

LINEE GUIDA PTPGAF

VOLTEGGIO

FALLI		0,1	0,3	0,5
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
	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		
Generalità	Deviazione dalla direzione all'arrivo	x	X	
	Esplosività	x	X	x
	No dichiarazione salto	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.

FRAMEZZO

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo volo	Corpo al di sotto dell'orizzontale nel 1° volo:			
	sotto L'orizzontale	x		
	sotto l 45°		x	
	Insufficiente fase di volo	x	x	x
	Gambe aperte	X	X	
	gambe piegate	x	x	x
Fase d'appoggio	Posa non contemporanea delle mani	Nullo		
	Mancato salto in estensione	0.50		

CAPOVOLTA SALTATA

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

TUFFO

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Corpo squadrato	x	X	
	Gambe aperte	X	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Altezza insufficiente	X	X	x
Fase d'appoggio	Gambe aperte	X	X	
	Gambe piegate	X	X	x
	Mancaza del rotolamento sul dorso		X	
	Non risalire in piedi	1,00p		

VERTICALE arrivo SUPINO /VERTICALE CON REPULSIONE

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Corpo squadrato	X	x	
	Corpo eccessivamente arcato	X	x	
	Gambe divaricate	X	x	
	Gambe flesse	X	x	x
Fase d'appoggio	Braccia piegate	X	x	x
	Spostamento mani	X		
	Gambe flesse	X	x	x
	Spalle avanti	X	x	
	Corpo non in tenuta	X	x	
	Non passare per la verticale	Nullo		
Secondo Volo	Non mantenere il corpo in tenuta		x	
	Lunghezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	X	x	
	Altezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-	X	x	x
	Arrivare con il corpo non in estensione	X	x	
	Insufficiente esplosività	X	x	x
Arrivo	Gambe aperte	X	x	
	Deviazione della linea di direzione	X	x	

RONDATA e RIBALTATA

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Mancanza di fase di volo			x
	Insufficiente fase di volo	x	x	
	Corpo squadrato	X	X	
	Corpo eccessivamente arcato	X	x	
	Posizione scorretta durante la rotazione	X		
	Rotazione iniziata troppo presto	X		
	Gambe flesse	x	x	x
Fase d'appoggio	Braccia piegate	X	x	x
	Appoggio mani meno di 90°			x
	Corpo non passante per la verticale	x	x	
	Gambe flesse	X	x	x
	Spalle avanti	X	x	
	Corpo non in tenuta	X	x	
	Corpo squadrato	x	x	
Secondo Volo	Non mantenere il corpo in tenuta		x	
	Lunghezza insufficiente	X	x	
	Altezza insufficiente	X	x	x
	Gambe flesse	X	x	x
	Insufficiente esplosività	X	x	x
	Deviazione della linea di direzione	X	x	

MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA	0,1	0,3	0,5
Fase di battuta	SENZA presalto:			x
	Battuta non al centro del trampolino	x	X	
	Battuta sulle protezioni		x	
	Battuta con un piede alla volta	nullo		
Fase ascendente	Altezza insufficiente salti ginnici	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	
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	

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, o vi è una evidente mancanza di coordinazione.

RACCOLTO P.1.50

Ginocchia =90° : **nessuna penalità**

Ginocchia <90°: **NO VD**

COSACCO P. 2,00

Gamba tesa <90°: **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**

CARPIO 90° P.2.50

Gambe e divaricata = 90°: **nessuna penalità**

Gambe < 45°: **NO VD**

Divaricata < 90°: **NO VD**

PENNELLO 1/2 GIRO P. 2,00 / RACCOLTO ½ GIRO P. 3.00

Fino a ¼ di giro: **SI VD con penalità 0,50**

< a ¼ di giro: **NO VD**

ENJAMBE' P. 3,00

divaricata = 90°: **nessuna penalità**

divaricata < 90°: **NO VD**

PENNELLO 360° P.3.50

Fino a ¾ di giro: **Si VD con penalità 0.50**

< a ¾ di giro: **si declassa a punti 2.00**

CARPIO – ENJAMBE' 135° P. 4,00

divaricata = 135°: **nessuna penalità**

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

TRAVE

FALLI GENERALI		0,1	0,3	0,5
	Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:			
	Piedi non in estensione/rilassati, intraruotati in tutta la trave	X	x	x
	Postura del corpo, testa, sguardo in tutta la trave	X	x	
	Allineamento del corpo	X		
	Braccia piegate	x	X	x
	Gambe flesse	x	X	x
	Insufficiente altezza negli elementi	x	X	
	Eeguire la camminata in trave con le gambe piegate (interezza)	x	x	x
	Eccessiva oscillazione della braccia prima degli elementi ginnici	X		
	Pausa(piu di 3")	X		
	Mancanza di contatto con l'attrezzo		X	
	Mancanza di ritmo nell'esecuzione	x	X	
	Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			x
	Appoggio supplementare di una gamba laterale alla trave	x		
	Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x	X	x
	Precisione	X		
	Mancato contatto busto (body) alla trave		x	
	Mancanza dei tre passi in relevè		x	

EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 3 secondi

EQUILIBRIO tenuto <3": **pen 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 relevè)

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

VERTICALE A L SEGNATA

entro i 10° dalla verticale : **pen. 0,10**

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

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

2 CONIGLIETTI

Devono essere consecutivi. Possono essere fatti sul posto o in avanzamento, con stacco delle mani tra un coniglietto.

PARTENZA E ARRIVO CON APPOGGIO DEI PIEDI

CONIGLIETTO BACINO 45° (VD 0,60)

Bacino = 45°: **Nessuna penalità**

Bacino < 45°: **Declassato a VD precedente (0,20)**

CONIGLIETTO BACINO ALLA VERTICALE (VD 0,80)

BACINO = 90°: **Nessuna penalità**

BACINO < 90°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

SALTI GINNICI

SALTO DEL GATTO 45°(VD 0,40)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO DEL GATTO 90° (VD 0,50)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

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

SFORBICIATA 45° (VD 0,60)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SFORBICIATA 90° (VD 0,80)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

SALTO RACCOLTO 45° (VD 0,50)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO RACCOLTO 90° (VD 0,70)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,50)**

COSACCO 45° (VD 0,50)

Gamba tesa = 45°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

COSACCO 90° (VD 0,80)

Gamba tesa = 90°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 90°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

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

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

apertura < 90°: **No VD**

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

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

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

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

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

L'esercizio deve essere eseguito con **ritmo**. Mancanza di ritmo **penalità da 0,10 a 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 da 0,10 a 0,50 nell'interezza dell'esercizio.**

CORPO LIBERO

FALLI GENERALI		0,1	0,3	0,5
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:				
Piedi non in estensione/rilassati, intraruotati	x			
Postura del corpo, della testa	x			
Ampiezza	x			
Allineamento del corpo	x			
Insufficiente divaricata negli elementi acrobatici	x	x		
Braccia piegate	x	x	x	
Gambe flesse	x	x	x	
Gambe o ginocchia divaricate	x	X		
Esitazione durante l'esecuzione di elementi e movimenti	x			
Precisione	x			
Gambe aperte all'arrivo	x	X		
Movimenti supplementari x mantenere l'equilibrio:				
Oscillazioni supplementari delle braccia		X		
Perdita equilibrio	x	X		
Passi supplementari, leggero saltello	x			
Passo lungo o salto		X		
Massima accosciata				x
Mancanza movimento di coordinazione braccia gambe		X		

EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 3 secondi

EQUILIBRIO tenuto <3": **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**

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

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

ROTOLAMENTI

Rotolamento non per punti successivi: **penalità 0,30**

Spinta non contemporanea delle braccia nelle capovolte: **penalità 0,30**

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 : **pen. 0,10**

sotto i 10° dalla verticale : **pen. 0,30**

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

RUOTA CON ARRIVO PIEDI UNITI IN RELEVÈ'

Se non eseguita come descritto si assegna Ruota di VD inferiore. Se arrivo con la posa simultanea di entrambi i piedi si assegna rotonda con le relative penalità.

SALTI GINNICI

SALTO DEL GATTO 45°(VD 0,20)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO DEL GATTO 90° (VD 0,40)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

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

SFORBICIATA (VD 0,40)

Gambatesa=45°:**Nessuna pen.**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

SFORBICIATA (VD 0,70)

Gamba tesa = 90°: **Nessuna pen.**

Gamba tesa < 90°: **Declassato**

SALTO RACCOLTO 45° (VD 0,20)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO RACCOLTO 90° (VD 0,40)

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

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

COSACCO 45° (VD 0,40)

Gamba tesa = 45°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

COSACCO 90° (VD 0,70)

Gamba tesa = 90°: **Nessuna penalita'**

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

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

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

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

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

apertura<135°: **Declassato a VD precedente (0,50)**

ENJAMBE 90° (VD 0,60)

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

ENJAMBE 135° (VD 0,80)

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

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

SISSONE 90° (VD 0,50)

Apertura = 90°: **Nessuna penalità**

Apertura < 90°: **No VD**

SISSONE 135° (VD 0,70)

Apertura = 135°: **Nessuna penalità**

Apertura <135°: **Declassato a VD precedente (0,50)**

CARPIO 135°(VD 0,80)

Divaricata = 135°: **nessuna penalità** Divaricata =90° : **0,30**

penalità divaricata < 90°: **NO VD**

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

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

L'esercizio deve contenere **uno o più movimenti di coordinazione braccia gambe**. Mancanza di movimento di coordinazione **penalità 0,30**.

La musica deve durare per BASE e ESORDIENTI max 50' secondi, per INTERMEDIO e AVVANZATO max 1 minuto. Se l'esercizio risulta troppo lungo rispetto alla musica **penalità 0.30**.

Se la bambina finisce l'esercizio prima della fine della musica **penalità 0.10**

Mancato utilizzo della musica **penalità 1.00**

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

PARALLELE

FALLI		0,1	0,3	0,5
	Braccia piegate all'appoggio	x	X	x
	Slancio intermedio			x
	Sistemare la presa	x		
	Mancanza di ritmo	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