità di composizione giuria E CdP FIG adattato UISP - Categorie MINI 3 OPEN, MINI 4, PRIMA, SECONDA, TERZA E OVER UISP GAF</b>				
	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
Oscillazione a vuoto		+		
<b>Penalità specifiche (Giuria E)</b>				
Rincorsa - Rincorsa senza eseguire l'entrata, con o <b>senza</b> toccare la pedana o la PA			1.00 DAL PUNTEGGIO FINALE	
<b>Rimbalzo prima di salire</b>		facilitazione		
Movimenti non caratteristici - Cambio di staggio senza esecuzione di alcun elemento di VD - o cambio di staggio con un elemento già presentato es. mezza volta o capovolta allo SA, saltare all'appoggio SA			0,50 ogni volta dal PUNTEGGIO FINALE	
Sistemare la presa	+			
Sfiorare l'attrezzo con i piedi		+		
Sfiorare il tappeto			+	
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi				1.00
Mancanza di ritmo nell'esercizio ( <b>non si penalizza l'infilata 1</b> )	+			
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Slancio Intermedio			+	
Ampiezza: Oscillazioni avanti e dietro sotto l'orizzontale	+			
Slanci in verticale	+	+		
Non tentare l'uscita°			+	
° <b>Uscita con caduta</b> - Se il salto o l'elemento per l'uscita non è iniziato (rotazione non iniziata) e la ginnasta cade p. 1.00+EGE o valore elemento+0.50 per uscita non tentata				
- Se la ginnasta esegue l'uscita senza arrivare con precedenza dei piedi p.1.00 (caduta) +EC 0,50				
<b>Elementi con volo:</b> Presa momentanea con entrambe le mani: VD assegnato Senza presa con entrambe le mani →no VD Non afferrare l'attrezzo: VD NON assegnato				

<b>Penalità di composizione giuria E CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF</b>				
	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
Oscillazione a vuoto		+		
Più di 2 elementi uguali collegati direttamente all'uscita	+			
<b>Penalità specifiche (Giuria E) CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF</b>				
- Rincorsa senza eseguire l'entrata, con o <b>senza</b> toccare la pedana o la PA			1.00 DAL PUNTEGGIO FINALE	
Movimenti non caratteristici - Cambio di staggio senza esecuzione di alcun elemento di VD - o cambio di staggio con un elemento già presentato, ecc....			0,50 ogni volta dal PUNTEGGIO FINALE	
Sistemare la presa	+			
Sfiorare l'attrezzo con i piedi		+		
Sfiorare il tappeto			+	
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi				1.00
Mancanza di ritmo nell'esercizio	+			
Insufficiente altezza negli elementi con volo	+	+		
Incompleta rotazione degli elementi con volo	+			
Eccessiva flessione delle anche nella frustata - USCITA	+	+		
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Slancio Intermedio			+	
Angolo di complemento degli elementi	+	+	+	
Ampiezza: Oscillazioni avanti e dietro sotto l'orizzontale	+			
Slanci in verticale	+	+		
Non tentare l'uscita°			+	
° <b>Uscita con caduta</b> - Se il salto o l'elemento per l'uscita non è iniziato (rotazione non iniziata) e la ginnasta cade p. 1.00+EGE o valore elemento+0.50 per uscita non tentata				
- Se la ginnasta esegue l'uscita senza arrivare con precedenza dei piedi p.1.00 (caduta) +EC 0,50.				
-				
<b>Elementi con volo:</b> Presa momentanea con entrambe le mani: VD assegnato Senza presa con entrambe le mani →no VD Non afferrare l'attrezzo: VD NON assegnato				
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).

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.

Una seconda rincorsa è concessa per l'entrata..

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

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

Cronometraggio: il tempo dell'esercizio inizia 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. 10"secondi prima del tempo massimo un segnale acustico avverte la ginnasta, un secondo segnale acustico avverte la ginnasta che il tempo è scaduto.

Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, non vi è nessuna penalità, altrimenti si applica la penalità di p. 0.10 (trasmessa per iscritto dalla cronometrista).

Il salto spinta a 1 piede può esser messo indistintamente come primo o secondo salto es. sisonne gatto

## IMPORTANTE - MINI 3 OPEN, MINI PRIMA 4, PRIMA CATEGORIA, SECONDA, TERZA E OVER:

- se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure a solo con apertura a 90°, non può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°.

### Tutte le Categorie

La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. I salti ginnici devono essere eseguiti sull'attrezzo per poter ottenerne 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 eseguito in entrata ma non è possibile eseguirla con un elemento eseguito in uscita.

Nelle Categorie dove **non è obbligatorio** eseguire l'uscita codificata è necessario, nel caso di utilizzo di un salto ginnico, eseguirlo differente da quelli eseguiti sull'attrezzo. Se uguale penalità p. 0,30.

- Un elemento, per essere riconosciuto, deve terminare con almeno un piede sulla trave.
- RUOTA - nel CdP l'apertura delle gambe NON è RICHIESTA a 180° pertanto si considera l'apertura delle gambe da 135° a 180° senza penalità, sotto i 135° p. 0,10. La ruota è codificata dalla UISP come elemento acrobatico d'uscita di valore A e può essere utilizzata SOLO fino alla Categoria Mini 4.
- 
- **Direttive del contenuto**
  - L'esercizio deve avere un cambio armonioso tra le varie categorie degli elementi, una alternanza tra elementi ginnici e acrobatici, un ritmo variato ed una costruzione dinamica dell'esercizio
  - L'artisticità s'intende legata alla categoria di appartenenza: una ginnasta di 1<sup>a</sup> categoria non potrà avere le stesse capacità espressive di una ginnasta di 4<sup>a</sup>. Questa detrazione sul valore artistico è data dalla Federazione Internazionale ma in UISP si cerca di usarla in maniera limitata → massimo p. **0,40 (dalla Mini Prima 3 open alla Terza Categoria e Over)** di detrazione per valore artistico che dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.
  - Per le ginnaste fino alla TERZA E OVER, è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute e che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati.

<b>Penalità di Artisticità E COREOGRAFIA (Giuria E) CdP FIG adattato UISP GAF fino alla TERZA CATEGORIA E OVER</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<b>ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE</b>				
Insufficiente variazione di ritmo	+			
<b>COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA</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, bacino e/o la testa che tocca la trave ( <i>non necessariamente un elemento</i> )	+			
Uso unilaterale degli elementi: • Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese	+			
<b>Penalità ATTREZZO (Giuria E) CdP FIG</b>				
Rincorse concesse: Rincorsa SENZA FARE ENTRATA con o senza toccare la pedana o la trave senza salire				1.00 dal PUNTEGGIO FINALE
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	+			
Pausa non necessaria ( <i>più di 1 sec.</i> ) o eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	+ 0.V			
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio <i>---piedi non in estensione/rilassati, intraruotati ---piedi non in estensione/rilassati, intraruotati</i> <i>---- postura del corpo, testa, sguardo</i>	+	+		
Appoggio supplementare di una gamba sul lato 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	+	+	+	
Non tentare l'uscita			+	

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

<b>Penalità di Artisticità E COREOGRAFIA (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA CATEGORIA in poi</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<b>ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE</b>				
Insufficiente artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : • <i>sicurezza, 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 cambi di direzione (av,dietro,lat)	+			
Insufficiente uso dell'attrezzo: mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco, bacino e/o la testa che tocca la trave ( <i>non necessariamente un elemento</i> )	+			
– Entrata non inserita nella tabella degli elementi	+			
Uso unilaterale degli elementi: • Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio	+			
<b>Penalità ATTREZZO (Giuria E) CdP FIG</b>				
Rincorse concesse: Rincorsa SENZA FARE ENTRATA con o senza toccare la pedana o la trave senza salire				1.00 dal PUNTEGGIO FINALE
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	+			
Pausa non necessaria ( <i>più di 1 sec.</i> ) o eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	+ o.v			
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio --- <i>piedi non in estensione/rilassati, intraruotati</i> --- <i>piedi non in estensione/rilassati, intraruotati</i> ---- <i>postura del corpo, testa, sguardo</i>	+	+		
Appoggio supplementare di una gamba sul lato 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	+	+	+	
Non tentare l'uscita			+	

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

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

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

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

Gli elementi in entrata (capovolte, verticali e posizioni di tenuta) possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio ma il valore della difficoltà sarà dato solo una volta (se non codificati con n° differente).

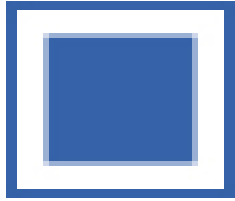
- Nella capovolta avanti o indietro è permesso aggrapparsi sotto la trave.

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

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

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

**- N.B. il pennello scambiato non è codificato e non può essere utilizzato come elemento. Articolo 7 del CdP FIG 2009/2012 - Falli generali articolo 6 del CdP FIG 2009/2012**



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.2013 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 2012.**

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

Cronometraggio: il tempo dell'esercizio inizia quando la ginnasta esegue il 1° movimento e si arresta con l'ultima posizione della ginnasta.

L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica. La penalità per il superamento del tempo previsto - 1:30 minuti (90 sec.) sarà di p. 0.10. Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla Giuria D e valutati dalla Giuria E.

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

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

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



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

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

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

Il salto spinta a 1 piede può esser messo indistintamente come primo o secondo salto es. sisonne gatto

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

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

#### **IMPORTANTE - MINI 3 OPEN, MINI PRIMA 4, PRIMA CATEGORIA:**

• se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure a solo con apertura a 90°, non può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°.

#### **Tutte le Categorie**

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

#### **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 stessa 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 3ª categoria E OVER, è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute e che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati.

<b>Penalità (Giuria E) CdP FIG adattato UISP GAF fino alla TERZA categoria e OVER</b>				
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<b>ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE</b>				
-Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	+			
<b>COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA</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	+			
<b>SOLO PER TERZA CATEGORIA E OVER</b> Mancanza di un giro su un piede di almeno 360°		+		
<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' ATTREZZO (Giuria E)</b>				
Più di una posizione statica su due piedi TERZA CATEGORIA E OVER	+			
Pausa eccessiva (2 sec.) prima di una serie acrobatica	+			
Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio -- <i>Postura del corpo</i> -- <i>Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati</i>	+	+		

Più di un lunge (affondo dopo un elemento acrobatico) – TERZA CATEGORIA E OVER	+ O.V.			
Non tentare l'uscita TERZA CATEGORIA E OVER			+	
<b>Penalità (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA CATEGORIA in poi</b>				
<b>Falli</b>		<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
<b>ARTISTICA' DELL'ESECUZIONE</b>				<b>1.00</b>
Insuff. artisticità dell'esecuzione in tutto personalità e unicità) l'esercizio (espressività, sicurezza, stile,		+	+	
Incapacità di interpretare un ruolo o un personaggio in tutta la performance-		+		
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		+		
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>		+	+	
Uso insuff. della pedana , tra cui: • Uso di linee rette, curve, cambiamenti di direzione. • Mancanza di un movimento a contatto con la PEDANA		+		
Mancanza di un giro su un piede di almeno 360°			+	
Più di un salto ginnico con arrivo in posizione PRONA		+ o. v.		
<b>MUSICA</b>				
Montaggio della musica ( <i>per es. mancanza di inizio, fine o accenti</i> ) -- Mancanza di struttura data al brano musicale		+		
<b>MUSICALITA'</b>				
<i>Tutti i movimenti devono essere perfettamente adatti alla musica scelta</i> -- Incapacità di seguire battute musicali, ritmo e tempo		+		
Sottofondo musicale ( <i>inteso 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' ATTREZZO</b>				
Più di una posizione statica su due piedi		+		
Pausa eccessiva (2 sec.) prima di una serie acrobatica		+		
Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio-- <i>Postura del corpo --Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati</i>		+	+	
Più di un lunge (affondo dopo un elemento acrobatico)		+ o. v.		
Non tentare l'uscita				+

**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.

CdP FIG 20013/2016- Falli generali CdP FIG 20013/2016 - **Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità**

<b>GIURIA E GIURIA R</b>	<b>PICCOLI</b>	<b>MEDI</b>	<b>GRANDI</b>	<b>MOLTO GRANDI</b>	
<b>Falli di esecuzione</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>	
– Braccia piegate o gambe flesse ogni volta	+	+	+		
Gambe o ginocchia divaricate ogni volta	+	+ larghezza spalle o più			
– Gambe incrociate durante i salti con avvitemento ogni volta	+				
– Insufficiente altezza degli elementi (ampiezza esterna) ogni volta	+	+			
- Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata ogni volta	+ Angolo delle anche 90°	+ Angolo delle anche >90°			
-Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata nei doppi salti con avvitemento sull'AL ogni volta	+ Angolo delle Anche >90°-134 °	+ Angolo delle Anche ≥135°			
-Insufficiente precisione della posizione tesa negli elementi con avvitemento sull'AL ogni volta	+ Angolo delle Anche >135°-179°	+ Angolo delle Anche ≤135			
– Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadratura anticipata) negli elementi senza avvitemento sull'AL ogni volta	+	+			
– Arrivo stentato nel saltare, elevarsi o slanciare in verticale ogni volta	+				
– Tentare un elemento senza eseguirlo ogni volta		+			
– Deviazione dalla linea di direzione (VT, CL, uscite a PA e TR) ogni volta	+				
<b>Posizione del corpo e delle gambe negli elementi e nei salti al VT</b>					
– Allineamento del corpo ogni volta	+				
– Piedi non in estensione/rilassati ogni volta	+				
– Insufficiente divaricata negli elementi ginnici e acrobatici (senza volo) ogni volta	+	+			
– Gambe non parallele nei salti carpiati-divaricati e in quelli con divaricata laterale – TR e CL (elementi ginnici) ogni volta	+				

- Precisione (VT,PA e negli elementi acro a TR e CL) ogni volta	+				
Ampiezza -Insufficiente ampiezza interna (massimo allungo dei movimenti del corpo)	+	+			
<b>FALLI</b>	<b>PICCOLI</b>	<b>MEDI</b>	<b>GRANDI</b>	<b>MOLTO GRANDI</b>	
<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	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>	
- Gambe aperte all'arrivo ogni volta	+				
- Troppo vicino all'attrezzo (PA & TR)	+	+			
<b>Movimenti per mantenere l'equilibrio:</b>					
- oscillazioni supplementari delle braccia	+				
- perdita di equilibrio ogni volta	+	+			
- passi supplementari, leggero saltello ogni volta	+				
- passo lungo o salto (più della larghezza delle spalle ) ogni volta		+			
- falli di posizione del corpo ogni volta	+	+			
- massima accosciata ogni volta			+		
- sfiorare/toccare l'attrezzo/il tappeto, ma non cadere contro l'attrezzo ogni volta		+			
- appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo ogni volta					<b>1.00</b>
- caduta sulle ginocchia o sul bacino ogni volta					<b>1.00</b>
- caduta sull'attrezzo o contro di esso ogni volta					<b>1.00</b>
- non arrivare prima con i piedi da un elemento					<b>1.00</b>

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

GIURIA D	PICCOLI	MEDI	GRANDI	MOLTO GRANDI	
<b>Falli di esecuzione</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>	
– Collegamenti eseguiti con caduta PA,TR,CL				No AC	
– Non arrivare da un elemento prima coi piedi o nella posizione prescritta ogni volta				No VD, AC, EC	
– Iniziare l'elemento al di fuori della linea CL				No VD, AC, EC	
– Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio Ginn/Attr		+ dal Punt. Finale			
<b>Comportamento dell'Allenatore</b>					
– Aiuto dell'allenatore PA/TR/CL ogni volta				1.00 dal Punteggio Finale No VD, AC, EC	
– Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio Ginn/Attr			+		
<b>Irregolarità dell'attrezzo:</b>					
– Non usare correttamente il tappeto di protezione nei volteggi provenienti dalla rondana (vedi 10.4.3) Ginn/Attr	Volteggio nullo "0"				
– Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo o spostarlo dal lato non consentito alla Trave Ginn/Attr			+ dal Punteggio Finale		
– Alzare l'attrezzo senza autorizzazione Ginn/Attr			+ dal Punteggio Finale		
– Pedana posta su una superficie non autorizzata Ginn/Attr			+ dal Punteggio Finale		
– Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana Ginn/Attr			+ dal Punteggio Finale		
– Tappeto supplementare non autorizzato Ginn/Attr			+ dal Punteggio Finale		
– Spostare il tappeto supplementare Ginn/Attr			+ dal Punteggio Finale		

<b>GIURIA D – GIURIA SUPERIORE</b>	<b>PICCOLI</b>	<b>MEDI</b>	<b>GRANDI</b>	<b>MOLTO GRANDI</b>	
<b>FALLI</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>	
<b>Comportamento della Ginnasta</b>					
Costume non uguale ( <i>per ginnaste della stessa squadra</i> )- Squadra				<i>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</i>	
– Imbottiture non corrette o antiestetiche Ginn/Attr		+ dal Punteggio finale			
– Uso scorretta del magnesio Ginn/Attr			+ dal Punteggio Finale		
– Mancanza o posizione scorretta dello scudetto nazionale Ginn/Attr		<i>Nel C-I, II, IV detratto 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità. Nel C-III dal punteggio all'attrezzo.</i>			
– Mancanza del numero dorsale Ginn/Attr		<i>Nel C-I, II, IV detratto 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità. Nel C-III dal punteggio all'attrezzo.</i>			
– Abbigliamento scorretto – costume, monili, bendaggi colorati Ginn/Attr		<i>Nel C-I, II, IV detratto 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità. Nel C-III dal punteggio all'attrezzo.</i>			
– Scorretto ordine di salita all'attrezzo				1.00 p. C-I & IV dal totale della squadra	
<b>COMUNICAZIONE SCRITTA GIUDICE CRONOMETRISTA ALLA GIURIA D</b>					
– Superamento del tempo di riscaldamento ( <i>dopo avvertimento</i> ) Squadra • per ginnaste individualiste Ginn/Attr		+ dal Punteggio Finale + dal Punteggio Finale			
– Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall'accensione della luce verde Ginn/Attr		+ dal Punteggio Finale			
– Esercizio troppo lungo ( <i>TR, CL</i> ) Ginn/Attr	+ dal Punteggio Finale				
– Iniziare l'esercizio con la luce rossa Ginn/Attr				"0"	
– Superamento del tempo d'interruzione per una caduta ( <i>PA e TR</i> ) Ginn/Attr				Esercizio considerato terminato	

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

GIURIA SUPERIORE	PICCOLI	MEDI	GRANDI	MOLTO GRANDI	
<b>Falli</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>	
<b>COMPORAMENTO GINNASTA</b>					
Pubblicità scorretta		+ Su richiesta dell'ente incaricato			
Abbandonare il campo gara - non ritornare sul campo gara per completare la competizione				Espulsa	
- Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione ( <i>senza autorizzazione</i> )				Squalificata (cancellata dalla classifica)	
- Ritardare o interrompere la gara				squalificata	
- Comportamento antisportivo Ginn/Attr		+			
- Presenza sul podio non autorizzata Ginn/Attr		+			
- Parlare con i giudici durante la gara Ginn/Attr		+			
<b>GIURIA SUPERIORE</b>					
<b>Comportamento dell'allenatore senza conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra</b>					
- comportamento antisportivo ( <i>valido per tutte le fasi della gara</i> )			1° volta – Cartellino Giallo per l'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) 2° volta – Cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara		
- Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi ( <i>valido per tutte le fasi della gara</i> )			Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara		
<b>Comportamento dell'allenatore con conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra</b>					
- Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara), p.es.: ritardare o interrompere la gara, parlare con i giudici durante la competizione, ad eccezione del Giudice D <sub>1</sub> - sono permessi solo i reclami - parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc			1° volta – p. 0.50 ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ) e Cartellino Giallo all'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) 1° volta – p. <b>1.00</b> ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ) e Cartellino Giallo per l'allenatore ( <i>ammonizione</i> ) se l'allenatore parla ai giudici in modo <b>aggressivo</b> 2° volta – p. <b>1.00</b> ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara		
- Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della competizione). <i>Es.:</i> presenza non autorizzata nel campo gara durante la competizione, ecc.			<b>p. 1.00</b> ( <i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i> ), Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara*		

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

1° volta = Cartellino Giallo

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

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



## SEZIONE 9 — Direttive Tecniche

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con buona tecnica. 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

**Raggruppato** - • angolo delle anche e delle ginocchia nei salti singoli e negli elementi ginnici minore di 90°

**Carpiato** - • angolo delle anche nei salti singoli e negli elementi ginnici minore di 90°

**Teso** (*tutte le parti del corpo allineate*) - • E' consentita una posizione del corpo leggermente a cucchiaio o leggermente arcata .

#### 9.1.1 Riconoscimento degli elementi

a) **Raggruppato** - - Se l'angolo delle ginocchia è di 135° o più, deve nta carpiato

b) **Teso** - - La posizione tesa deve essere mantenuta almeno fino al raggiungimento della posizione rovesciata nei:

- salti singoli
- doppi salti in uscita alle PA
- salti al Volteggio
- Nel caso in cui l'angolo delle anche sia carpiato, il salto è considerato carpiato
- negli elementi senza avvitamento
- nei salti al volteggio
- Nei doppi salti (CL)
- [la posizione tesa del corpo deve essere mantenuta nel 1° salto e almeno fino alla posizione rovesciata nel 2° salto.](#)

#### 9.1.2 Arrivo dai salti singoli con Avvitamenti

a) Gli elementi con avvitamento devono essere completati esattamente o sarà riconosciuto **un altro** elemento del CdP \*

– come uscita da **Parallele** e **Trave**

– durante l'esercizio a **Trave** e **Corpo Libero**

– in tutti gli arrivi al **Volteggio**

*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 con un altro salto e nel 1° salto il giro non è completato esattamente (*ma la ginnasta è in grado di continuare ad eseguire l'elemento successivo*) il 1° elemento NON viene svalutato.

**9.1.2 Cadute negli arrivi** - a) Arrivo con precedenza dei piedi – VD assegnato - b) Non arrivare prima con i piedi – VD NON assegnato

## 9.2 TRAVE ED ESERCIZIO AL CORPO LIBERO

### Riconoscimento dei giri negli elementi ginnici

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

**9.2.1 I giri su una gamba** hanno un incremento di: • 180° alla Trave • 360° al Corpo Libero

a) **Rotazione inferiore sulla gamba di appoggio:** *Esempi:*- 3 giri diventano 2 (CL)- 2 giri diventano 1½ (TR)

b) **Considerazioni sui giri:**

- devono essere eseguiti sugli avampiedi- devono avere una posizione fissa dall'inizio alla fine- la gamba d'appoggio, tesa o piegata, non cambia il valore della difficoltà
- il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba di appoggio si abbassa e tocca il suolo o la trave (il giro è considerato terminato)
- per i giri su 1 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.

**9.2.2 Tutti i salti ginnici con giro hanno un incremento** • 180° alla Trave • 360° al CL (tranne Enjambée divaricate e ad anello)

Sono consentite le varie tecniche dei salti con giro cioè carpiando, raggruppando o divaricando le gambe all'inizio, durante o alla fine del giro.

#### 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

**Jump** : spinta su 2 piedi e arrivo su 1 o 2 piedi

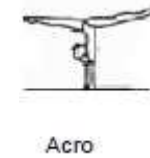
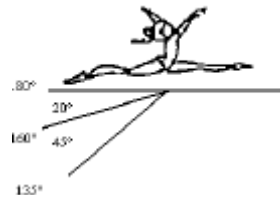
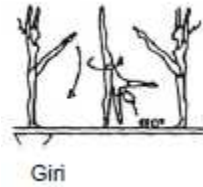
## 9.2.3 ESIGENZE PER I SALTII A GAMBE DIVARICATE

**Posizione scorretta delle gambe negli enjambée laterali o nei salti carpiati divaricati**



Gambe non parallele al suolo – penalità 0.10

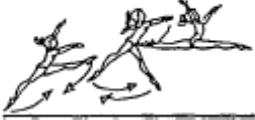
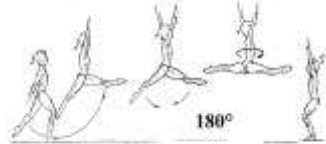
Per mancanza di ampiezza nella divaricata (*divaricata insufficiente*), nei salti ginnici (*leaps, jumps, hops*), piroette e negli elementi acrobatici senza volo:



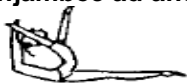
- > 0° - 20° penalità 0.10
- > 20° - 45° penalità 0.30
- > 45° (ginnico): un altro elemento dal CdP o no VD

### 9.3 ESIGENZE PER I SEGUENTI ELEMENTI GINNICI

Scale (4.102) : divaricata richiesta a 180°, se inferiore no VD

<p><b>Enjambée Cambio</b> Enjambée Cambio</p>  <p>Esigenza: slancio della gamba libera minimo a 45°, divaricata 180° <b>Giuria D</b> - gamba di slancio sotto i 45° o piegata- si attribuisce l'enjambée</p>	<p><b>Enjambée Cambio con giro</b> Enjambée Cambio con giro</p>  <p>Esigenza: si deve vedere la divaricata sagittale <b>Giuria D</b> - divaricata frontale – si assegna Johnson - gamba di slancio sotto i 45° o piegata- si attribuisce l'enjambée con ½ giro (180°)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Enjambée ad anello/Enjambée cambio ad anello (Esigenze:**



- Posizione ad arco e testa reclinata

- Gambe divaricate a 180°
- Gamba avanti all'orizzont. gamba dietro piegata all'altezza della testa

**Giuria D**

- Piede dietro sotto l'altezza delle spalle e/o gamba avanti sotto l'orizzontale - 1 VD inferiore
- Gamba dietro tesa = Enjambée cambio
- Non arcare e non flettere la testa indietro = Enjambée o Enjambée cambio

**Giuria E**

- Posizione arcata insufficiente - 0.10
- piede dietro all'altezza delle spalle - 0.10



**Salto del Montone** = Esigenza: -Posizione ad arco e testa reclinata con i piedi all'altezza della testa

- Forma ad anello - piedi vicino alla testa che completano la forma circolare

**Giuria D**

- Anello aperto e/o forma dell'anello scorretta = 1 VD inferiore
- Non arcare e non flettere la testa indietro e/o non assumere la forma ad anello = No VD

**- Giuria E**

- Posizione ad anello insufficiente - 0.10



**Yang Bo** Esigenza: iperdivaricata delle gambe con gamba avanti min. all'orizzontale

**Giuria D**

- Mancanza di iperdivaricata ma entrambe le gambe all'orizzontale = 1 VD infer.
- Iperdivaricata ma gamba avanti sotto l'orizzontale = Salto ad anello
- Non arcare e non reclinare la testa = enjambée sul posto o Sissone (se la gamba avanti è sotto l'orizzontale)

- Giuria E** posizione arcata insufficiente - 0.10



**salto raggruppato con/senza giro**

**Giuria D**

- angolo delle anche >135° = No VD o un altro VD

**Giuria E**

- ginocchia all'orizzontale - 0.10
- ginocchia sotto l'orizzontale - 0.30



**Salto del cosacco con/senza giro**

**Giuria D**

- angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD

**Giuria E**

- gamba tesa all'orizzontale - 0.10
- gamba tesa sotto l'orizzontale - 0.30



Valutare la posizione del ginocchio più basso

**Giuria D**

- angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD
- non alternare le gambe = salto raggrup.

**Giuria E**

- una o entrambe le gambe all'oriz. - 0.10
- una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale - 0.30



**Salto carpiato divaricato con/senza giro**

Entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale

**Giuria D**

- angolo delle anche > 135° - No VD o un altro VD

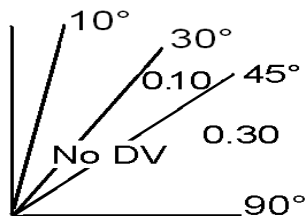
**Giuria E**

- gambe all'orizzontale - 0.10
- gambe sotto l'orizzontale - 0.30

Le penalità di esecuzione per i falli di tenuta del corpo devono essere aggiunte alle penalità assegnate per l'ampiezza degli elementi.

**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

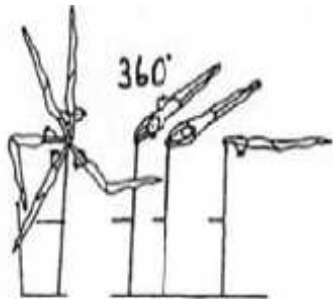
**Giuria D** Se completato:

- nei 10° dalla verticale - VD assegnato
- >10° - No VD

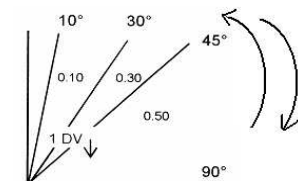
**Giuria E**

- > 10° - 30° - nessuna penalità
- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30

### 9.4.2 Oscillazioni – Elementi con rotazione che



- non raggiungono la verticale
- non passano dalla verticale
- continuano il movimento dopo il giro in direzione opposta



**Giuria D**

- > 10° - 1 VD inferiore rispetto all' elemento in verticale

**Giuria E**

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

Oscillazioni con  $\frac{1}{2}$  (180°) giro: - Tutte le parti del corpo devono raggiungere l'orizzontale per ricevere il VD, in caso contrario non sarà accreditato alcun VD (*oscillazione avuoto*)

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

	<p><b>Giuria D</b> Se completato in verticale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nei 10° – VD assegnato</li> <li>• &gt; 10° - 1 VD inferiore</li> </ul> <p><b>Giuria E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 10° – 30° – 0.10</li> <li>• &gt; 30° – 45° – 0.30</li> <li>• &gt; 45° – 0.50</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Per (5.501) elementi "Adler" vedi penalità in 9.4.1

#### 9.4.4 Elementi circolari con giri completati in ATR e slanci in verticale con giri completati in ATR

	<p><b>Giuria D</b> Se la verticale è completata • nei 10° (da entrambi i lati) e poi si esegue il gir o - VD assegnato</p> <p><b>Giuria E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 10° – 30° – 0.10</li> <li>• &gt; 30° – 45° – 0.30</li> <li>• &gt; 45° – 0.50</li> </ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

## REGOLAMENTO DI GIURIA

### DOVERI

Il giudice

- 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 e regionali
- deve partecipare alla riunione di giuria ed essere presente 30' prima dell'inizio
- deve indossare un abbigliamento adeguato (parte sopra colore bianco, parte sotto 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.
- 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 l'elemento 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**

### **DOVERI**

- La ginnasta deve attenersi al regolamento

- deve indossare il body di gara in linea con le normative del CdP FIG/UISP

- 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.



- **E' consentito l'uso di (pantaloncini) coulotte (lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo - stesso colore e tessuto del body (senza scritte).**

- **I capelli devono essere in ordine e ben legati.**

- la scollatura del costume davanti o dietro deve essere appropriata, cioè non può oltrepassare la metà dello sterno e non più bassa della linea inferiore delle scapole. Il costume può essere con o senza maniche; non sono consentiti body con spalline sottili, le spalline devono essere minimo 2 cm.

- La sgambatura non deve superare l'anca.

- La lunghezza della sgambatura del costume non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche.

- Alla ginnasta non è permesso modificare l'attrezzatura e/o rimuovere il tappetino rigido posto sopra ai tappetini

#### **DIRITTI**

- può indossare bendaggi ben fissati di colore beige, non sono ammesse imbottiture o pancere

- può utilizzare calzini bianchi o color carne (senza scritte), scarpette e paracalli

- può segnare con la magnesia riferimenti a trave e suolo

### **REGOLAMENTO PER GLI ALLENATORI**

#### **DOVERI**

- L'allenatore deve conoscere il Mini CdP e CdP 2009

- non può fare segnali alla ginnasta tantomeno dare suggerimenti penalità durante l'esecuzione dell'esercizio p. 0,30

#### **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

#### **Fatti relativi al Comportamento Penalità detratte dalla Giuria D con notifica alla Giuria Superiore**

Violazioni delle norme sull'abbigliamento

· Imbottiture non corrette o antiestetiche

· Mancanza dello scudetto nazionale e/o sua posizione scorretta

0.30 Ginn/ Attr - dal Punteggio Finale (1 volta per tutta la gara) – Giuria Superiore

· Mancanza del numero dorsale · Tenuta scorretta – body, monili, colore dei bendaggi	
Violazioni delle norme legate all'abbigliamento che si applicano nella gara a squadra ● costume non uguale ( <i>per ginnastedella stessa squadra</i> )	1.00 dal punteggio totale della Squadra (1 volta per tutta la gara - Giuria Superiore)
Non presentarsi alla Giuria all'Attrezzo prima o dopo l'esercizio	0.30 ogni volta dal Punteggio Finale
Non iniziare l'esercizio entro 30 secondi dall'accensione della luce verde	0.30 dal Punteggio Finale
Superamento del tempo di riscaldamento	0,30 dal Punteggio Finale - Nota scritta del Giudice cronometrista · Squadra · Ginn/Attr.
Risalire sul podio al termine dell'esercizio	0.30 dal Punteggio Finale
Iniziare l'esercizio con la luce rossa o senza aver ricevuto il segnale di partenza	Punteggio Finale = p. 0.00
Parlare ai giudici durante la gara	0.30 dal Punteggio Finale
Altri comportamenti indisciplinati o offensivi <b>GINNASTA, ALLENATORE, GIUDICI PUBBLICO</b>	0.30 dal Punteggio Finale - Giuria Superiore
Pubblicità scorretta	0.30 dal Punteggio Finale – Giuria Superiore su richiesta dell'ente incaricato
<b>Falli relativi all'Attrezzo Penalità detratte dalla Giuria D con notifica alla Giuria Superiore</b>	
Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio	0.50 dal Punteggio Finale
Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	0.50 dal Punteggio Finale
Modificare o togliere le molle della pedana	0.50 dal Punteggio Finale
Non usare il tappeto supplementare per l'arrivo o spostarlo dall'altro lato della Trave	0.50 dal Punteggio Finale
Tappeto supplementare non autorizzato	0.50 dal Punteggio Finale
Pedana posta su una superficie non autorizzata	0.50 dal Punteggio Finale
L'allenatore sposta il tappeto supplementare durante l'esercizio	0.50 dal Punteggio Finale
Alzare l'attrezzo senza autorizzazione	0.50 dal Punteggio Finale
Non usare il tappeto di protezione nei volteggi provenienti dalla rondana	Punteggio Finale = p. 0
<b>Altri Falli Individuali</b>	
Assentarsi dal campo gara senza autorizzazione	Espulsa dal campo gara (dalla Presidente della Giuria Superiore)
Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione	Cancellata dalla classifica di squadra e individuale (dalla Giuria Superiore)
<b>Falli da parte della squadra</b>	
Nella gara di squadra, scorretto ordine di salita all'attrezzo delle ginnaste	1,00 dal punteggio totale della squadra all'attrezzo in cui si verifica (dalla Presidente della Giuria Superiore)