UISP
leginnastiche

LINEE GUIDA P.T.P. GAF

LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTI AL MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA	0,10	0,30	0,50
fase di battuta	Battuta non al centro del trampolino	**x**		
	Battuta non a piedi pari	**x**		
	Battuta con un piede alla volta	**nullo**		
Fase ascendente	Altezza insufficiente	**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**	
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**	
	deviazione della linea di direzione	**x**	**x**	
Varie	Mancata dichiarazione del salto		**x**	
Falli generali (per tutte le fasi del salto)	Gambe incrociate durante la rotazione A/L	**x**		
	Precisione nelle rotazioni A/L	**x**		
	Gambe divaricate	**x**	**x**	
	Gambe flesse	**x**	**x**	
	Corpo arcato	**x**	**x**	
	Corpo squadrato	**x**	**x**	

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

LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTI AL VOLTEGGIO

FALLI		0,10	0,30	0,5	0,8 o piu'
Primo Volo	corpo squadrato	x	x		
	Corpo arcato	**x**	**x**		
	Gambe piegate	**x**	**x**	**x**	
	Gambe o ginocchia divaricate	**x**	**x**		
Fase di appoggio	spalle avanti	**x**	**x**		
	Gambe o ginocchia divaricate	**x**	**x**		
	Braccia piegate	**x**	**x**	**x**	
Secondo Volo	Altezza	**x**	**x**	**x**	
	Precisione nella rotazione sull'AL	**x**			
	Insufficiente e/o ritardata estensione	**x**	**x**		
	Gambe piegate	**x**	**x**	**x**	
	Gambe o ginocchia divaricate	**x**	**x**		
	Lunghezza insufficiente	**x**	**x**		
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	**salto valido**			
	Arrivo senza precedenza dei piedi	**nullo**			
	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**		
Varie	Mancata dichiarazione del salto		**x**		
Generalità	Deviazione dalla direzione all'arrivo	**x**			

SPECIFICA: IL SALTO E' DA CONSIDERARSI NULLO NEI SEGUINTI CASI:
- BATTUTA IN PEDANA (O CERCHIO) CON UN PIEDE ALLA VOLTA

FRAMEZZO

FALLI		**0,10**	**0,30**	**0,50**	**0,8 o piu'**
Primo volo	Corpo al di sotto dell'orizzontale nel 1° volo:				
	sotto L'orizzontale:	**x**			
	sotto l 45°		**x**		
	gambe divaricate	**x**	**x**		
	gambe piegate	**x**	**x**	**x**	
	insufficente fase di volo	**x**	**x**		
	insufficente estensione delle gambe	**x**	**x**	**x**	
Fase d'appoggio	Braccia piegate	**x**	**x**	**x**	
	posa non contemporanea delle mani	**x**			

CAPOVOLTA SALTATA

FALLI		**0,10**	**0,30**	**0,50**	**0,8 o piu'**
	Insufficente fase di volo	**x**	**x**		
	lunghezza insufficente	**x**	**x**		
	insufficente estensione delle gambe	**x**	**x**	**x**	
	non risalire in piedi				**1,00p.to**
	mancaza del rotolamento sul dorso	**x**	**x**		

RUOTA

FALLI		**0,10**	**0,30**	**0,50**	**0,80 o più**
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**			
	gambe flesse	**x**	**x**	**x**	
	Braccia piegate	**x**	**x**	**x**	
Secondo Volo	Insufficente apertura dell'angolo spalle-busto	**x**	**x**		
	Lunghezza insufficente	**x**	**x**		
	Arrivo fuori direzione	**x**			
	Gambe flesse	x	**x**	**x**	

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**		
	Insufficente repulsione	**x**	**x**		
	Insufficente elavazione	**x**	**x**	**x**	
	Arrivare con il corpo non in estensione	**x**	**x**		
	Gambe flesse	**x**	**x**	**x**	
Arrivo	Gambe aperte	**x**	**x**		
	Fuori direzione	**x**	**x**		

RONDATA

FALLI		**0,10**	**0,30**	**0,50**	**0,80 o più**
Primo Volo	Insufficente 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**			
	gambe flesse	**x**	**x**	**x**	
Fase d'appoggio	Appoggio mani meno di 90°			**x**	
	Braccia piegate	**x**	**x**	**x**	
	Gambe flesse	**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 insufficente	**x**	**x**	**x**	
	lunghezza insufficente	**x**	**x**		
	Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	**x**			
	Gambe flesse	**x**	**x**	**x**	

FLIC AVANTI

FALLI		**0,10**	**0,30**	**0,50**	**0,80 o più**
Primo Volo	Gambe flesse	**x**	**x**	**x**	
	Insufficente 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	Braccia piegate	**x**	**x**	**x**	
	Gambe flesse	**x**	**x**	**x**	
	Angolo spalle-busto	**x**	**x**		
	Angolo delle anche	**x**	**x**		
	Appoggio della testa				**nullo**
Secondo Volo	Altezza insufficente	**x**	**x**	**x**	
	lunghezza insufficente	**x**	**x**		
	Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	**x**			
	Gambe flesse	**x**	**x**	**x**	

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

LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE TRAVE

FALLI GENERALI	0,1	0,3	0,5
-Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			x
-Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x	x	x
-Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:			
- piedi non in estensione/rilassati, intraruotati	x		
- postura del corpo, testa, sguardo	x	x	
- braccia piegate	x	x	x
- gambe flesse	x	x	x
- gambe o ginocchia divaricate	x	x	
- insufficente altezza negli elementi	x	x	
- Gambe non parallele nei salti ginnici	x		
- eseguire la camminata su tutta la trave con le gambe piegate			Punti 1,00
-mancanza di conttatto con l'attrezzo		x	
- mancanza di ritmo nell'esecuzione		x	

EQUILIBRI Dove non specificato l'equilibrio deve essere tenuto 2 secondi
>2" nessuna penalita
<2" 0,10
senza arresto non riconoscimento

½ GIRO IN RELEVE 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 relevè si declassa l'elemento a ½ giro su due piedi

VERTICALE entro i 10° dalla verticale nessuna penalità
sotto i 10° penalità 0,30
sotto i 30° non riconoscimento

SALTO RACCOLTO< 90° **VD 0,40**	**SALTO RACCOLTO =90°** **VD 0,50**
FINO 60° NESSUNA PENALITA'	= 90 NESSUNA PENALITA'
< 60° NON RICONOSCIMENTO	< 90° ELEMENTO PRECEDENTE(VD 0,4)

SFORBICIATA <90° **VD 0,50**	**SFORBICIATA = 90°** **VD 0,70**
FINO A 60° NESSUNA PENALITA'	= 90° NESSUNA PENALITA'
< 60° NON RICONOSCIMENTO	< 90° ELEMENTO PRECEDENTE (VD 0,5)

PENNELLO GAMBA ELEVATA <90° **VD 0,40**	**PENNELLO GAMBA ELEVATA =90°** **VD 0,60**
FINO 60° NESSUNA PENALITA'	=90° NESSUNA PENALITA'
<60° NON RICONOSCIMENTO	< 90° ELEMENTO PRECEDENTE (VD 0,4)

ENJAMBE SPINTA A UN PIEDE 135° **VD 0,80**
=135° NESSUNA PENALITA'
DA 135° A 115° PENALITA 0,10
DA 115° A 90° PENALITA' 0,30
<90° NON RICONOSCIMENTO

ENJAMBE SPINTA A DUE PIEDI 135° **VD 0,70**	**ENJAMBE SPINTA A DUE PIEDI 90°** **VD 0,40**
=135° NESSUNA PENALITA'	=90° NESSUNA PENALITA'
Da 135 a 115° PENALITA' 0,10	DA 90° A 60° PENALITA' 0,30
DA 115° A > 90° PENALITA' 0,30	< 90° NON RICONOSCIMENTO
=90° ELEMENTO PRECEDENTE (VD 0,40)	

COSACCO <90° **VD 0,60**	**COSACCO = 90°** **VD 0,80**
DA 90° A 60° NESSUNA PENALITA	= 90° NESSUNA PENALITA'
< 60° NON RICONOSCIMENTO	< 90° ELEMENTO PRECEDENTE (VD 0,6)

Sissone 135° VD 0,80
135° NESSUNA PENALITA' DA 135° A 115° PENALITA 0,10 DA 115° A 90° PENALITA' 0,30 <90° NON RICONOSCIMENTO

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

FALLI GENERALI

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

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

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

½ GIRO IN RELEVE 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 relevè si declassa l'elemento a ½ giro su due piedi

EQUILIBRI Dove non specificato l'equilibrio deve essere tenuto 2 secondi
>2" nessuna penalita
<2" 0,10
senza arresto non riconoscimento

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

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

VERTICALE entro i 10° dalla verticale nessuna penalità
sotto i 10° penalità 0,30
sotto i 30° non riconoscimento

SALTO RACCOLTO< 90° **VD 0,20**	**SALTO RACCOLTO =90°** **VD 0,40**
FINO 60° NESSUNA PENALITA'	= 90 NESSUNA PENALITA'
< 60° NON RICONOSCIMENTO	< 90° ELEMENTO PRECEDENTE(VD 0,20)

SFORBICIATA <90° **VD 0,50**	**SFORBICIATA = 90°** **VD 0,70**
FINO A 60° NESSUNA PENALITA'	= 90° NESSUNA PENALITA'
< 60° NON RICONOSCIMENTO	< 90° ELEMENTO PRECEDENTE (VD 0,5)

PENNELLO GAMBA ELEVATA <90° **VD 0,40**	**PENNELLO GAMBA ELEVATA =90°** **VD 0,60**
FINO 60° NESSUNA PENALITA'	=90° NESSUNA PENALITA'
<60° NON RICONOSCIMENTO	< 90° ELEMENTO PRECEDENTE (VD 0,5)

ENJAMBE SPINTA A UN PIEDE 135° **VD 0,80**
=135° NESSUNA PENALITA'
DA 135° A 115° PENALITA 0,10
DA 115° A 90° PENALITA' 0,30
<90° NON RICONOSCIMENTO

ENJAMBE SPINTA A DUE PIEDI 135° **VD 0,70**	**ENJAMBE SPINTA A DUE PIEDI 90°** **VD 0,50**
= 135° NESSUNA PENALITA'	=90° NESSUNA PENALITA'
DA 135° A 115° PENALITA 0,10	DA 90° A 60° PENALITA' 0,30
DA 115° A > 90° PENALITA' 0,30	< 90° NON RICONOSCIMENTO
= 90° ELEMENTO PRECEDENTE (VD 0,50)	

COSACCO <90° **VD 0,50**	**COSACCO = 90°** **VD 0,70**
DA 90° A 60° NESSUNA PENALITA	= 90° NESSUNA PENALITA'
< 60° NON RICONOSCIMENTO	< 90° ELEMENTO PRECEDENTE (VD 0,5)

SISSONE 135° **VD 0,80**
135° NESSUNA PENALITA' DA 135° A 115° PENALITA 0,10 DA 115° A 90° PENALITA' 0,30 <90° NON RICONOSCIMENTO

SALTO DELGATTO <90° **VD 0,10**	**SALTO GATTO = 90°** **VD 0,30**
DA 90° A 60° NESSUNA PENALITA < 60° NON RICOSCIMENTO	= 90 NESSUNA PENALITA' < 90° ELEMENTO PRECEDENTE (VD 0,10)

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