



LINEE GUIDA PTP GAF 2017

REGOLAMENTO GIURIA

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			
	deviazione della linea di direzione	x	x		
Varie	Mancata dichiarazione del salto		x		
Generalità	Deviazione dalla direzione all'arrivo	x			

Il salto è considerato **NULLO** quando la ginnaste, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con una evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari. In questo caso la ginnasta può ripetere un solo salto senza incorrere in penalità.

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

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 I 45°		x		
	Gambe divaricate	x	x		
	Gambe piegate	x	x	x	
	Insufficiente fase di volo	x	x		
Fase d'appoggio	insufficiente estensione delle gambe	x	x	x	
	Braccia piegate	x	x	x	
	Posa non contemporanea delle mani	x			

CAPOVOLTA SALTATA

FALLI		0,10	0,30	0,50	0,8 o piu'
	Altezza insufficiente	x	x	x	
	Lunghezza insufficiente	x	x		
	Insufficiente estensione delle gambe	x	x	x	
	Non risalire in piedi				1,00p.to
	Mancanza del rotolamento sul dorso	x	x		

TUFFO

FALLI		0,10	0,30	0,50	0,8 o piu'
	Altezza insufficiente	x	x	x	
	Lunghezza insufficiente	x	x		
	apertura busto	capovolta saltata			
	Insufficiente estensione delle gambe	x	x	x	
	Non risalire in piedi				1,00p.to
	Mancanza del rotolamento sul dorso	x	x		

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

RUOTA COSTALE

FALLI		0,10	0,30	0,50	0,80 o più
Primo Volo	Angolo busto- gambe	x	x		
	Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	x	x	x	
Fase d'appoggio	Braccia piegate	x	x	x	
	Angolo spalle-busto	x	X		
	Angolo delle anche	x	x		
	Appoggio mani meno di 90°			x	
	Non passare per la verticale	x			
	Gambe flesse	x	x	x	
Secondo Volo	Insufficiente apertura dell'angolo spalle-busto	x	x	x	
	Lunghezza insufficiente	x	x		
	Altezza insufficiente	x	x	x	
	Arrivo fuori direzione	x			
	Gambe flesse	x	x	x	
	Insufficiente esplosività	x	x	x	

VERTICALE arrivo SUPINO / VERTICALE CON REPULSIONE

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		
	NON PASSARE PER LA VERTICALE	nullo			
Secondo Volo	Non mantenere il corpo in tenuta	x	x		
	Lunghezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	x	x		
	Altezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	x	x	x	
	Arrivare con il corpo non in estensione	x	x		
	Insufficiente esplosività	x	x	x	
Arrivo	Gambe aperte	x	x		
	Fuori direzione	x	x		

MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA	0,10	0,30	0,50
fase di battuta	SENZA presalto			x
	Battuta non al centro del trampolino	x		
	Battuta sulle protezioni	x	x	
	Spingere sulle protezioni per eseguire un elemento		x	
	Battuta con un piede alla volta	nullo		
Fase ascendente	Altezza insufficiente	x	x	
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	x	
Esecuzione tecnica	Rotazione A/L anticipata	x	x	
	Posizione del corpo:			
	Poco raggruppato, carpiato o teso (salti ginnici)	x	x	
Fase discendente	Insufficiente e/o ritardata estensione (salti ginnici)	x	x	
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	Nullo		
	Salto non eseguito come descritto	Nullo		
	Arrivo con 2 piedi sul trampolino	Nullo		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	Caduta 1,00 p.to		
	Deviazione della linea di direzione	x	x	
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	x
	Corpo arcato	x	x	
	Corpo squadrato	x	x	

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

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

RACCOLTO P.1,50

Ginocchia = 90° : **nessuna penalità**

Ginocchia <90°: **NO VD**

COSACCO P. 2,00

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

Gamba tesa < 45°: **NO VD**

COSACCO 90° P.2,50

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

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

PENNELLO 1/2 GIRO P. 2,50

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

< a ¼ di giro: **NO VD**

CARPIO – ENJAMBE' P. 3,00

divaricata = 90°: **nessuna penalità**

divaricata < 90°: **NO VD**

PENNELLO 1 GIRO P. 3,50

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

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

CARPIO – ENJAMBE' 135° P. 4,00

divaricata = 135°: **nessuna penalità**

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

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

CAPOVOLTA SALTATA

FALLI		0,10	0,30	0,50	0,8 o piu'
	Altezza insufficiente	x	x	x	
	Lunghezza insufficiente	x	x		
	Insufficiente estensione delle gambe	x	x	x	
	Non risalire in piedi				1,00p.to
	Mancanza del rotolamento sul dorso	x	x		

TUFFO

FALLI		0,10	0,30	0,50	0,8 o piu'
	Altezza insufficiente	x	x	x	
	Lunghezza insufficiente	x	x		
	apertura busto	capovolta saltata			
	Insufficiente estensione delle gambe	x	x	x	
	Non risalire in piedi				1,00p.to
	Mancanza del rotolamento sul dorso	x	x		

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

VERTICALE arrivo SUPINO / VERTICALE CON REPULSIONE

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		
	NON PASSARE PER LA VERTICALE	nullo			
Secondo Volo	Non mantenere il corpo in tenuta	x	x		
	Lunghezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	x	x		
	Altezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	x	x	x	
	Arrivare con il corpo non in estensione	x	x		
	Insufficiente esplosività	x	x	x	
Arrivo	Gambe aperte	x	x		
	Fuori direzione	x	x		

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

FLIC AVANTI

FALLI		0,10	0,30	0,50	0,80 o più
Primo Volo	Gambe flesse	x	x	x	
	Insufficiente fase di volo	x	x		
	Corpo squadrato	x	x		
	Corpo eccessivamente arcato	x	x		
Fase d'appoggio	Braccia piegate	x	x	x	
	Corpo non passante per la verticale	x			
	Gambe flesse	x	x	x	
	Angolo spalle-busto	x	x		
	Angolo delle anche	x	x		
	Appoggio della testa	nullo			
Secondo Volo	Altezza insufficiente	x	x	x	
	lunghezza insufficiente	x	x		
	Arrivo fuori direzione	x			
	Gambe flesse	x	x	x	
	Insufficiente esplosività	x	x	x	

SALTO AVANTI

FALLI	0,10	0,30	0,50	0,8 o piu'
Elevazione insufficiente	x	x	x	
Mancato allineamento prima di entrare nel salto	x	x	x	
Spalle avanti nello stacco	x	x		
Insufficiente riapertura	x	x		
Eccessiva lunghezza all'arrivo	x	x	x	
Insufficiente esplosività	x	x	x	

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

TRAVE

FALLI GENERALI	0,10	0,30	0,50
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			x
Appoggio supplementare di una gamba laterale alla trave		x	
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x	x	x
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:			
Piedi non in estensione/rilassati, intraruotati	x		
Postura del corpo, testa, sguardo	x		
Braccia piegate	x	x	x
Gambe flesse	x	x	x
Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
Insufficiente altezza negli elementi	x	x	
Gambe non parallele nei salti ginnici	x		
Eseguire la camminata su tutta la trave con le gambe piegate	X o.v.		
Mancanza di contatto con l'attrezzo		x	
Mancanza di ritmo nell'esecuzione		x	

EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 2 secondi

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

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

EQUILIBRIO SENZA ARRESTO: **NO VD**

½ GIRO IN RELEVÉ SU DUE PIEDI PASSO PIU' ½ GIRO IN RELEVÉ SU DUE PIEDI: (eseguito tutto in relevé)

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

VERTICALE A L

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

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

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

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

2 CONIGLIETTI

Devono essere consecutivi. Possono essere fatti sul posto o in avanzamento, con stacco delle mani tra un coniglietto e l'altro o senza stacco.

PARTENZA E ARRIVO CON APOGGIO DEI PIEDI

CONIGLIETTO BACINO 45° (VD 0,60)

Bacino = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Bacino < 45°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(CONIGLIETTO VD 0,20)

CONIGLIETTO BACINO ALLA VERTICALE (VD 0,80)

BACINO = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

BACINO < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(CONIGLIETTO BACINO 45° VD 0,60)

SALTI GINNICI

SALTO RACCOLTO 45° (VD 0,50)

Ginocchia = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Ginocchia < 45°: **NO VD**

SALTO RACCOLTO 90° (VD 0,70)

Ginocchia = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Ginocchia < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(RACCOLTO 45° VD 0,50)

COSACCO 45° (VD 0,60)

Gamba tesa = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Gamba tesa < 45°: **NO VD**

COSACCO 90° (VD 0,80)

Gamba tesa = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Gamba tesa < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(COSACCO 45° VD 0,60)

SALTO DEL GATTO 45° (VD 0,40)

Ginocchia = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Ginocchia < 45°: **NO VD**

SALTO DEL GATTO 90° (VD 0,50)

Ginocchia = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Ginocchia < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(GATTO 45° VD 0,40)

SFORBICIATA 45° (VD 0,60)

Gambe = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Gambe < 45°: **NO VD**

SFORBICIATA 90° (VD 0,80)

Gambe = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Gambe < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(SFORBICIATA 45° VD 0,60)

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

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

= 90°: **NESSUNA PENALITA'**

< 90°: **NO VD**

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

= 135°: **NESSUNA PENALITA'**

<135°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

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

PENNELLO GAMBA ELEVATA 45° (VD 0,40)

Gamba = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Gamba < 45°: **NO VD**

PENNELLO GAMBA ELEVATA 90° (VD 0,70)

Gamba = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Gamba < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(PENNELLO GAMBA ELEVATA 45° VD 0,40)

ENJAMBE SPIANTA AD 1 PIEDE 90° (VD 0,50)

= 90°: **NESSUNA PENALITA'**

< 90°: **NO VD**

ENJAMBE SPIANTA AD 1 PIEDE 135° (VD 0,80)

= 135°: **NESSUNA PENALITA'**

<135°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(ENJAMBE SPIANTA A 1 PIEDE 90° VD 0,50)

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

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

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

Mancanza di ritmo **penalità 0,30**

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

Mancanza di contatto busto bacino **penalità 0,30**

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

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

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

CORPO LIBERO

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		
Braccia piegate	x	x	x
Gambe flesse	x	x	x
Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
Insufficiente altezza negli elementi	x	x	
Gambe non parallele nei salti ginnici	x		
Gambe aperte all'arrivo	x		
Movimenti supplementari x mantenere l'equilibrio:			
Perdita equilibrio	x	x	
Passi supplementari, leggero saltello	x		
Passo lungo o salto		x	
Massima accosciata			x
Mancanza movimento di coordinazione braccia gambe		x	

EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 2 secondi

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

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

EQUILIBRIO SENZA ARRESTO: **NO VD**

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

Piedi entro i 10°: **NO penalità**

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

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

Piedi oltre i 45° : **penalità 0,50**

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

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

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

ROVOLAMENTI

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

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

PESCE

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

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

VERTICALE

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

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

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

RUOTA CON ARRIVO PIEDI UNITI IN RELEVÈ

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

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

SALTI GINNICI

SALTO RACCOLTO 45° (VD 0,20)

Ginocchia = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Ginocchia < 45°: **NO VD**

SALTO RACCOLTO 90° (VD 0,40)

Ginocchia = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Ginocchia < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**
(RACCOLTO 45° VD 0,20)

COSACCO 45° (VD 0,40)

Gamba tesa = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Gamba tesa < 45°: **NO VD**

COSACCO 90° (VD 0,80)

Gamba tesa = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Gamba tesa < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**
(COSACCO 45° VD 0,40)

SALTO DEL GATTO 45° (VD 0,20)

Ginocchia = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Ginocchia < 45°: **NO VD**

SALTO DEL GATTO 90° (VD 0,40)

Ginocchia = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Ginocchia < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**
(GATTO 45° VD 0,20)

SFORBICIATA 45° (VD 0,40)

Gambe = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Gambe < 45°: **NO VD**

SFORBICIATA 90° (VD 0,70)

Gambe = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Gambe < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**
(SFORBICIATA 45° VD 0,40)

LINEE GUIDA P.T.P GAF – UISP VENETO

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

= 90°: **NESSUNA PENALITA'**

< 90°: **NO VD**

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

= 135°: **NESSUNA PENALITA'**

<135°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

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

SISSONE 90° (VD 0,50)

= 90°: **NESSUNA PENALITA'**

< 90°: **NO VD**

SISSONE 135° (VD 0,70)

= 135°: **NESSUNA PENALITA'**

<135°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

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

PENNELLO GAMBA ELEVATA 45° (VD 0,10)

Gamba = 45°: **NESSUNA PENALITA'**

Gamba < 45°: **NO VD**

PENNELLO GAMBA ELEVATA 90° (VD 0,30)

Gamba = 90°: **NESSUNA PENALITA'**

Gamba < 90°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(PENNELLO GAMBA ELEVATA 45° VD 0,10)

ENJAMBE SPIANTA AD 1 PIEDE 90° (VD 0,60)

= 90°: **NESSUNA PENALITA'**

< 90°: **NO VD**

ENJAMBE SPIANTA AD 1 PIEDE 135° (VD 0,80)

= 135°: **NESSUNA PENALITA'**

<135°: **DECLASSATO A VD PRECEDENTE**

(ENJAMBE SPIANTA A 1 PIEDE 90° VD 0,60)

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

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

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

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

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

PARALLELE

FALLI	0,10	0,30	0,50
Braccia piegate all'appoggio	x	X	X
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:			
Piedi non in estensione/rilassati, intraruotati	x		
Corpo non allineato	x		
Sistemare la presa	x		
Mancanza di ritmo e dinamismo		x	
Gambe piegate	x	X	X
Gambe divaricate	x	X	

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

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