

LINEE GUIDA UISP PROMOZIONALE



LINEE GUIDA UISP GAF PROMOZIONALE

MINITRAMPOLINO

LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTI AL MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA	0,10	0,30	0,50
fase di battuta	Mancanza di presalto	x	x	x
	Battuta non al centro del trampolino	x		
	Battuta non a piedi pari	x		
	Battuta con un piede alla volta	nullo		
Fase ascendente	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	x	x	x
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	x	
Esecuzione tecnica	Rotazione A/L anticipata	x	x	x
	Posizione del corpo:			
	Poco raggruppato, carpiato o teso	x	x	
Fase discendente	Insufficiente e/o ritardata estensione	x	x	
Falli generali	Gambe incrociate durante la rotazione A/L x	x		
	Precisione nelle rotazioni A/L	x		
	Deviazione dalla linea di direzione	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	
	Corpo arcato	x	x	
	Corpo squadrato	x	x	
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	nullo		
	Arrivo con 2 piedi sul trampolino	nullo		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	Caduta 1,00 p.to		
	Insufficiente esplosività	x	x	x
Varie	Mancata dichiarazione del salto		x o.v.	

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)

VOLTEGGIO

LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTI AL VOLTEGGIO

Penalità Specifiche all'attrezzo (Guria E)					
Primo Volo	PENALITA	0,10	0,30	0,50	0,80
	Angolo delle anche	x	x		
	Corpo arcato	x	x		
	Gambe piegate	x	x	x	
	Gambe o ginocchia divaricate	x	x		
Fase di appoggio	Appoggio alternato delle mani nei salti con entrata in avanti	x			
	Angolo delle spalle	x	x		
	Non passare dalla verticale	x			
	Braccia piegate	x	x	x	
Secondo Volo	Altezza	x	x	x	x
	Precisione nella rotazione sull'AL	x			
	Insufficiente e/o ritardata estensione	x	x		
	Gambe piegate	x	x	x	
	Gambe o ginocchia divaricate	x	x		
Distanza	Lunghezza insufficiente	x	x		
Generalità	Insufficiente rotazione del salto: Deviazione dalla direzione all'arrivo(1 contatto)	x			

SPECIFICA: IL SALTO E' DA CONSIDERARSI NULLO NEI SEGUENTI CASI:

- BATTUTA IN PEDANA (O CERCHIO) CON UN PIEDE ALLA VOLTA
- ARRIVO DAL SALTO CON PRECEDENZA DELLA MANI O SEDERE
- ARRIVO DAL SALTO CON GINOCCHIA O BACINO (FRAMEZZO)

VOLTEGGIO

FRAMEZZO

FALLI		0,10	0,30	0,50	1,00
Primo volo	Corpo al di sotto dell'orizzontale nel 1° volo:				
	sotto L'orizzontale:	x			
	sotto I 45°		x		
	gambe divaricate	x	x		
	gambe piegate	x	x	x	
Fase d'appoggio	posa non contemporanea delle mani	x			
Secondo volo	Mancanza di continuità tra la posa dei piedi e il salto in estensione:		x		
	La ginnasta non esegue il salto in estensione (pennello):				x
	Frammezzo raccolto + pennello: arrivo direttamente sulle ginocchia o sul bacino salto nullo.				

RUOTA

FALLI		0,10	0,30	0,50	1,00
Primo Volo	Angolo busto- gambe	x	x		
	Insuffic. estensione delle gambe prima della loro apertura	x	x	x	
Fase d'appoggio	Angolo busto- spalle	x	x		
	Appoggio mani meno di 90°			x	
	Angolo anche	x	x		
	Angolo spalle-busto	x	x		
	Non passare per la verticale	x			
	Braccia piegate	x	x	x	
Secondo Volo	Insufficiente apertura dell'angolo spalle-busto	x	x		
	Lunghezza insufficiente	x	x		
	Arrivo fuori direzione	x			
	Insufficiente esplosività	x	x	x	
	Gambe flesse(nel 1°volo,nella fase d'appoggio,nel 2°volo)	x	x	x	

VOLTEGGIO

VERTICALE ARRIVO SUPINO

FALLI		0,10	0,30	0,50	0,80 o più
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		
Secondo Volo	Non mantenere il corpo in tenuta	x	x		
	Insufficiente repulsione	x	x		
	Insufficiente elavazione	x	x	x	0,8
	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 la verticale squadrata arrivo piatto la squadratura dev'essere al max 30° senò:

Da 30° a 45° 0,10

Da 46° a 60° 0,30

Da 60° in giù punti 0,00

VOLTEGGIO

RONDATA

FALLI		0,10	0,30	0,50	0,80 o più
Primo Volo	Insufficiente fase di volo	x	x		
	Corpo squadrato	x	x		
	Corpo eccessivamente arcato	x	x		
	Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	x	x		
	Rotazione iniziata troppo presto	x			
Fase d'appoggio	Appoggio mani meno di 90°			x	
	Braccia piegate	x	x	x	
	Corpo non passante per la verticale	x			
	Angolo spalle-busto	x	x		
	Angolo delle anche	x	x		
	Appoggio della testa				nullo
Secondo Volo	Altezza insufficiente	x	x	x	0,80
	lunghezza insufficiente	x	x		
	Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	x			
	Gambe piegate (nel 1° volo nella fase appoggio e 2° volo)	x	x	x	
	Insufficiente esplosività	x	x	x	

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)

TRAVE

FALLI GENERALI

	0,1	0,3	0,5
-Appoggio supplementare di una gamba sul lato della trave		x o.v.	
-Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			x o.v.
-Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x o.v.	x o.v.	x o.v.
-Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:			
- piedi non in estensione/rilassati, intraruotati	x o.v.		
- <i>postura del corpo, testa, sguardo</i>	x	x	
- braccia piegate	x o.v.	x o.v.	
- gambe flesse	x o.v.	x o.v.	
- gambe o ginocchia divaricate	x o.v.		
- insufficiente altezza negli elementi	x o.v.	x o.v.	
- Gambe non parallele nei salti ginnici	x o.v.		

GIRI

Per rotazioni di 90°:
se non sono precise viene riconosciuto l'elemento senza rotazione

Per rotazioni di 180°:
fino a 160° di rotazione 0,10
Da 160° a 135° 0,30

Da 135 in giù declasso all'elemento precedente che se non appartiene alla tabella avanzato ha in più 0,50 di penalità per elemento non appartenente alla griglia scelta.

EQUILIBRI

Dove non specificato l'equilibrio deve essere tenuto 2 secondi
se non tenuto 2 sec si dà l'elemento più penalità 0,30

TRAVE

CANDELA

esecuzione corretta prevede l'allineamento di spalle bacino piedi:
in caso contrario penalità 0,10 -0,30-0,50

POSIZIONE A I

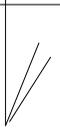
160 nessuna penalità
da 160 a 135° penalità 0,10
Da 135 a 120° 0,30 di penalità
sotto I 120° non si riconosce l'elemento

½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI PIU' ½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI: (eseguito tutto in relevè)
se non c'è il passo- se non in relevè si declassa l'elemento a ½ giro su due piedi

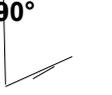
salto raccolto Ginocchia $\geq 90^\circ$ nessuna penalità		salto raccolto Ginocchia $\leq 90^\circ$
Se 90° nessuna penalità		Se 90° nessuna penalità
sotto i 90° si da l'elemento precedente della griglia		Da 60° a 90° nessuna penalità sotto i 60° non si riconosce l'elemento

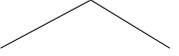
TRAVE

Salto del gatto Ginocchia $\geq 90^\circ$ nessuna penalità		salto del gatto Ginocchia $\leq 90^\circ$
90° nessuna penalità		90° nessuna penalità
sotto i 90° si da l'elemento precedente della griglia		Da 60° a 90° nessuna penalità sotto i 60° non riconosco l'elemento

sforbiciata 2° gambe $\geq 90^\circ$ 2° gamba $\geq 90^\circ$ nessuna penalità		sforbiciata 2° gamba $\leq 90^\circ$
2° gamba $= 90^\circ$ nessuna penalità		2° gamba $= 90^\circ$ nessuna penalità
sotto i 90° si da l'elemento precedente della griglia		2° gamba da 60° a 90° nessuna penalità sotto i 60° non riconosco l'elemento

TRAVE

pennello gamba elevata $\geq 90^\circ$ nessuna penalità		pennello gamba elevata $\leq 90^\circ$
Se 90° nessuna penalità		Se 90° nessuna penalità
sotto 90° si da l'elemento precedente		Da 60° a 90° nessuna penalità
		sotto 60° non riconosco l'elemento

Enjambe $\geq 90^\circ$	
90° nessuna penalità	
Da 90° a 60° Penalita 0,30	
sotto 60° non si riconosce l'elemento	

TRAVE

Sissone 90°

90°
nessuna penalità



Da 90° a 60°
penalità 0,30
sotto i 60° si riconosce il pennello

Per esercizi privi di coreografia 0.30

Mancanza di serie ginnica o acrobatica 0,50

SE NON RICONOSCO UN ELEMENTO LO DECLASSO ,SE POSSIBILE,
SE QUESTO APPARTIENE A UNA GRIGLIA DIVERSA (base- avanzato) DO' LA PENALITA DI 0,50

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità

CORPO LIBERO

FALLI GENERALI

	0,10	0,30	0,50
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:			
- piedi non in estensione/rilassati, intraruotati	X O.V		
- <i>postura del corpo, testa, sguardo</i>	X	X	
- braccia piegate	X O.V.	X O.V.	
- gambe flesse	X O.V.	X O.V.	
- gambe o ginocchia divaricate	X O.V.		
- insufficiente altezza negli elementi	X O.V.	XO.V.	
- Gambe non parallele nei salti ginnici	X O.V.		
- gambe aperte all'arrivo	X O.V		
- movimenti supplementari x mantenere l'equilibrio:			
- sbilanciamenti	X	X	
- passi supplementari, leggero saltello	X		
- passo lungo o salto		X	
- massima accosciata			X

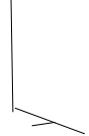
<p>salto raccolto Ginocchia $\geq 90^\circ$ nessuna penalità</p> 	<p>salto raccolto Ginocchia $\leq 90^\circ$</p>
<p>Se 90° nessuna penalità</p> 	<p>Se 90° nessuna penalità</p>
<p>sotto i 90° si da l'elemento precedente della griglia</p> 	<p>Da 60° a 90° nessuna penalità</p> <p>sotto i 60° non si riconosce l'elemento</p>

CORPO LIBERO

<p>Salto del gatto Ginocchia $\geq 90^\circ$ nessuna penalità</p>		<p>salto del gatto Ginocchia $\leq 90^\circ$</p>
<p>90° nessuna penalità</p>		<p>90° nessuna penalità</p>
<p>sotto i 90° si da l'elemento precedente della griglia</p>		<p>Da 60° a 90° nessuna penalità sotto i 60° non riconosco l'elemento</p>

<p>sforbiciata 2° gambe $\geq 90^\circ$ 2° gamba $\geq 90^\circ$ nessuna penalità</p>		<p>sforbiciata 2° gamba $\leq 90^\circ$</p>
<p>2° gamba =90° nessuna penalità</p>		<p>2° gamba =90° nessuna penalità</p>
<p>sotto i 90° si da l'elemento precedente della griglia</p>		<p>2° gamba da 60° a 90° nessuna penalità sotto i 60° non riconosco l'elemento</p>

CORPO LIBERO

<p>salto cosacco >90° pennello gamba elevata >=90° nessuna penalità</p>		<p>salto cosacco <= 90° pennello gamba elevata <=90°</p>
<p>Se 90° nessuna penalità</p>		<p>Se 90° nessuna penalità</p>
<p>sotto I 90° si da l'elemento precedente</p>		<p>Da 60° a 90° nessuna penalità</p>
		<p>sotto i 60° non riconosco l'elemento</p>

CORPO LIBERO

Enjambe 160°

160°
nessuna penalità

Da 120° a 160°
si declassa

Da 120° a 90°
si declassa a elemento da 0,40

Enjambe 90°

90°
nessuna penalità

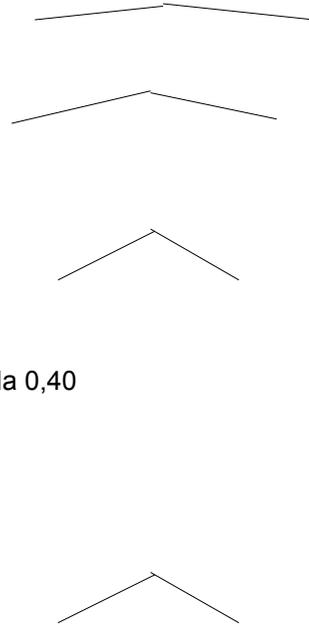
sotto i 90° non si riconosce l'elemento

Enjambe 120°

120°
nessuna penalità

Da 120° a 90°
si declassa a elemento precedente

sotto i 90° non si riconosce l'elemento



CORPO LIBERO

Cervo 160°		Cervo 120
160° nessuna penalità		
Da 120° a 160° si declassa		120° nessuna penalità
		Da 120° a 90° Penalita 0,30

CESTINO: stese a pancia in giu in appoggio sulle mani gambe piegate,
Flettere la testa dietro andando a toccare i piedi

BARCETTA: stesa pancia in giu, con le mani prendo le caviglie in arco dorsale

RANA: spaccata frontale con gambe piegate. Le ginocchia devono essere in linea con il bacino.

½ **SPACCATA:** spaccata dx o sx con gamba avanti piegata e gamba dietro tesa braccia libere.

ROTOCOLAMENTI Rotolamento non per punti successivi 0,3
Spinta non contemporanea delle braccia nelle capovolte 0,3

CORPO LIBERO

GIRI

Per rotazioni di 90°:
se non sono precise viene riconosciuto l'elemento senza rotazione

Per rotazioni di 180°:
fino a 160° di rotazione 0,10
Da 160° a 135° 0,30

Da 135 in giù declassa all'elemento precedente che se non appartiene alla tabella avanzato ha in più 0,50 di penalità per elemento non appartenente alla griglia scelta

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

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

EQUILIBRI

Dove non specificato l'equilibrio deve essere tenuto 2 secondi
se non tenuto 2 sec si dà l'elemento più penalità 0,30

posizione a 180 nessuna penalità
da 160 a 180 penalità 0,10
Da 135 a 160 0,30 di penalità
sotto i 135° non riconosco l'elemento.

CANDELA

esecuzione corretta prevede l'allineamento di spalle bacino piedi:
in caso contrario penalità 0,10 -0,30-0,50

Per esercizi privi di coreografia 0.30

Mancanza di serie ginnica o acrobatica 0,50

**SE NON RICONOSCO UN ELEMENTO LO DECLASSO ,SE POSSIBILE,
SE QUESTO APPARTIENE A UNA GRIGLIA DIVERSA(BASE -AVANZATO) DO' LA PENALITÀ DI 0,50**

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità