

**UISP LE GINNASTICHE**  
**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE PROGRAMMA 2006/2008**



**ANNOTAZIONI E PUNTUALIZZAZIONI PER ISTRUTTORI E GIUDICI**

**(C.d.P. 2006)**

***Mini 1<sup>a</sup> - 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> Categoria***

***Introduzione***

Questa dispensa si intende realizzata per gli istruttori ed i giudici UISP che devono comporre e valutare gli esercizi di Mini 1<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria UISP.

Regole e definizioni sono riprese dal Codice dei Punteggi Internazionale, con i dovuti adattamenti per le prime categorie UISP. Questa dispensa non può essere utilizzata per le categorie superiori alla 2<sup>a</sup>, salvo che per le indicazioni valide per tutte le categorie; non si troveranno per tanto né le richieste delle categorie dalla 3<sup>a</sup> in poi e tanto meno le esigenze del C.d.P.

Questo documento non si sostituisce né ai Programmi UISP né al Codice dei Punteggi, ma vuole essere un riassunto dei principi del C. d. P. che si applicano nella UISP e degli stessi programmi UISP.

In caso di discordanza con quanto scritto nel C. d. P. (salvo particolarità UISP) e nei Programmi UISP si ricorda che fanno fede i Programmi stessi ed il C. d. P. e non la dispensa.

N. B. Fino alla 2<sup>a</sup> Categoria per le gare del Campionato 2007 le allieve nate nel 1997 possono disputare il Campionato nella Categoria allieve o junior. Le ginnaste una volta presentatesi nella Categoria allieve non possono, durante il corso dell'anno, salire di Categoria o viceversa.

Fino alla 2<sup>a</sup> Categoria per le gare del Campionato 2007 le junior nate nel 1994 possono disputare il Campionato nella Categoria junior o senior. Le ginnaste una volta presentatesi nella Categoria junior non possono, durante il corso dell'anno, salire di Categoria o viceversa.

**L'altezza del volteggio non cambia la classifica, le ginnaste juniores che saltano a 60 cm fanno classifica insieme alle juniores che saltano ad 80 cm**

## ARTICOLO 1

### REGOLE PER LE GINNASTE

#### 1.1 DIRITTI DELLE GINNASTE

La ginnasta deve:

- conoscere il Codice dei Punteggi del Regolamento e Programma UISP e comportarsi secondo le regole.

Alle ginnaste è dato il diritto di:

- essere giudicate correttamente, imparzialmente secondo le regole del Codice dei Punteggi
- avere la fornitura d'attrezzi e tappeti d'arrivo durante il riscaldamento e l'allenamento, uguali a quelli della gara, conformemente alle disposizioni della FIG e UISP
- ricevere per iscritto, in tempo, prima dell'inizio della gara, la risposta della valutazione dei nuovi salti, elementi e collegamenti
- avere immediatamente l'esposizione al pubblico del suo punteggio tramite tabellone elettronico o manuale approvato dalla FIG e UISP, e
- ricevere tramite il suo capo delegazione o l'istruttore i suoi punteggi.

**ATTREZZATURA** - La ginnasta può utilizzare il tappeto morbido supplementare fino a 10 cm. sopra i normali tappeti d'arrivo (20 cm.) per gli arrivi al volteggio, alle parallele e alla trave.

- Può porre la pedana sopra un tappeto supplementare di 10 cm. (PA/TR)
- Con autorizzazione scritta della Giuria Superiore o del Presidente di Giuria è consentito alzare entrambi gli staggi delle parallele (5 cm. ognuno) se i piedi o il bacino della ginnasta toccano i tappeti.
- Può avere assistenza sul campo gara durante l'esercizio alle parallele asimmetriche. (DALLA 3<sup>a</sup> IN POI)
- Una seconda persona (allenatore o ginnasta) può salire sul podio per rimuovere la pedana.
- Col permesso della Giuria Superiore o del Presidente di Giuria, può ripetere l'esercizio se questo è stato interrotto per motivi indipendenti dalla sua volontà.

#### RISCALDAMENTO

Ad ogni attrezzo prima dell'inizio delle esecuzioni di gara, ogni ginnasta dispone di un periodo di riscaldamento sul podio:

- Volteggio -un minimo di due (2) salti
- Trave e corpo libero 30 secondi a ginnasta
- Parallele asimmetriche 50 secondi a ginnasta compresa la preparazione degli staggi.
- La fine del periodo di riscaldamento è segnata da un segnale acustico. Se in quel momento la ginnasta è mentalmente e fisicamente pronta per eseguire un volteggio o è ancora sull'attrezzo, può completare l'elemento o la sequenza iniziata. Terminato il tempo di riscaldamento o nei momenti di pausa nel corso della gara, si può preparare l'attrezzo, ma la ginnasta non può provare.

#### 1.2 RESPONSABILITA' DELLE GINNASTE

##### ABBIGLIAMENTO DI GARA

- La ginnasta deve indossare un costume (body) non trasparente, 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.
- Non sono ammessi gioielli (braccialetti o collane). Gli orecchini possono essere solo a forma di bottoncino. In caso di piercing è richiesto alla ginnasta di rimuoverlo, o fissarlo con del cerotto bianco.
- Non sono ammesse imbottiture di qualsiasi genere, né bendaggi colorati.
- Sono permessi bendaggi e polsini di protezione purché siano ben fissati e di colore neutro.
- Alle parallele si possono utilizzare i paracalli.
- L'utilizzo di scarpette e calzini è facoltativo.
- L'emblema della nazione può essere centrato sullo sterno o sul petto oppure sulla manica secondo le recenti regole di pubblicità della FIG.

- La ginnasta può portare solo i loghi, le pubblicità e le sponsorizzazioni che sono permesse dalle più recenti regole di pubblicità della FIG.
- Per le gare di squadra il costume deve essere uguale per tutti i componenti della stessa squadra (C- I) e Finale a squadre (C- IV). Nelle gare individuali e di qualificazione (C- I) individuale le ginnaste della stessa società o federazione possono avere un costume differente.
- La ginnasta deve portare il numero di gara (dorsale) secondo le norme specifiche della FIG. Con una richiesta scritta si può eccezionalmente rimuovere il dorsale se l'esercizio contiene delle rotazioni sul dorso. (Trave e Corpo libero). Il numero deve essere mostrato manualmente dal suo allenatore, immediatamente prima che la ginnasta si presenti al Giudice Arbitro all'attrezzo e incominci l'esercizio.
- Non sono ammesse imbottiture all'altezza delle anche.
- E' consentito l'uso dei paracalli alle parallele asimmetriche, sono permessi bendaggi e polsini di protezione purché siano ben fissati, in buono stato e di colore neutro (beige) per non sminuire l'aspetto estetico della prestazione.

### **1.3 REGOLE DI GARA PER LE GINNASTE**

Per fare in tempo il piano di lavoro, la ginnasta deve sottoporre per iscritto le richieste, attraverso il suo allenatore o il Capo delegazione, riguardanti la valutazione di un nuovo salto o di un nuovo elemento.

Rif. Art 5.5 La ginnasta deve astenersi dal modificare l'altezza d'ogni attrezzo. 24 ore prima dell'allenamento sul campo gara, la ginnasta o l'allenatore può sottomettere per iscritto al Presidente della Giuria Superiore la richiesta di alzare gli staggi alle parallele asimmetriche, o presentare tale richiesta in accordo con il regolamento tecnico della FIG (RT) per quella gara.

- Deve presentarsi al Giudice Arbitro dell'attrezzo (alzando una o due mani) all'inizio e alla fine dell'esercizio.
- Deve prestare attenzione all'accensione della luce verde o al segnale di partenza dato dal Giudice Arbitro dell'attrezzo per iniziare il suo esercizio.
- Deve iniziare il suo esercizio nei 30 sec. che seguono il segnale di partenza (regola valida per ogni attrezzo).
- La ginnasta ha 30 sec. di tempo dopo una caduta per riprendersi, mettersi la magnesia, parlare con l'allenatore e risalire per continuare l'esercizio alle parallele.
- Alla trave ha 10 secondi per risalire e durante il tempo di pausa parlare con l'allenatore.
- Deve lasciare immediatamente l'attrezzo alla fine dell'esercizio.
- Deve astenersi da qualsiasi comportamento indisciplinato o ingiurioso, e inoltre astenersi dall'abuso dei propri diritti o intralciare i diritti degli altri partecipanti.
- In caso d'assoluta necessità deve informare la Giuria per abbandonare il campo. La sua assenza non deve causare ritardo allo svolgimento della gara.
- Se lascia il campo di gara, senza il necessario preavviso è squalificata e le vengono ritirate le medaglie.
- Non deve parlare con i giudici durante la gara.
- Deve partecipare alla Cerimonia di premiazione in abbigliamento di gara (body) o tuta.
- Nel caso in cui sia riserva nei Concorsi II e III deve rispettare le norme previste dal regolamento tecnico della FIG.

### **UTILIZZO DELLA MAGNESIA**

E' consentito un uso ragionevole di magnesia per la preparazione degli staggi alle parallele asimmetriche.

- E' possibile segnare dei piccoli punti di riferimento sulla trave.
- Non si può spargere la magnesia sulla pedana del corpo libero. Sono concessi piccoli segni ad es. "X" come punti di riferimento per l'esecuzione delle difficoltà acrobatiche.

### **GIURAMENTO DELLE GINNASTE**

"In nome di tutte le GINNASTE prometto che parteciperò a queste gare rispettando e attenendomi alle regole che la governano, impegnandomi per uno sport senza doping e senza droghe in un vero spirito sportivo per la gloria dello sport e nell'onore delle GINNASTE."

## ARTICOLO 2

### 2.1 REGOLE PER GLI ALLENATORI

L'allenatore deve conoscere il C. d. P. ed attenersi alle regole in esso contenute.

L'allenatore deve comportarsi in maniera corretta e sportiva durante tutta la gara e in particolare

- 1) agli attrezzi
- 2) durante il cambio d'attrezzo
- 3) durante la premiazione

Agli allenatori è dato il diritto di restare:

- sul campo gara durante il riscaldamento agli attrezzi, per assistere la ginnasta o la squadra in particolare
- al volteggio per mettere la pedana e il tappeto di sicurezza (2 allenatori)
- al volteggio, parallele e trave per mettere i materassini supplementari per l'arrivo (2 allenatori)
- alle parallele per preparare gli staggi (2 allenatori) sul campo gara dopo che la luce verde è accesa
- alle parallele per rimuovere la pedana, e assistere la ginnasta durante l'intero esercizio (1 allenatore). Una seconda persona (allenatore o ginnasta) è autorizzata sul campo gara per togliere la pedana e dopo averla tolta deve immediatamente allontanarsi dall'attrezzo.
- alla trave per togliere la pedana e, deve, dopo averla tolta allontanarsi dall'attrezzo.

L'allenatore può aiutare in tutti gli attrezzi in caso d'incidenti o attrezzatura difettosa:

- da sotto il podio al volteggio, parallele e trave
- parlare con la ginnasta durante il tempo a disposizione per una caduta a parallele e trave
- vedere immediatamente dopo l'esecuzione il punteggio delle sue ginnaste e in accordo con il RT della competizione
- sottoporre per iscritto una richiesta nell'interesse della ginnasta e del Capo Delegazione per la codifica di un nuovo salto o elemento.
- alzare gli staggi delle parallele.
- sottoporre l'ordine della gara e altre necessarie informazioni come stabilito nel C. d. P e/ o nel RT FIG.
- Chiedere informazioni alla giuria A riguardanti la valutazione e il contenuto dell'esercizio della ginnasta. ( vedi RT 3. 1. 1)

All'allenatore non è concesso:

- parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali o urli durante l'esercizio.
- impedire la visuale ai giudici: quando resta sul podio per assistere alle parallele o quando rimuove la pedana
- cambiare l'altezza degli attrezzi senza il permesso scritto del Presidente della Giuria Superiore o del Presidente di Giuria
- levare le molle dalla pedana
- informarsi sulla valutazione durante la gara alla giuria B
- contattare i giudici all'interno dell'area della gara e/ o altre persone al di fuori dell'area di gara durante la stessa (dottore, capo delegazione, ecc.)
- ostacolare i diritti degli altri partecipanti
- ritardare la gara.

N. B. Articolo 6 – penalità per comportamento antisportivo

#### 2.1.1 PRESENZE ALLENATORI AMMESSE SUL CAMPO GARA:

- Gara di qualificazione (C- I) - e Finale a squadre –( C- IV):
- Squadra Completa - 1 donna e 1 uomo oppure 2 donne; se l'allenatore è uno solo può essere maschio
- Gara di qualificazione - I:
- nazioni con 3, 2 o 1 individualista/ e – 1 allenatore (F o M)
- Gara - II e Finale per attrezzo - III: per ogni ginnasta – 1 allenatore (F o M)

## **2.2 NOTIZIE RIGUARDANTI I RECLAMI**

Informazioni sulle difficoltà riguardanti il punteggio A sono ammesse, a condizione che queste siano fatte a voce o per iscritto (secondo le regole previste) dall'allenatore al Giudice Arbitro dell'attrezzo( Giudice A 1 ) o al Presidente di Giuria immediatamente dopo la pubblicazione del punteggio o al più tardi prima della fine dell'esercizio della ginnasta seguente. La richiesta deve essere confermata per iscritto entro pochi minuti dall'allenatore al Giudice Arbitro all'attrezzo. Quando la giudice A1 riceve l'informazione scritta informa immediatamente la giudice A2 e il Supervisore all'attrezzo (o il Presidente di giuria della gara). Se le giudici A1 e A2 e il Supervisore all'attrezzo sono d'accordo, la decisione deve essere presa immediatamente. Se il reclamo è accettato, il caso è concluso. La decisione finale deve essere presa al più tardi alla fine della rotazione oppure prima che il punteggio della ginnasta successiva sia reso pubblico.

- I reclami ricevuti in ritardo saranno respinti
- Una Federazione o Società non può contestare il punteggio di una ginnasta di un'altra federazione o Società.
- I reclami riguardanti il punteggio dell'esecuzione non sono ammessi.

I reclami da parte delle federazioni nazionali sono soggette al pagamento di una quota.

- USD 300.— per il primo reclamo
- USD 500.— per il secondo reclamo
- USD 1000.— per il terzo e successivi reclami.

Se il reclamo è accettato la somma viene rimborsata. In caso contrario, la somma è trasferita alla Fondazione della FIG.

## **ARTICOLO 3**

### **FUNZIONE DEL COMITATO TECNICO FEMMINILE**

Nelle Competizioni Ufficiali, i membri della CTF/FIG costituiscono la Giuria Superiore e agiscono come Supervisorì all'attrezzo. Per la UISP: DGN (o suo delegato) + DTN (o suo delegato) + il Presidente di Giuria.

#### **3.1.IL PRESIDENTE DEL CTF**

Il Presidente del Comitato Tecnico o un suo rappresentante ha la funzione di Presidente della Giuria Superiore. Le responsabilità della Giuria Superiore sono:

- La direzione Tecnica della gara che è indicata nel Regolamento Tecnico.
- Il controllo delle misure degli attrezzi in accordo con le norme della FIG.
- Dirigere la riunione di giuria.
- Applicare il Regolamento dei Giudici previsti per quella gara.
- Trattare le richieste per i nuovi elementi, alzare gli staggi alle PA, abbandonare la sala di competizione, e altri problemi che emergono.
- Assicurare che l'orario pubblicato nel piano di lavoro sia rispettato.
- Controllare il lavoro del Supervisore all'attrezzo e intervenire in caso di necessità. Eccetto in caso di reclamo non cambia il punteggio che il Supervisore all'attrezzo ha già rilasciato.
- In caso di disaccordo fra il Supervisore all'Attrezzo e la Giuria A decide il punteggio A in collaborazione con i membri della Giuria Superiore o il Presidente di Gara.
- In caso di disaccordo fra il Supervisore all'Attrezzo e uno o diversi punteggi B, decide di sistemare i rispettivi punteggi.
- Trattare i reclami
- In cooperazione con i membri della Giuria Superiore, richiamare o sostituire le giudici che dimostrano incapacità, un lavoro insoddisfacente o hanno infranto il loro giuramento.
- Nei giorni seguenti la gara, se dopo un'analisi video eseguita dai membri del CT, vengono rilevati errori, i giudici saranno puniti.
- Redigere un verbale al Comitato Esecutivo della FIG e al Segretario Generale della FIG il più presto possibile, non più tardi di 30 giorni dopo la gara contenente:
  - Un riassunto generale della gara includendo ciò che è avvenuto e le eventuali conclusioni per le prossime gare.
  - Un'analisi dettagliata delle giudici includendo la proposta di gratificazione per le migliori giudici e le sanzioni previste per le giudici che hanno infranto le regole.
  - Una lista dettagliata di tutti gli interventi (cambi di punteggio prima e dopo la pubblicazione)
  - Un'analisi Tecnica delle giudici A1 e A2

#### **3.2.1 MEMBRI DEL CTF**

Per la UISP: DGN (o suo delegato) + DTN (o suo delegato) + il Presidente di Giuria. Durante ogni fase di gara, i membri del CTF o i loro rappresentanti operano come membri della Giuria Superiore e come Supervisore all'attrezzo.

Le loro responsabilità includono:

- Dirigere la riunione di giuria e guidare le giudici per un corretto lavoro ai loro attrezzi.
- Verificare che le attrezzature del riscaldamento e della gara siano in regola con le norme della FIG e UISP
- Applicare il "Regolamento dei Giudici" controllare l'imparzialità, costanza e l'accordanza totale delle correnti regole
- Registrare tutti gli esercizi con la simbologia
- Calcolare il contenuto del punteggio A
- Calcolare il punteggio di Esecuzione
- registrare velocemente i punteggi di controllo degli esercizi per la valutazione della giuria A e B
- Controllare la valutazione totale e finale di ogni esercizio
- Assicurarsi che la ginnasta sia giudicata correttamente per il suo esercizio.
- Rilasciare il punteggio (confermato) se non c'è intervento il punteggio è da ritenersi corretto.

### 3.3 INTERVENTO DELLA GIURIA

#### PROCEDURA

– Se occorre intervenire sul punteggio il Supervisore o il Pres. di Giuria UISP non fa emettere il punteggio. Il Presidente del CTF deve essere interpellato prima dell'intervento del Supervisore

#### 3.3.1 PUNTEGGIO DI ESECUZIONE

##### **Il Supervisore all'Attrezzo interviene:**

– Se il punteggio dato da un singolo giudice o la media del punteggio B è da ritenere impossibile (cioè è stato digitato o scritto in modo errato)

– Se la differenza fra i 4 punteggi che contano è fuori dalla tolleranza.

– Se il punteggio B è notevolmente differente dai punteggi dei Supervisor, le tolleranze sono le seguenti:

> 0.0 – 0.4 = 0.1

> 0.4 – 0.6 = 0.2

> 0.6 – 1.0 = 0.3

> 1.0 – 1.5 = 0.4

> 1.5 – 2.0 = 0.5

> 2.0 e + = 0.6

– Deve essere rivisto in tutti i casi dalla FIG / Longines IRCOS System (se il video tecnico non è disponibile)

– Se è necessario l'intervento del Supervisore all'Attrezzo, egli può modificare uno o più punteggi B dopo essersi consultato e in accordo coi rispettivi giudici

– Se un accordo è stato raggiunto, il Supervisore può fare emettere il punteggio.

– Qualora il giudice(i) in questione, e il Supervisore non raggiungono un accordo la questione viene sottoposta alla Giuria Superiore per riportare il punteggio B nella tolleranza prevista.

– Il Supervisore deve informare il giudice(i) interessato della decisione e poi fa emettere il punteggio.

#### 3.3.2 PUNTEGGIO DELLE DIFFICOLTA'

##### **Il Supervisore All'Attrezzo deve intervenire:**

– Se ritiene non corretto il punteggio della giuria A

– In caso di disaccordo fra la A1 e la A2 o fra la giuria A e il Supervisore all'attrezzo; il Supervisore, dopo la consultazione e in accordo con le 2 giudici A, sistema il punteggio. In questo caso, il punteggio può essere rilasciato dal Supervisore.

Deve essere rivisto in tutti i casi dalla FIG / Longines IRCOS System (se il video tecnico non è disponibile).

– Se le giudici A e il Supervisore all'Attrezzo non sono d'accordo, il caso viene sottoposto alla Giuria Superiore per decidere il punteggio A

Il Supervisore deve informare il giudice (i) interessato della decisione presa e poi fa emettere il punteggio

– Eccetto nei casi di reclamo, non si può cambiare il punteggio dopo che il Supervisore l'ha emesso! (Solo il Presidente del CTF ha la possibilità di cambiare il punteggio A se si è verificato un errore).

– Il Supervisore deve registrare tutti gli interventi e darne dettagliato rapporto (menzionando il nome della ginnasta e la modifica) lo stesso giorno al Presidente della Giuria Superiore.

– Lascerà un rapporto scritto degli avvenimenti al Presidente della Giuria Superiore.

## ARTICOLO 4

### REGOLE PER I GIUDICI - STRUTTURA, COMPOSIZIONE E FUNZIONE DELLE GIURIE

#### 4.1 REGOLE PER I GIUDICI

Il giudice deve:

- conoscere il Codice dei Punteggi FIG ed i Programmi UISP;
- aver partecipato con esito positivo al corso corrispondente alla sua qualifica;
- essere in possesso della tessera UISP e del cartellino tecnico;

Al giudice è richiesto di:

- partecipare alla riunione di giuria che si tiene prima della gara nella quale è chiamato a giudicare
- essere presente alla gara prima che la riunione di giuria abbia inizio (di solito 30 minuti prima dell'inizio della gara)
- vestire in modo conforme al regolamento (pantaloni o gonna blu o nera, maglia o camicia bianca)
- prepararsi a giudicare ogni attrezzo
- valutare ogni esercizio accuratamente, obiettivamente, rapidamente ed onestamente, indipendentemente dalla ginnasta e/o dalla società di appartenenza della stessa
- essere in grado di annotare l'intero esercizio con i simboli e di annotare rapidamente le relative penalità ed il VP e tenere una registrazione dei propri punteggi
- comportarsi sempre in maniera obiettiva e corretta
- valutare ciò che vede.

Se c'è un dubbio occorre favorire la ginnasta – comprendere e compilare la necessaria registrazione sul foglio, come 1) inserire il punteggio nel computer – 2) archiviare il punteggio manuale – 3) usare la simbologia per le proprie note e tenere una registrazione dei propri punteggi.

#### LIMITI

Il giudice non può:

- comunicare con le ginnaste, allenatori, altri giudici 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
- abbandonare la gara se non per gravi motivi
- non alzarsi dal proprio posto, senza permesso del Presidente di Giuria o del Giudice Arbitro
- non avere dirette comunicazioni con Il Presidente del CTF e /o la Giuria Superiore.
- Ogni giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio. In caso di un intervento del Supervisore all'Attrezzo o dal Presidente di Giuria (in accordo con la giuria d'appello), 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 dalla Giuria Superiore o dal Presidente di Giuria (in accordo con la giuria d'appello), che deve di conseguenza informare i giudici.

- Nel caso di un'azione arbitraria intrapresa contro un giudice, egli ha il diritto di ricorrere in appello:

- alla Giuria Superiore, se il richiamo è effettuato dal Supervisore all'attrezzo o
- alla Giuria d'Appello, se il richiamo è effettuato dalla Giuria Superiore.
- Per la UISP alla Giuria d'Appello

#### 4.2 GIURAMENTO DEI GIUDICI

Nei campionati del Mondo, e in altri importanti eventi internazionali, giurie e giudici promettono di rispettare il Giuramento dei Giudici che è il seguente.

“In nome di tutti i giudici e ufficiali, prometto che giudicheremo in questo Campionato Mondiale (o in altri Eventi ufficiali della FIG) con completa imparzialità, rispettando e attenendoci alle regole previste, con vero spirito sportivo”



## **LA GIURIA D'APPELLO**

La Giuria d'Appello è formata da due membri del Comitato Esecutivo designati dal Presidente della Commissione (uno di loro funge da Presidente), e una terza persona competente che non è stata coinvolta nelle decisioni della Giuria all'attrezzo, e neppure nelle decisioni della Giuria Superiore.

Il Presidente Tecnico interessato o qualche altra appropriata persona può essere chiamata come consulente \_ La Commissione Esecutiva designa i suoi rappresentanti come pure la terza persona, nominati sul posto secondo le necessità.

- La Giuria d'Appello tratta in tempo opportuno, ogni appello fatto dai giudici che sono stati ammoniti o esclusi dalla Giuria Superiore al termine d'ogni sessione.

Per la UISP la Giuria d'Appello è formata dal Presidente di Giuria della gara con la/il DGN (o suo delegato) + la/il DTN (o suo delegato).

## **LA GIURIA SUPERIORE**

La Giuria Superiore è formata dal Presidente Tecnico, che ha la funzione di Presidente e dai membri del Comitato Tecnico. Gli incarichi specifici d'ogni membro sono definiti dal CT interessato.

Per la UISP la Giuria Superiore è formata dal Presidente di Giuria della gara dal/la DGN e dal/la DTN o suo delegato e dal Coordinatore di Settore.

## **FUNZIONE DELLA GIURIA SUPERIORE**

- Supervisiona la competizione e valuta ogni infrazione disciplinare od ogni circostanza straordinaria riguardante la conduzione della gara.
- Interviene quando ci sono gravi errori di giudizio da parte di uno, o diversi giudici, prende una decisione se lo considera necessario in base alle regole del Codice e/ o al Regolamento dei giudici e
- Controlla in continuazione le valutazioni dei giudici, ammonisce coloro che svolgono un lavoro insoddisfacente o mostrano parzialità.
- Dopo un precedente richiamo non rispettato, rimuove e rimpiazza con un altro giudice.
- Prende le decisioni finali relative ai reclami secondo il R. T. 8. 4.
- Decide con il Supervisore all'Attrezzo e la Giuria A, di problemi ed eccezioni tecniche, come attrezzatura difettosa, problemi con la registrazione musicale e/ o con l'impianto sonoro, deficienze organizzative o circostanze similari che si verificano senza responsabilità della ginnasta, e quando l'esercizio può essere ripetuto.
- Si occupa delle ammonizioni, rimozione e sostituzione di qualunque persona coinvolta nei giudizi, se sono evidenti e documentate: l'incompetenza nell'applicazione delle regole del Codice dei punteggi e RT FIG e UISP , la valutazione soggettiva e/ o comportamento non professionale (puntualità, rispetto degli altri e delle regole).
- Allontana gli allenatori dal luogo della gara e dal podio, se violano le regole di comportamento e
- Applica le penalità corrispondenti, se ginnaste e allenatori violano le regole di comportamento.

## **IL SUPERVISORE ALL'ATTREZZO – (UISP PRESIDENTE DI GIURIA)**

Guida le giudici prima della gara per un corretto lavoro al rispettivo attrezzo.

- Dirige e controlla il lavoro di tutta la giuria all'attrezzo
- Si siederà nella tribuna riservata alla Giuria Superiore.
- Registra tutto il contenuto dell'esercizio con la scrittura simbolica.
- Calcola la Nota di Partenza Giuria A
- Determina l'ammontare delle penalità per i falli ( Punteggio Giuria B) e
- Registra un punteggio di controllo allo scopo di valutare il punteggio della Giuria A e B che viene verificato a conclusione della suddivisione e/ o al termine della gara dal Presidente del CTF.
- In caso di disaccordo fra le giudici A 1 (Giudice Arbitro dell'attrezzo) e la giudice A2, il Supervisore all'attrezzo interviene per risolvere il problema sulla Nota di Partenza.
- Se occorre intervenire il Supervisore non fa emettere il punteggio

- Informa la Giuria Superiore delle eventuali irregolarità avvenute nell'emissione dei giudizi, e/ o delle infrazioni alle regole commesse durante la Gara e propone l'applicazione delle penalità e delle sanzioni (per giudici, ginnaste, allenatori).
- In caso di punteggio impossibile, ha il diritto di intervenire per assicurarsi che la ginnasta riceva il punteggio esatto. In consultazione con il Presidente della Giuria Superiore, può intervenire con tutti i giudici B immediatamente dopo l'esercizio o alla fine della rotazione.
- Il Supervisore all'attrezzo, in accordo con il Presidente della Giuria Superiore, può regolare le eccessive differenze cambiando una o più delle 4 penalità prese in conteggio. Quando dopo un'analisi video, si deve cambiare il Punteggio Finale, devono essere d'accordo il Presidente della Giuria Superiore, il Supervisore all'attrezzo e la Giuria A.
- Lascerà un rapporto scritto degli avvenimenti alla Presidente del CTF.

#### 4.3 LA GIURIA AGLI ATTREZZI

La principale responsabilità della Giuria A è di valutare i valori massimi del contenuto dell'esercizio. La responsabilità principale della Giuria B è di valutare i falli d'esecuzione, composizione e il contenuto artistico presentato durante l'esecuzione dell'esercizio.

- Le giudici A e B saranno sorteggiate per le loro funzioni sotto l'autorità del CTF in accordo con RT 7.10, corrente e il Regolamento dei Giudici.
- La composizione delle giurie agli attrezzi per i vari tipi di gara dovrebbe essere la seguente:

CAMPIONATI DEL MONDO - OLIMPIADI 8 giudici	TORNEI INTERNAZIONALI 6 giudici
2 Giudici A	2 Giudici A
6 giudici B	4 Giudici

Le giudici A1 e/ o A2 possono avere la funzione di B1 e B2 nelle gare con meno di 6 giudici  
La giuria all'attrezzo è coadiuvata dalle assistenti (giudici di linea, cronometristi)

#### FUNZIONE DELLA GIURIA A

La giudice A 1 con la funzione di Giudice Arbitro all'Attrezzo e coordina la giuria A e B.

- Le giudici A registrano tutto l'esercizio con la simbologia, valutano indipendentemente, senza pregiudizi e determinano la Nota di Partenza dell'esercizio. Sono ammesse le discussioni.
- La giudice A 2 inserisce nel computer la Nota di Partenza.
- In caso di disaccordo fra la giudice A 1 e la giudice A 2 , la giudice A 1 chiede di consultare il Supervisore all'attrezzo.
- Il Giudice Arbitro all'Attrezzo (A 1 ) supervisiona il lavoro degli Assistenti (Cronometristi e Giudici di linea) e Segretarie, come specificato nelle SEZIONI 4.4.3 e 4.4.4 in particolare l'ordine di lavoro corretto delle squadre o dei gruppi misti.
- Il Giudice Arbitro all'attrezzo (A 1 ) si assicura che le penalità per il tempo, fuori linea, comportamento scorretto, siano detratte dal Punteggio Finale prima dell'apparizione sul tabellone luminoso.
- I giudici A decidono se la ginnasta si è presentata alla giuria prima e dopo la fine dell'esercizio.
- I giudici A decidono se il volteggio della ginnasta è nullo "0".
- I giudici A detraggono dal punteggio finale le penalità per l'assistenza al
  - Volteggio
  - esercizio
  - uscite
- I giudici A devono fare rapporto al Supervisore all'attrezzo per il comportamento antisportivo dell'allenatore

## **CONTENUTO DELL'ESERCIZIO – PUNTEGGIO A**

Si ottiene con il:

- Valore delle Difficoltà
- Valore dei Collegamenti
- Esigenze specifiche dei gruppi richiesti (EGE)

Dopo la gara la giuria A

- Deve presentare direttamente al Presidente del CTF una relazione sulla gara con le seguenti informazioni
- deve sottomettere per iscritto la lista delle violazioni, le decisioni discutibili con il numero e il nome della ginnasta
- con il Supervisore all'Attrezzo e altri membri del CTF deve fare un'approfondita valutazione dei punteggi A e B basata sull'analisi video
- stila questo rapporto appena possibile dopo la gara: come deciso dal Presidente del CTF.
- Devono rendere disponibili le loro annotazioni simboliche durante la consultazione.

### **4.3.2 FUNZIONI DELLA GIURIA B**

Devono osservare gli esercizi attentamente e valutare gli errori e le corrispondenti penalità correttamente, indipendentemente e senza pregiudizi.

- Devono registrare le penalità per:
  - Falli Generali
  - Falli d'Esecuzione specifici dell'attrezzo
  - Falli di Composizione specifici all'attrezzo
  - Falli d'Artisticità – il totale delle penalità deve essere in decimi di punto [es. p. 0. 40 ]
- devono compilare il foglietto del punteggio (appendice IV) con firma leggibile, ed immediatamente inserire le penalità nel computer per:
  - falli d'esecuzione/ tecnica (generale e specifica)
  - falli di composizione e
  - falli d'artisticità
- devono essere in grado di fornire una registrazione personale scritta delle loro valutazioni di tutti gli esercizi.
- se non è usato il sistema elettronico, devono controllare, che la valletta

prenda il loro foglietto del punteggio

- con il punteggio manuale i punteggi delle 6 giudici B devono uscire simultaneamente.

### **4.3.3 FUNZIONI DELLE ASSISTENTI - UISP punti 4.33/4.44 vedere REGOLAMENTO GIURIA**

Le assistenti sono sorteggiate fra le giudici brevettate e possono essere utilizzate come:

- giudici di linea al CL e al Volteggio per segnalare le uscite delle ginnaste dalla linea di demarcazione alzando la bandierina.
- giudici cronometriste alle parallele, trave e corpo libero per:
  - controllare il tempo del riscaldamento
  - cronometrare la durata degli esercizi (alla trave e al corpo libero) e controllare la durata di un'eventuale interruzione di un esercizio, in caso di caduta (alla trave)
  - controllare la durata del tempo, in caso di caduta (alle parallele)
  - controllare l'inizio dell'esercizio dopo l'apparizione della luce verde, e il rispetto del tempo di riscaldamento.

### **4.4.4 FUNZIONI DELLE SEGRETERIE**

Le Segretarie, con Brevetto FIG sono generalmente fornite dal Comitato Organizzatore. Sotto il controllo del Giudice Arbitro all'Attrezzo e del Presidente di Giuria sono responsabili della correttezza di tutti i dati che sono inseriti nel computer:

- il rispetto dell'ordine di passaggio delle squadre e delle ginnaste
- l'accensione delle luci verde e rossa
- la corretta esposizione del Punteggio Finale.

## 4.5 SISTEMAZIONE DELLA GIURIA AGLI ATTREZZI

Le giudici devono essere sistemate il più lontano possibile dagli attrezzi, dov'è possibile su un podio (da 30 a 50 cm in altezza), per consentire loro una perfetta ed indisturbata visione degli esercizi. In modo particolare al volteggio, dove tutte le giudici devono poter ben vedere entrambe le fasi di volo.

- Il Giudice Arbitro all'attrezzo deve essere in linea con il centro dell'attrezzo.
- La cronometrista/e seduta vicino al Presidente all'attrezzo, la sua sedia è indicata con ASS come diagramma.
- Le giudici di linea al corpo libero devono essere agli angoli opposti per poter controllare le due linee.
- La giudice di linea al volteggio si posiziona nell'angolo del lato d'arrivo
- Le giudici della giuria B saranno disposte in senso orario intorno all'attrezzo iniziando dalla sinistra della Giuria A.

### ESEMPI DI SISTEMAZIONE

2 3 4 5  
1 ASS A2 A1 SEG 6

Al volteggio le sedie devono essere sistemate ad una distanza di almeno 2 metri dalla tavola, piazzate fra il centro della tavola e il lato d'arrivo.

## 4.5 CALCOLO DEL PUNTEGGIO FINALE

Le giudici devono attenersi scrupolosamente alle regole dettate dal CODICE DEI PUNTEGGI, Articoli 5- 11 ed applicarle coscienziosamente ed in modo imparziale. Se queste regole non sono rispettate la Giuria Superiore o il Presidente di Giuria applicherà le sanzioni secondo il regolamento FIG e/o UISP dei Giudici (Edizione corrente).

I punteggi delle 6 giudici costituiscono la base per il calcolo del punteggio finale. Il punteggio più alto ed il più basso vengono eliminati, mentre i 4 intermedi sono sommati fra loro ed il totale è diviso per 4 = Punteggio della giuria B

**GIURIA A - NOTA DI PARTENZA = P. 5,70**

**GIURIA B da punti 10.00 sottrae il totale delle penalità**

giudici	B- 1	B- 2	B- 3	B- 4	B- 5	B- 6
Esecuzione	0,60	0,50	0,50	0,60	0,40	0,30
Composizione/ Artisticità	0,60	0,70	0,60	0,40	0,70	0,60
Totale penalità	1,20	1,20	1,10	1,00	1,10	0,90
Punteggio giuria B	8,80	8,80♦	8,90♦	9,00♦	8,90♦	9,10

PUNTEGGIO FINALE = Punteggio GIURIA B - 8. 80 + 8. 90 + 9. 00 + 8. 90 = 35. 6 : 4 = 8. 9 +

PUNTEGGIO NOTA PARTENZA 5. 70 = p. 14. 6 + PENALITA' NEUTRALI (cronometrista e giudice di linea) - 0,20 = punteggio finale ginnasta punti 14,40

Quando la giuria è formata da 4 giudici si elimina il punteggio più alto e quello più basso si sommano i due intermedi e si divide per due = punteggio della giuria B

### 4.5.1 VALIDITA' DEI PUNTEGGI

Nel caso in cui ci sia una differenza fra il punteggio apparso sul tabellone o consegnato all'istruttore, avrà ufficialmente valore solo quello scritto dal giudice.

## **NORMATIVE GIUDICI NEI CAMPIONATI UISP GAF REGOLAMENTO DI GIURIA**

- La giuria all'attrezzo è generalmente costituita da 2 giudici, i quali svolgono entrambi e contemporaneamente sia la funzione di giudice A che di giudice B
- La responsabilità primaria del giudice A è di valutare il Valore di Partenza (VP) di un esercizio, ovvero il suo massimo contenuto
- La responsabilità primaria del giudice B è di valutare i falli di esecuzione, presentazione e valore artistico dell'esercizio.

### **FUNZIONI DELLA GIURIA A**

- La giuria A deve calcolare il Valore di Partenza (VP) di un esercizio, è permesso parlare per determinare il VP.

### **FUNZIONI DELLA GIURIA B**

- La giuria B deve osservare l'esercizio attentamente e valutarlo in maniera corretta ed imparziale
- Deve annotare le detrazioni per:
  - composizione
  - esecuzione
  - artisticità
- Le detrazioni sono calcolate con l'utilizzo di 0,10 – 0,30 – 0,50 – 0,80
- Deve compilare il foglio di giuria con scrittura precisa e leggibile, con i simboli che descrivono l'esercizio, le penalità di esecuzione, composizione e artisticità.

## ARTICOLO 5

### VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

#### 5. 1 GENERALITA'

Nelle gare di qualificazione (C- I), Finale a squadre (C- IV), Finale individuale (C- II), e Finali all'attrezzo (C- III) gli esercizi possono essere uguali o differenti. Il metodo di valutazione descritto è usato nelle gare ufficiali della FIG

- Giochi Olimpici
- Campionati del Mondo
- Coppa del Mondo ed è valido per le gare
- Continentali
- Nazionali
- Gare di squadra
- Gare internazionali ad invito

Disposizione delle Tabelle degli Elementi

Il Codice dei Punteggi contiene delle Tabelle d'Elementi per ogni attrezzo (ARTICOLO 9- 11) in cui ogni elemento è identificato da un numero a più cifre.

- da 101 a 199 = Difficoltà A
- 201 a 299 = Difficoltà B
- 301 a 399 = Difficoltà C
- 401 a 499 = Difficoltà D
- 501 a 599 = Difficoltà E
- 601 a 699 = Difficoltà F
- 701 a 799 = Difficoltà G

#### 5. 2 COMPONENTI DEL GIUDIZIO

- La filosofia corrente del contenuto e combinazione dell'esercizio incoraggia un'evidente maestria coreografica nell'assemblare danza e acrobatica
- La ripetizione dell'esercizio non è consentita.
- L'esecuzione/ performance in tutti gli attrezzi sarà valutata da p. 10.00.
- Le responsabilità del giudizio sono distribuite fra la Giuria A e B e sono descritte sotto.

#### 5. 3 COMPONENTI DEL PUNTEGGIO A

Il punteggio della Giuria A alle Parallele, Trave e Corpo Libero comprende:

- Valore delle Difficoltà
  - 9 elementi di maggior valore + l'uscita
    - A = P. 0. 10
    - B = P. 0. 20
    - C = P. 0. 30
    - D = P. 0. 40
    - E = P. 0. 50
    - F = P. 0. 60
    - G = P. 0. 70
- Esigenze Gruppi Elementi: 5 ognuna p. 0. 50 (EGE)
- Abbuoni per collegamento
- Il punteggio A al Volteggio comprende il Valore della Difficoltà

### 5. 3. 1 ELEMENTI DI DIFFICOLTA'(ED)

Gli ED sono elementi scelti dalla Tabella degli elementi del C. d. P. aperti ad ogni possibilità d'espansione, esigenza e necessità.

- Sono presi in considerazione i 9 ED di valore maggiore + l'uscita (PA/CL)
- Sono presi in considerazione gli 8 ED di valore maggiore + il giro e l'uscita alla TR

La Giuria A riconosce sempre il valore dell'elemento a meno che la ginnasta non rispetti le esigenze tecniche richieste dell'elemento stesso.

### 5. 3. 2 RICONOSCIMENTO DELLA STESSA O DIFFERENTE DIFFICOLTA'

Lo stesso ED può essere riconosciuto una sola volta nell'esercizio.

- Se eseguito una seconda volta, il valore di Difficoltà non è considerato.

Gli elementi sono considerati differenti, se sono catalogati con

- Numeri differenti o lo stesso numero, quando
  - vi sono differenti posizioni del corpo (ragg. carpiato o teso) nei salti
  - le gambe sono unite o divaricate alle PA nei salti e Tkatchevs
  - vi sono differenti gradi di rotazione  $\frac{1}{2}$ ,  $1/1$ ,  $1\frac{1}{2}$  (180°, 360°, 540°), ecc. (vedi Art. 7 esigenze specifiche all'attrezzo)
  - l'appoggio è eseguito su di un braccio, su entrambe o libero
  - la spinta o l'arrivo negli elementi acrobatici è su uno o due piedi (TR)

### 5. 3. 3 ESIGENZE GRUPPO ELEMENTI ( p. 2. 50 )

- I cinque (5) gruppi d'elementi sono descritti nel rispettivo Articolo dell'attrezzo. Ogni gruppo d'elementi presentato riceve p. 0. 50 con un massimo di p. 2. 50.
- Un elemento NON può soddisfare più di un EGE richiesto.

Regole per l'uscita:

- Mancanza d'uscita o uscita A o B credito di p. 0. 00
  - Uscita C - credito di p. 0. 30
  - Uscita D - o più credito di p. 0. 50

Uscite alle Parallele e alla Trave:

Se il salto per l'uscita è iniziato e poi cade le penalità saranno:

- - 0. 80 per caduta – Giuria B
- + 0. 00 mancanza di EGE – Giuria A

Se il salto per l'uscita non è iniziato e poi cade (no uscita):

- - 0. 80 per caduta – Giuria B
- - 0. 30 non tentare l'uscita – Giuria B
- + 0. 00 mancanza di EGE – Giuria A

### 5. 3. 4 ABBUONI PER COLLEGAMENTO (AC)

Gli abbuoni per collegamento sono realizzati con una combinazione unica e d'altissima difficoltà per Parallele Simmetriche, Trave e Corpo libero.

Gli abbuoni per collegamento sono valutati in:

+ p. 0. 10 o p. 0. 20

Le formule per i collegamenti sono descritte nei rispettivi articoli degli attrezzi

Articoli 9. 4, 10. 4 e 11. 4.

- Tutti gli elementi acrobatici con volo e gli elementi ginnici di valore C o più, possono essere utilizzati per ottenere l'abbuono di collegamento.
- Gli elementi riconosciuti come ED di valore Inferiore (declassati) possono essere utilizzati per l'AC.
- Per ottenere l'abbuono di collegamento gli elementi devono essere eseguiti senza cadute.
- Gli elementi non possono essere ripetuti in un altro collegamento per l'AC
- Gli elementi sono riconosciuti in ordine cronologico
- Gli elementi alle Parallele e gli elementi acrobatici alla Trave e al Corpo Libero possono essere eseguiti due (2x) volte all'interno di un collegamento per ottenere l'abbuono – esempio:
  - Parallele – Tkatchev 2x
  - Parallele – Granvolta dietro saltata con  $1/1$  giro 2x

- Trave – ribaltata senza mani, ribaltata senza mani
- Corpo libero – collegamento indiretto o diretto con salto tempo dietro 2x e doppio salto dietro carpiato.

L'ordine d'esecuzione degli elementi all'interno di un collegamento è di libera scelta alle Parallele, Trave e Corpo Libero (con due eccezioni):

- Tutti i collegamenti devono essere diretti solo al Corpo Libero i collegamenti acrobatici possono essere indiretti .
- Sono considerati Collegamenti diretti gli elementi acrobatici e/ o ginn/acro eseguiti senza:
  - esitazione o pausa fra gli elementi
  - passi supplementari fra gli elementi
  - toccare con un piede la trave fra gli elementi
  - sbilanciamento fra gli elementi
  - oscillazioni supplementari delle braccia
- ◆ Collegamenti indiretti ( solo per le serie acrobatiche al Corpo Libero ), dove fra i salti, sono eseguiti degli elementi acrobatici con volo e appoggio delle mani collegati direttamente (Gruppo 3, es. rondata flic- flac, ecc. come elementi preparatori).
- ◆ Nei collegamenti diretti di tre o più elementi, il secondo elemento (e/ o quelli seguenti) possono essere utilizzati una seconda volta
  - ❖ la prima volta come ultimo elemento di un collegamento e
  - ❖ la seconda volta come primo elemento del nuovo collegamento.

Es.-Rondata+flic+flic avvitato + doppio carpio + salto avanti teso

- salto avanti teso + rondata + flic tempo + doppio avvitamento.....controllare

**La ginnasta può ricevere abbuoni per collegamenti diretti o indiretti**

#### 5. 4 GIURIA B- 10. 00 (ESECUZIONE)

Per una perfetta esecuzione, composizione, combinazione, artisticità di presentazione, la ginnasta può ottenere un punteggio di p. 10. 00

Il punteggio della giuria B comprende le penalità per falli di:

- Esecuzione
- Composizione
- Artisticità di presentazione

Queste detrazioni per falli sono descritte nella Tabella dei Falli Generali e Penalità (Articolo 6), Attrezzi Specifici Articoli 8- 11 e Tecnica (Articolo 7).

Calcolo del Punteggio Finale

Punteggio A + B \* = Punteggio Finale

➤ Esempio di punteggio:

- Punteggio A

Difficoltà ( 4 C, 4 D, 2 E) = p. 3. 80

Gruppi d'Elementi (5 x p. 0. 50) = p. 2. 50

Abbuoni + p. 0. 60

Punteggio A p. 6. 90

- Punteggio B p. 10. 00

Esecuzione – p. 0. 70 +

Composizione e Artisticità – p. 0. 30 = p. 1. 00 Il punteggio B è calcolato sulla media dei (4) o sei (6) punteggi (penalità).

Punteggio B p. 9. 00

Punteggio Finale = Punteggio B p. 9. 00 + Punteggio A p. 6. 90 = p. 15. 90

\* Punteggio B

Le penalità per esecuzione, artisticità di composizione sono aggiunte alle penalità d'esecuzione e sottratte dai p. 10. 00.

#### **Penalità Specifiche per Esercizio corto**

Una penalità di p. 5. 00 sarà detratta dal Punteggio Finale per esercizio troppo corto quando:

- Alle parallele l'esercizio contiene 5 elementi o meno
- Alla trave l'esercizio dura meno di 30 secondi e
- Al corpo libero l'esercizio dura meno di 30 secondi

sommata alle penalità della giuria B per falli d'esecuzione/ artisticità e composizione.



## **5.5 OMOLOGAZIONE DEI NUOVI SALTI, ELEMENTI E COLLEGAMENTI**

Gli allenatori e le ginnaste sono incoraggiati a provare dei nuovi salti, elementi e nuovi collegamenti, che non sono ancora stati eseguiti e non appaiono nella Tabella degli Elementi.

- Per principio, solo gli elementi eseguiti possono essere inseriti nel C. d. P.
- Per essere riconosciuti come nuovi elementi o collegamenti, gli stessi devono essere eseguiti correttamente (senza cadute).

Tutti i nuovi salti, elementi e collegamenti (eseguiti per la prima volta nelle Gare Ufficiali della FIG: Campionati del Mondo, Coppa del Mondo e i Giochi Olimpici, ecc.) devono essere sottoposti al CTF tramite e- mail, o facsimile o inviati per tempo nel corso dell'anno.

Comunque, devono essere presentati non più tardi del giorno e dell'ora prevista nel piano di lavoro. La richiesta di valutazione deve essere accompagnata da una descrizione tecnica, da figurine o da una video cassetta.

La FIG/ CTF decide:

- Il valore di partenza del nuovo volteggio (gruppo e numero)
- Valore di difficoltà del nuovo elemento

La valutazione dell'elemento può essere differente da quella ricevuta in gare non ufficiali della FIG. La decisione sarà comunicata il più presto possibile per iscritto alla

- Federazione della ginnasta
- Ai giudici nella seduta di revisione o alla riunione di giuria prima della gara.

I nuovi salti, e elementi devono essere presentati in tutte le gare Internazionali al Direttore Tecnico e/ o al Tecnico FIG. La decisione della valutazione sarà presa durante la discussione tecnica prima delle rispettive gare.

La decisione ha validità solo per quella rispettiva gara, In ogni caso dovrebbe essere inoltrata al Presidente del CTF per la revisione nella successiva riunione.

Questi nuovi elementi, ecc. appariranno per la prima volta nell' Aggiornamento del Codice , solo quando sono stati accettati, confermati e anche eseguiti in una Competizione Ufficiale della FIG.

## **5. 6 AGGIORNAMENTO DEL CODICE FIG**

Dopo le gare Ufficiali della FIG, il CTF/ FIG pubblica l'Aggiornamento del Codice che include – tutti i nuovi elementi e le modifiche con il numero e la figurina.

L' Aggiornamento del Codice sarà inviato dal Segretario Generale della FIG a tutte le Federazioni affiliate, includendo la data effettiva da cui avranno validità per tutte le gare FIG a seguire.

### **UISP – Le Ginnastiche**

#### **◆ Prova video:**

A titolo sperimentale, è 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 e Coordinatore di Settore).

## LA VALUTAZIONE DELL'ESERCIZIO E LA DETERMINAZIONE DEL PUNTEGGIO PER IL PROGRAMMA UISP GAF

### REGOLE GENERALI

- Con il presente programma alle ginnaste è richiesto un esercizio che presenti elementi ben eseguiti ed una buona coreografia
- Nella valutazione dell'esercizio i giudici possono utilizzare 0,10- 0,30 – 0,50 - e 0,80 decimi di punto
- Tutti gli esercizi verranno valutati secondo il Programma UISP. **Tutti gli esercizi possono avere punti 5.00 come massimo valore di partenza (escluso Sesta Categoria).**
- La responsabilità per la valutazione dell'esercizio è suddivisa nelle due componenti della giuria, A e B.

### PUNTEGGIO A (VALORE DI PARTENZA/COMPOSIZIONE)

Il punteggio A (Valore di Partenza) alle parallele, trave e corpo libero si compone di:

- Parti di valore (elementi A, B, C richiesti – VD-)
- Esigenze specifiche (EGE)

In ogni categoria le parti di valore, il loro numero così come le esigenze specifiche possono essere differenti.

### PUNTEGGIO B (ESECUZIONE)

Il punteggio B (Esecuzione) include penalità per:

- Composizione
- Esecuzione
- Artisticità

Le singole penalità per i falli sono descritte nell' Articolo 6 e negli specifici Articoli degli attrezzi.

I falli si dividono nelle seguenti categorie:

- Tenuta del corpo (forma), falli estetici e falli tecnici
- Falli generali durante tutto l'esercizio
- Falli di esecuzione
- Falli d'arrivo
- Altri falli (assistenza)
- Penalità specifiche all'attrezzo di:
  - Composizione
  - Esecuzione
  - Artisticità

### PUNTEGGIO FINALE

Il punteggio finale è calcolato secondo la seguente formula:

Punteggio A + punteggio B = punteggio finale

Esempio:

Punteggio A	5,00
Parti di valore mancanti	-1,00
Esigenze specifiche mancanti	-0.50
	-----
Punteggio A	3,50
Punteggio B	10,00
esecuzione	-0.80
Composizione ed artisticità	-0.30
	-----
Punteggio B	8,90
Punteggio finale	12,40

I punteggi arrivano fino alla terza cifra decimale (es. 12,120)

In tutte le gare entrambi i giudici devono calcolare sia il punteggio A che il punteggio B.

## COMPONENTI DEL PUNTEGGIO A

### PARTI DI VALORE (ELEMENTI O DIFFICOLTA')

Il Codice dei Punteggi contiene delle Tavole degli Elementi nelle quali ogni elemento è identificato con un numero composto da 4 cifre: la prima indica il gruppo di appartenenza (es. entrate, elementi statici, ecc.), la seconda il valore della difficoltà (A, B, C etc.), le ultime il numero progressivo. Esempio:

- Gli elementi di difficoltà hanno il seguente valore:
  - A = 0,10
  - B = 0,20
  - C = 0,30
  - D = 0,40
  - E = 0,50
  - F = 0,60
  - G = 0,70

**Mini Codice UISP GAF - Oltre agli elementi presenti sul C d. P. la UISP ha codificato alcuni elementi di base utili per la costruzione degli esercizi.**

### RICONOSCIMENTO E RIPETIZIONE DEGLI ELEMENTI

- In un esercizio lo stesso elemento può essere conteggiato una sola volta.
- Se eseguito una seconda volta, l'elemento di difficoltà non è considerato, ma penalizzato.
- Gli elementi sono conteggiati in ordine cronologico.

Esempio: un esercizio ha le seguenti difficoltà

- Salto del gatto (A)
- Salto del gatto + salto sforbiciato (0 + A)
- Rovesciata avanti + ruota + rotonda (A + A + A)

Il 2° salto del gatto, collegato al salto sforbiciato, non viene riconosciuto poiché la ginnasta ha già eseguito un salto del gatto.

La serie ginnica - se richiesta dal programma - non viene quindi riconosciuta perché il 2° salto del gatto ha valore 0 (zero).

Gli elementi sono considerati differenti se sono catalogati con:

- un numero differente o
- lo stesso numero, quando
  - vi sono differenti posizioni del corpo (raggruppato carpiato o teso) nei salti
  - vi sono differenti gradi di rotazione nei giri  $\frac{1}{2}$ , 1/1, 1  $\frac{1}{2}$ , (180°, 360°, 540°) etc. (salvo differenti precisazioni nel Codice)
  - l'appoggio è eseguito su un braccio, su entrambi o libero
  - la spinta o l'arrivo negli elementi acrobatici è su uno o due piedi (trave e corpo libero)

**N. B. l'entrata è eseguita come elemento nel corso dell'esercizio - salvo differenti precisazioni nel Codice - kippe in entrata alle parallele e kippe all'interno dell'esercizio sono due elementi uguali es. Kippe fucs kippe**

**N. B La kippe allo staggio basso è differente da quella eseguita allo staggio alto**

IMPORTANTE: L'elemento alle parallele catalogato con il n. 1.103 (infilata stacco ripresa) per essere considerato come elemento con volo e quindi assolvere all'EGE n. 3 deve essere eseguito con il bacino  $\lambda$ di sopra dello staggio al momento dello stacco delle mani.

**Fino alla 3ª Categoria l'assistenza dell'istruttore alle parallele è penalizzata con il non riconoscimento dell'elemento.**

**Dalla 4ª Categoria in poi vedere tabella Falli Generali C.d.P**

**Una serie acrobatica, ginnica o mista è un collegamento di due o più elementi eseguiti**

- senza esitazione o pausa (stop) tra gli elementi
- senza passi supplementari, saltelli o evidenti spostamenti delle mani e/o dei piedi
- senza toccare con un piede la trave fra gli elementi
- senza sbilanciamento fra gli elementi
- senza oscillazioni supplementari delle braccia/gambe

Passi supplementari:

senza passi supplementari si intende che la ginnasta può utilizzare la gamba libera come gamba di spinta negli elementi che arrivano su un solo piede, esempio:

- rovesciata avanti arrivo in appoggio su gamba sinistra e gamba destra elevata, appoggio la gamba destra avanti per eseguire una ruota
- sissone destro, arrivo in appoggio sulla gamba destra, gamba sinistra elevata dietro, la gamba sinistra passa avanti, appoggio il piede sinistro e spingo per un salto del gatto arrivo sul piede destro
- rovesciata indietro destra, arrivo su gamba destra appoggiata, gamba sinistra elevata dietro, la gamba sinistra si unisce alla destra, piedi uniti, spinta a piedi uniti per un salto raccolto.

Esempi di serie con passi supplementari o spostamento dei piedi che non vengono riconosciute come serie:

- rovesciata avanti arrivo in appoggio su gamba sinistra e gamba destra elevata, appoggio la gamba destra avanti, slancio la gamba sinistra per eseguire una ruota a sinistra
- sissone destro, arrivo in appoggio sulla gamba destra, gamba sinistra elevata dietro, saltello per mantenere l'equilibrio, poi la gamba sinistra passa avanti, appoggio il piede sinistro e spingo per un salto del gatto arrivo sul piede destro
- salto del gatto spinta piede destro, arrivo con la gamba destra elevata, appoggio la gamba destra e unisco la sinistra alla destra per effettuare un salto a piedi uniti (la ginnasta avrebbe dovuto unire la gamba libera alla gamba in appoggio, ovvero la destra alla sinistra)
- ruota destra, la ginnasta arriva sul piede sinistro, appoggia il destro, lo rialza e poi lo riappoggia per effettuare un'altra ruota destra, oppure:
- la ginnasta ruota/sposta evidentemente il piede destro per iniziare la seconda ruota

Possibili combinazioni di serie:

- Arrivo 1 piede, spinta 1 piede:
  - salto del gatto + salto sforbiciato
- Arrivo 1 piede, spinta 2 piedi:
  - salto del gatto + sissone
  - sissone + salto raccolto

→ la ginnasta deve appoggiare il piede della gamba libera a fianco del piede della gamba di appoggio per spingere per il 2° salto

→ un assemblé fra i due elementi "interrompe" la serie

→ un piegamento delle gambe fra i due elementi "interrompe" la serie (la ginnasta arriva dal 1° salto sulla gamba destra semipiegata, la stende e poi la piega ancora per spingere)
- Arrivo 2 piedi, spinta 2 piedi:
  - salto raccolto + salto pennello

→ da un salto che arriva con 2 piedi si può ripartire solamente con un salto spinta a 2 piedi
- Arrivo 2 piedi, spinta 1 piede:
  - salto raccolto + salto del gatto

→ non è un collegamento diretto, la serie non viene riconosciuta

### **ESIGENZE SPECIFICHE (E. G. E)**

Ci sono fino ad un massimo di quattro (4) esigenze specifiche per attrezzo, e sono descritte nel programma UISP nelle rispettive categorie/attrezzi. Ognuna ha un valore di p. 0.50. Gli elementi di valore A possono essere utilizzati per assolvere alle esigenze specifiche se essi sono inseriti nel Codice FGI oppure UISP.

**Un elemento di difficoltà superiore può sostituire un elemento di difficoltà inferiore.**

**Un elemento non può assolvere a più di una EGE.**

**IMPORTANTE - OGNI ESIGENZA VA SODDISFATTA SINGOLARMENTE**

Es. Mini 1ª categoria, trave: - elemento di equilibrio - elemento a contatto con l'attrezzo

Se eseguo la caddela assolvo o all' EGE dell'equilibrio o all'elemento di contatto.

Es. 2ª categoria, trave: - serie ginnica o mista di due elementi

- un elemento a scelta fra: ruota, rovesciata indietro, rovesciata avanti, tic tac

Se eseguo la ruota come elemento a scelta, non posso ripeterla ed utilizzarla successivamente nella serie mista. Se eseguo la serie mista salto del gatto + ruota, ho assolto all' EGE dell'elemento a scelta oppure a quella della serie mista.

Es. 2ª categoria: - un elemento a scelta fra: ruota, rovesciata indietro, rovesciata avanti, tic tac

- elemento di equilibrio

Se eseguo la verticale tenuta 2" (elemento acrobatico a scelta) devo eseguire un altro elemento per soddisfare l'esigenza dell'elemento di equilibrio.

## **COMPONENTI DEL PUNTEGGIO B**

### **TENUTA DEL CORPO, ESTETICA E FALLI TECNICI**

Queste penalità sono elencate nell'articolo – Tabella dei falli generali e penalità – e includono le penalità per errori visibili di vari gradi:

- Braccia, ginocchia o posizione delle gambe
- Altezza dei voli negli elementi acrobatici e ginnici, salti, balzi, elementi con volo alle parallele
- Ampiezza dei movimenti in tutte le parti del corpo
- Precisione della posizione del corpo e
- Precisione delle fasi di rotazione sui vari assi

### **FALLI DURANTE TUTTO L'ESERCIZIO**

- Movimenti non completati
- Tenuta e
- Flessibilità

### **FALLI D'ARRIVO**

- Esitazione durante i salti, oscillazioni forzate in verticale
- Sistemazione della presa, spostamenti supplementari della mano
- Toccare, sfiorare con i piedi il tappeto o l'attrezzo
- Aggrapparsi all'attrezzo e
- Mancanza di sicurezza e stabilità durante gli arrivi negli elementi e nelle uscite

Durante l'esecuzione di un elemento o di un collegamento alle penalità per caduta o passi all'arrivo devono aggiungersi le penalità dei falli di tenuta del corpo e falli tecnici, inclusa l'ampiezza.

### **FALLI SPECIFICI DI COMPOSIZIONE**

- L'uso completo dell'attrezzo nello spazio e nei cambi di direzione

### **FALLI SPECIFICI DI ESECUZIONE**

- Ritmo e tempo
- Esecuzione dinamica
- Interpretazione artistica ed espressiva alla trave e al corpo libero

**ARTICOLO 6**  
**Tabella dei Falli Generali e delle Penalità**

<b>FALLI</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>
<b>Detrazioni effettuate dalla Giuria B</b>					
<b>Falli d'esecuzione:</b>	Ogni volta	+	+	+	
Braccia piegate all'appoggio o gambe flesse					
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta	Meno delle spalle	Più delle spalle		
Gambe incrociate durante i salti con avvistamento	Ogni volta	+			
Insufficiente altezza negli elementi	Ogni volta	+	+		
Insufficiente precisione nella posizione/raggruppata, carpiata o tesa	Ogni volta	+	+		
Divaricata insufficiente	Ogni volta	+	+		
Posizione scorretta delle gambe negli elementi ginnici	Ogni volta	+			
Errore di posizione del corpo negli elementi ginnici	Ogni volta	+	+		
Arrivo stentato nei salti, oscillazione forzata in verticale	Ogni volta	+			
Insufficiente estensione in preparazione dell'arrivo	Ogni volta	+			
Precisione (Ogni movimento ha una chiara posizione iniziale e finale. Ogni fase del movimento deve dimostrare un controllo perfetto)	Ogni volta	+			
<b>Durante tutto l'esercizio:</b>		+	+		
Corpo non in tenuta gambe/piedi/tronco					
Flessibilità insufficiente		+			
Dinamismo insufficiente		+	+		
Insufficiente ampiezza negli elementi		+	+		
<b>Falli d'arrivo</b>	Ogni volta	+			
(tutti gli elementi uscita compresa)					
Deviazione della linea di direzione					
Gambe aperte all'arrivo	Ogni volta	+			
<b>Movimenti per mantenere l'equilibrio:</b>					
Oscillazione supplementare delle braccia		+			
Movimenti supplementari del busto	Ogni volta	+	+		
Passi supplementari – saltello leggero	Ogni volta	+			<b>Max 0,70</b>
Lungo passo o salto (circa – 1 metro)	Ogni volta		+		<b>Max 0,70</b>
Falli di posizione del corpo	Ogni volta	+	+		
Massima accosciata	Ogni volta			+	
Toccare l'attrezzo con le mani/braccia, senza cadere contro l'attrezzo	Ogni volta		+		
Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto	Ogni volta				+
Caduta sul tappeto sulle ginocchia o sul bacino	Ogni volta				+
Caduta sull'attrezzo o contro					+

**ARTICOLO 6**  
**Tabella dei Falli Generali e delle Penalità**

<b>FALLI</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>
<b>Detrazioni effettuate dalla Giuria A</b>					
Collegamenti eseguiti con caduta (o.v)	PA,TR, CL	No Abbuono			
Non arrivare prima con i piedi nel salto	Ogni volta	No ED, Abb., EGE credito			
Iniziare l'elemento al di fuori della linea	Ogni volta CL	No ED, Abb., EGE			
Esercizio troppo corto PA – 5 elementi o meno TR e CL meno di 30 sec		+ p. 5.00 dal Punteggio Finale			
Non presentarsi al Giudice Arbitro dell'attrezzo prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Att		+ 0,30 dal Punteggio Finale		
<b>Comportamento dell'allenatore</b> – Aiuto dell'istruttore	Ogni volta PA,TR, CL			+ 0.80 dal Punteggio Finale - No ED, Abb. o EGE credito	
Aiuto dell'istruttore (toccare la ginnasta alle PA)	Ogni volta			+ 0.50 dal Punteggio Finale	
Presenza sul podio dell'allenatore non autorizzata	Ogni volta			+ 0.50 dal Punteggio Finale	
Segnali, consigli verbali, grida ecc. dall'allenatore alla propria ginnasta	Ogni volta		0,30		
<b>GIURIA A - in accordo con la Giuria Superiore</b>	<b>Deduzioni dalla nota finale</b>				
Comportamento della ginnasta Costume non uguale (per le ginnaste della stessa squadra)	1 volta sul totale della squadra		+ 0,30		
Imbottiture non corrette	Ginn/Att	+ 0,10			
Uso incorretto della magnesia	Ginn/Att	+ 0,10			
Irregolarità dell'attrezzo: Non usare correttamente il tappeto di protezione nei volteggi provenienti dalla rondana (vedi art. 8.4.2)	Ginn/Att				+ Volteggio nullo "0"
Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo	Ginn/Att			+ 0,50	
Alzare l'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Att			+ 0,50	
Pedana posata su una superficie non autorizzata	Ginn/Att			+ 0,50	
Togliere le molle dalla pedana				+ 0,50	
Tappeto supplementare non autorizzato	Ginn/Att			+ 0,50	
Spostare il tappeto supplementare				+ 0,50	
Mancanza dello scudetto nazionale	Ginn/Att		+ 0,30	Nel C-I, II, IV tolto 1 volta al primo attrezzo dove ci si è accorti. Nel C-III tolto dal punteggio all'attrezzo.	
Mancanza del numero dorsale	Ginn/Att		+ 0,30		
Tenuta scorretta della ginnasta – body, gioielli, bendaggi colorati	Ginn/Att		+ 0,30		
Scorretto ordine di salita	Ginn/Att			+ <b>0.80</b> € I & IV sul totale della squadra C- II & III sulla ginnasta	

**ARTICOLO 6**  
**Tabella dei Falli Generali e delle Penalità**

<b>FALLI</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>
<b>Detrazioni effettuate dalla Giuria A</b>					
Per ginnaste individualiste	Ginn/Att		+ 0,30		
Iniziare l'esercizio con la luce rossa	Ginn/Att				Esercizio non valutato
Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dalla luce verde	Ginn/Att		+ 0,30		
Superamento del tempo d'interruzione per caduta (PA e TR)	Ginn/Att				Esercizio terminato
- Esercizio troppo lungo (TR, CL)	Ginn/Att	+ 0,10 (oltre 2 sec. o meno)	+ 0,30 (più di 2 sec)		
<b>Detrazioni effettuate dalla Presidente della Giuria Superiore in accordo con la giuria Superiore</b>					
Comportamento della Ginnasta - Pubblicità scorretta	Ginn/Att		+ 0,30		
(NOTA: Ogni volta nelle finali per attrezzo)					
Abbandonare il Campo Gara senza Permesso del Presidente della Giuria Superiore)	Squalificata				
Non partecipare alla Cerimonia di premiazione senza Permesso	Cancellata dalla classifica				
Ritardare o interrompere la gara	Squalificata				
Comportamento antisportivo	Ginn/Att		+ 0,30		
Presenza sul podio non autorizzata	Ginn/Att		+ 0,30		
Parlare con i giudici durante la gara	Ginn/Att		+ 0,30		
<b>Detrazioni effettuate dalla Presidente della Giuria Superiore in accordo con la giuria Superiore</b>					
Comportamento dell'allenatore*	C-I e IV dal Totale della Squadra				
Comportamento antisportivo	Cartellino Giallo poi Cartellino Rosso				
Ritardare o interrompere la gara	Cartellino Giallo poi Cartellino Rosso				
Parlare con i giudici durante la gara ad eccezione del Giudice Arbitro all'attrezzo - sono permessi solo i reclami	Cartellino Giallo poi Cartellino Rosso				
Più persone non autorizzate nell'area di gara	Cartellino Giallo con esclusione dall'area di gara, poi Cartellino Rosso.				
Due allenatori uomini in campo nella gara di Qualificazione e/o nella Finale di Squadra	Cartellino Giallo con esclusione dall'area di gara, poi Cartellino Rosso.				
Altri fragranti, indisciplinati e abusivi comportamenti	Cartellino Rosso immediato				
N. B. - Se uno dei due allenatori di una squadra è escluso dall'area di gara, è possibile sostituirlo con un altro una volta, durante le fasi della gara.					
Legenda: 1a offesa = Cartellino Giallo 2a offesa = Cartellino Rosso, e contemporaneamente esclusione dalla gara.					



**ARTICOLO 7**  
**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.**

Tutti gli Attrezzi - Arrivi dai Salti con Avvitamento

- In uscita alle parallele e trave e durante l'esercizio alla trave e al corpo libero

- Volteggio - tutti gli arrivi

Il giro deve essere completato esattamente in caso contrario avrà un ED di valore inferiore.

Per rotazione inferiore: - 3 avv. valore 2½ avv. - 2½ avv. valore 2 avv. - 2 avv. valore 1½ avv.

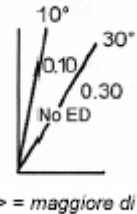
- 1½ avv. valore 1 avv.

Cadute negli arrivi: arrivo con precedenza dei piedi = VD assegnato • non arrivare prima con i piedi = No VD

Parallele asimmetriche


Slanci in Verticale

La posizione di verticale (ATR) è considerata raggiunta quando tutte le parti del corpo sono entro i 10° dalla verticale- Per assegnare il valore dell'elemento gli slanci devono essere eseguiti solo nei 10°. **Elementi: slanci in verticale con o senza rotazioni**

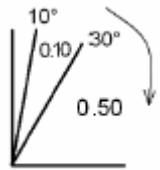
	<p>Se è completato entro i 10° dalla vert. - nessuna penalità                  &gt; 10° - 30° - No DV - 0.10 (Giuria B)                  &gt; 30° - No DV - 0.30 (Giuria B)</p> <p>DV = valore difficoltà</p>
---	---

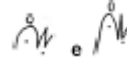
Elementi circolari a 30° - >30° - 0.10/0.30 (Giuria B)

Elementi: capovolta e stalder dietro all'appoggio libero (30°), stalder avanti all'appoggio libero (30°)

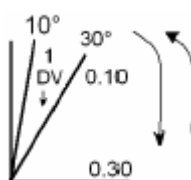
	<p>Considerazione:                  La richiesta dell'elemento B nel C.d.P. è di 30° per non essere diminuito di valore.                  Se è fra i 10° e i 30° è una buona esecuzione.                  Se sotto l'orizzontale = elemento A</p>
---	---

Slanci circolari con giri in ATR e cambi di presa con salto. Principi: per 180°, 360°, 540° giri in ATR. Elementi con rotazioni che girano attorno allo staggio, iniziano e continuano nella stessa direzione.

	<p>- se completato nei 10° dalla verticale - No Penalità                  &gt; 10° - 30° - p. 0. 30 (giuria B)                  &gt; 30° - p. 0. 50 (giuria B)</p>
---	--

Elementi E-  il giro deve iniziare prima della verticale per ricevere il valore E. Se non inizia prima della verticale l'elemento sarà riconosciuto di un valore inferiore.

\*Oscillazioni con giri

	<p>&gt;10° - 30° -1 DV inferiore (Giuria A)                  &gt; 30° - 0.10/0.30 (Giuria B)</p>
---	--

\*Sono elementi che non raggiungono la verticale.

Considerazione: Gli elementi che richiedono la verticale ma non la raggiungono nei 10° richiesti e non sono in Codice sono diminuiti di 1 valore e saranno penalizzati dalla giuria B.

Giuria B: Esecuzione Penalità per falli di tenuta del corpo e insufficiente ampiezza degli elementi in tutto l'esercizio.

## **TRAVE E CORPO LIBERO – GINNICO GIRI SU UNA GAMBA E SALTI CON ROTAZIONI**

I giri su una gamba aumentano di valore di:

- 180° per la Trave
- 360° per Corpo Libero

Il giro deve essere completato esattamente.

Per rotazione inferiore:

- 3 giri diventano 2 giri (CL)
- giri diventano 1½ giro (TR)

Considerazione sui giri - (le rotazioni devono essere terminate in modo esatto)

- devono essere eseguiti sulle punte
- Avere fissato e ben definito la posizione del giro dall'inizio alla fine
- Grande ampiezza nella posizione
- L'appoggio della gamba tesa o piegata non cambia il valore della

difficoltà

- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui appoggia il tallone (il giro è considerato terminato)

Per rotazioni su una gamba con gamba libera richiesta sopra l'orizzontale

- Se sotto l'orizzontale avrà un ED di un valore inferiore (se non è elemento in Codice)
- La posizione orizzontale deve essere mantenuta dall'inizio alla fine del giro

**Tutti i giri e i salti devono essere completati esattamente**

### **COLLEGAMENTI DIRETTI (TRAVE E CORPO LIBERO)**

➤ **COLLEGAMENTI DIRETTI** di salti o elementi acrobatici in una direzione sono riconosciuti, quando:

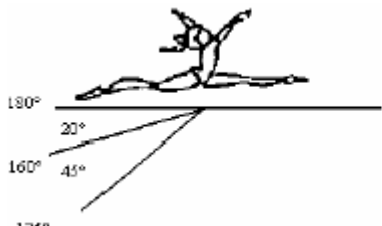

- l'arrivo del 1° elemento, è seguito immediatamente dalla spinta/ rimbalzo per il 2° elemento o
- l'arrivo del 1° elemento è eseguito su una gamba, e la gamba libera diventa immediatamente gamba di spinta per il 2° elemento.

➤ **SINCRONISMO** - Collegamenti di elementi acrobatici avanti/dietro(o viceversa) e Ginnici/ Acro (o viceversa):









- deve esserci una sensazione di continuità dinamica e di ritmo senza rallentamenti o fermate fra l'arrivo e la spinta. \_
- Non esiste un effetto di rimbalzo, fra 2 elementi acrobatici nella stessa direzione - avanti o dietro (in tutti gli attrezzi).

## SALTI GINNICI CON DIVARICATA 180°

Divaricata delle gambe insufficiente e o posizione scorretta delle gambe:

 <p style="text-align: center;"><b>Divaricata insufficiente</b></p> <p style="text-align: center;">0° - 20° penalità p. 0.10 &gt; 20° - 45° penalità p. 0.30 &gt; 45° ribassato di un ED</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Posizione divaricata scorretta</b></p> <p style="text-align: center;">Gambe non equilibrate nella divaricata p. 0.10</p>
---	---

Salti – spinta con un piede e arrivo sull'altro o entrambi.  
Escluso: Enjambè cambio di gamba  
- spinta con un piede e arrivo sullo stesso  
- spinta con 2 piedi e arrivo su uno o 2 piedi

<p><b>Enjambè Cambio</b></p>  <p><b>Considerazioni</b> La prima gamba deve essere min. 45°</p> <p>Valutazione: - Se è sotto i 45° sarà assegnato l'enjambè.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Salto raggruppato</b></p>  <p><b>Considerazioni:</b> Ginocchia all'orizzontale o sopra Angolo di 90° o meno delle ginocchia Ginocchia unite</p> <p style="text-align: center;">sotto 45° si riconosce, si assegna e si penalizza</p>
<p><b>Salto ad anello</b></p>  <p><b>Considerazioni:</b> Flessione della testa dietro in posizione arcata Piede all'altezza della testa e gamba piegata ~ 90° Gambe parallele al suolo in posizione divaricata</p> <p>Valutazione: - Piede all'altezza delle spalle - 0.10 - Piede sotto le spalle o gamba tesa = 1 ED inferiore - Non flettere la testa dietro = Enjambè - Gamba avanti sotto l'orizzontale = 1 ED inferiore</p>	<p><b>Salto del cosacco</b></p>  <p><b>Considerazioni:</b> Estensione della gamba all'orizzontale Angolo di 90° o meno delle ginocchia Ginocchia unite</p> <p>sotto 45° si penalizza ma non si declassa • se le ginocchia non sono unite non si assegna il salto</p>
<p><b>Salto del Montone</b></p>  <p><b>Considerazioni:</b> Flessione della testa dietro in posizione arcata Piedi all'altezza della testa</p> <p>Valutazione: - Piedi all'altezza delle spalle - 0.10 - Piedi sotto le spalle = 1 ED inferiore - Non flettere la testa dietro = Salto in estensione</p>	<p><b>Salto del Gatto</b></p>  <p><b>Considerazioni:</b> Le ginocchia salgono alternate all'orizzontale</p> <p>sotto 45° si penalizza ma non si declassa</p>
<p>- Gambe non parallele al suolo = 1 ED inferiore Gambe non in iperestensione = 1 ED inf. + eventuale pen. per div.insuff.</p> <p><b>Yang Bo</b></p>  <p><b>Considerazioni:</b> Flessione della testa dietro in posizione arcata Gambe in iperestensione Gambe parallele alla Trave nella posizione div.</p> <p>Valutazione: - Non flettere la testa = Enjambè - Gambe non parallele al suolo = 1 ED inferiore</p>	<p><b>Salto carpiato divaricato</b></p>  <p><b>Considerazioni :</b> Gambe all'orizzontale</p> <p>Tenuta del corpo: Le penalità per i falli di tenuta del corpo, busto, braccia, gomiti, gambe-ginocchia devono essere aggiunte alle penalità assegnate per l'ampiezza.</p> <p>sotto 45° si penalizza ma non si declassa</p>

## ARTICOLO 8

### VOLTEGGIO

#### 8.1 GENERALITA'

- La ginnasta può, in ogni categoria, effettuare 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.
- Il salto inizia con la rincorsa, l'arrivo in pedana deve essere con due piedi, sia per la direzione avanti che indietro. La valutazione del salto inizia con la battuta in pedana, la fase di volo del salto viene così valutata: primo volo, repulsione, secondo volo e arrivo. Tutti i volteggi devono avere una repulsione con entrambe le mani dai tappetoni.

La ginnasta deve utilizzare correttamente il "tappeto di sicurezza" per i salti provenienti dalla rondata, messi a sua disposizione dal Comitato Organizzatore dalla gara.

- Sono concesse 3 rincorse se la ginnasta non ha toccato la pedana e/o i tappeti. Se la ginnasta tocca la pedana o i tappeti 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.
- In Mini 1<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria non si segnano i "canali" di arrivo né la zona di arrivo ad almeno 1 m. dalla tavola, fermo restando le penalità per lunghezza e direzione.

#### ATTREZZATURA

Tappetoni posti ad un'altezza di 60 cm oppure 80 cm + tappetino + rigido posto sopra (5 cm). La lunghezza dei tappetoni dovrebbe essere circa 6 metri.

#### MODIFICA DELL'ATTREZZATURA

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

#### 8.2 VOLTEGGIO PER LA MINI 1<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> CATEGORIA

##### Mini 1<sup>a</sup>

Punti 3 = capovolta con tuffo  
Punti 4 = verticale e arrivo supino senza repulsione  
Punti 5 = verticale e arrivo supino con repulsione  
Punti 5 = rondata

##### 1<sup>a</sup>

Punti 5 = rondata in pedana con arrivo in candela sul materasso  
Punti 5 = rondata  
Punti 5 = ribaltata

##### 2<sup>a</sup>

Punti 5 = rondata in pedana con arrivo + flic flac arrivo in piedi sul materasso  
Punti 5 = rondata  
Punti 5 = ribaltata

## 8.4 PENALITA' SPECIFICHE PER MINI 1<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> CATEGORIA

(a queste penalità vanno aggiunte quelle del C. d. P. per il volteggio per i falli qui non elencati)

Invalidità del salto:

- Rincorsa senza eseguire il salto toccando la pedana o i tappeti
- Non toccare i tappeti
- Non utilizzare la protezione della pedana nei salti dalla rondata
- Arrivo non con i piedi
- Durante il salto:
- Aiuto durante il salto

Appoggio di una sola mano = p. 2.00

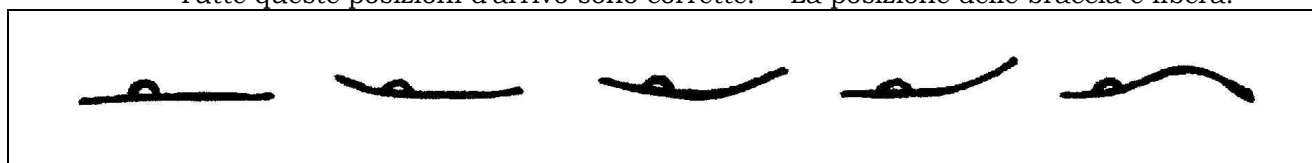
## 8.5 TECNICA DI ESECUZIONE

Criteri generali per una buona esecuzione tecnica

- Primo volo
  - Primo volo breve e veloce per avere un secondo volo lungo e alto
  - Angolo braccia/busto aperto secondo la tecnica del volteggio, braccia tese
  - 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)
  - Le gambe devono essere unite; una separazione delle gambe è un errore tecnico.
- Fase di appoggio/repulsione
  - la repulsione deve avvenire poco prima della verticale o alla verticale
  - le gambe devono essere unite
  - rondata: l'atteggiamento del corpo leggermente arcato è accettabile
  - rotazione di 180° = no penalità
  - l'angolo braccia/busto deve essere aperto
  - le braccia devono essere parallele e le mani devono toccare i tappeti contemporaneamente
  - corpo non ruotato
  - Rondata + flic flac: al momento del contatto con i tappeti la ginnasta dovrebbe essere quasi in verticale, corpo leggermente arcato.
- Secondo volo
  - Il secondo volo deve essere ampio, lungo e sviluppato in altezza.
  - Il corpo deve essere in tenuta, leggermente arcato è accettabile ma la posizione ideale sarebbe tesa
  - Nella rondata e nella ribaltata la ginnasta deve arrivare con le spalle in linea con i piedi, non avanti o indietro rispetto ad essi.
  - Rondata + arrivo in candela, la ginnasta deve far salire rapidamente i piedi e contemporaneamente cercare la lunghezza del salto.

8.6 TABELLA FALLI VOLTEGGIO DI:				
MINI PRIMA 3 – MINI PRIMA 4	piccolo 0,10	medio 0,30	grande 0,50	Molto grande 0,80 e +
<b>Punti 3 - Capovolta saltata (la ginnasta deve distendere il corpo durante la fase di volo)</b>				
Elevazione insufficiente	+	+	+	+
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
Non risalire a gambe unite				<b>p. 1,00</b>
<b>Punti 4 - Verticale con arrivo supino (senza fase di repulsione)</b>				
<b>1° volo:</b> Corpo squadrato o arcato	+	+		
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
<b>Fase d'appoggio:</b> braccia piegate	+	+	+	
Gambe flesse	+	+	+	
Corpo non in tenuta	+	+	+	
<b>2° volo:</b> Corpo non in tenuta	+	+	+	
Arrivo scorretto in leggera rotazione	+	+		
Arrivare battendo i piedi				+
Arrivare con corpo non in estensione	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	+
⇒ Arrivare seduti	<b>Volteggio nullo</b>			
<b>Punti 5 - Verticale con arrivo supino (con fase di repulsione)</b>				
<b>1° volo:</b> Corpo squadrato o arcato	+	+		
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
<b>Fase d'appoggio:</b> braccia piegate	+	+	+	
Gambe flesse	+	+	+	
Corpo non in tenuta	+	+	+	
<b>2° volo:</b> Corpo non in tenuta	+	+	+	
Insufficiente repulsione (lunghezza)	+	+	+	
Insufficiente elevazione	+	+	+	+
Arrivare con corpo non in estensione	+	+		
Dinamismo	+	+	+	
Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del salto	<b>Volteggio nullo</b>			
⇒ Effettuare la rincorsa senza eseguire il volteggio, ma toccando la pedana o l'attrezzo	<b>Volteggio Nullo</b>			

Tutte queste posizioni d'arrivo sono corrette. La posizione delle braccia è libera.



**UISP LE GINNASTICHE - GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

**TABELLA FALLI VOLTEGGIO DI:**

<b>MINI PRIMA – PRIMA</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>
<b>Punti 5 – rondata - ribaltata</b>				
<b>1° volo</b> - Corpo squadrato o arcato	+	+		
Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	+	+		
Rotazione iniziata troppo presto	+	+		
<b>Fase d'appoggio</b> - Rotazione insufficiente da 90° a 180	+	+	+	
Appoggio mani meno di 90°				<b>nullo</b>
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	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+	+	
Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Dinamismo insufficiente durante l'esecuzione	+	+	+	
<b>Punti 5 - Rondata con arrivo in candela</b>				
Si considera la candela nel solo momento d'impatto con il tappetone (visto che questo volteggio è un propedeutico e fermare la posizione di candela non sarebbe indicato al fine di una buona riparazione), la ginnasta dopo l'arrivo in candela può proseguire il rotolamento oppure scendere supina.				
Insufficiente fase di volo	+	+	+	+
candela - pausa tra rondata e	+	+		
- gambe flesse	+	+	+	
- corpo squadrato	+	+		
- appoggiare il bacino				<b>nullo</b>
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Dinamismo insufficiente durante l'esecuzione	+	+	+	
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>

**UISP LE GINNASTICHE - GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE  
TABELLA FALLI VOLTEGGIO DI:**

<b>SECONDA</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>
<b>Punti 5 – rondata - ribaltata</b>				
<b>1° volo</b> - Corpo squadrato o arcato	+	+		
Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	+	+		
Rotazione iniziata troppo presto	+	+		
<b>Fase d'appoggio</b> - Rotazione insufficiente da 90° a 180°	+	+	+	
Appoggio mani meno di 90°				<b>nullo</b>
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	+	+	+	+
Lunghezza insufficiente	+	+	+	
Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+		
Dinamismo insufficiente durante l'esecuzione	+	+	+	
<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	+	+		
- chiusura anticipata rispetto alla repulsione	+	+	+	
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Dinamismo insufficiente durante l'esecuzione	+	+	+	
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>



## ARTICOLO 9

### PARALLELE

#### 9.1 GENERALITA'

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.

Una seconda rincorsa è concessa 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. Non c'è penalità se non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non è passata sotto.

Nel caso di una caduta su o dall'attrezzo è consentita un'interruzione di 30 sec. prima della ripresa dell'esercizio. Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone del punteggio. Un segnale sonoro (gong) sarà dato dopo 10 secondi, 20 secondi e allo scadere dei 30 secondi del tempo limite.

- La ginnasta può essere aiutata dall'allenatore a risalire sull'attrezzo, e può eseguire uno slancio intermedio per riprendere l'esercizio, senza incorrere in penalità.
- Se la ginnasta non risale sulle parallele dopo il tempo limite dei 30 sec., l'esercizio è terminato.

### ATTREZZATURA

Staggio inferiore posto all'altezza di cm 160 e staggio alto cm 240, misurati dal suolo. Tappeti altezza cm 20 + tappetino cm. 10 per gli arrivi.

### MODIFICA DELL'ATTREZZATURA

Alla ginnasta non è permesso alzare gli staggi o modificare la tappettatura senza l'autorizzazione del Presidente di Giuria.

#### 9.2 ESIGENZE ED ELEMENTI PER MINI 1<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> CATEGORIA

	Esigenze	Elementi
Mini 1 <sup>a</sup>	-entrata -slancio all'orizzontale o ½ giro sopra lo staggio -uscita	1 A
1 <sup>a</sup>	-entrata -slancio all'orizzontale -uscita	2 A
2 <sup>a</sup>	-giro addominale avanti o indietro -kippe o infilata a 1 o giro di pianta - uscita	3 A

**PENALITA' SPECIFICHE DI COMPOSIZIONE ED ESECUZIONE** - Slancio Intermedio = presa di slancio da un appoggio frontale, e/ o un'oscillazione, non strettamente necessaria per l'esecuzione dell'elemento successivo".

#### 9.5 PENALITA' SPECIFICHE PER COMPOSIZIONE (GIURIA B)

Falli	0. 10	0. 30	0,50	0. 80
Oscillazione a vuoto		+		
Non tentare l'uscita		+		

## 9. 6 Penalità Specifiche (Giuria B)

Falli	0. 10	0. 30	0. 50	0,80
3 <sup>a</sup> rincorsa o toccare la pedana senza salire sull'attrezzo				+
Sistemare la presa	+			
Sfiorare/ Toccare l'attrezzo/ tappeto con i piedi		+		
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi			+	
insufficienza di ritmo in tutto l'esercizio	+	+		
Insufficienti oscillazioni	+			
Slancio Intermedio			+	
Ampiezza delle oscillazioni nell'esercizio +				
Ampiezza degli slanci	+	+		

\* Nota bene: lo slancio intermedio fra

- giro addominale indietro + fioretto,
- entrata in capovolta/entrata in battuta + giro addominale indietro
- giro addominale indietro + giro di pianta **non è penalizzato**.

La penalità per slancio intermedio si applica solo se:

- la ginnasta si ferma dopo il giro addominale, si sistema e poi prende lo slancio per il fioretto
- la ginnasta si ferma dopo il giro addominale, si sistema e poi prende lo slancio per il giro di pianta
- negli altri casi secondo il C.d. P.

Se nell'esecuzione del giro addominale indietro o dell'entrata le gambe della ginnasta passano sotto lo staggio, la penalità non è per lo slancio intermedio bensì per:

- corpo non in tenuta, gambe, piedi
- braccia flesse all'appoggio o gambe flesse
- gambe o ginocchia divaricate

**Il giro addominale avanti (ochetta) e quello indietro sono considerati 2 elementi differenti**  
**La kippe eseguita in entrata è UGUALE a quella eseguita sopra (es: kippe- fucs kippe**  
**LA KIPPE ALLO STAGGIO BASSO E' DIFFERENTE DA QUELLA ESEGUITA SULLO STAGGIO ALTO**

\*\* Lo slancio alla verticale deve essere nei 10° in rapporto alla verticale per ottenere l'elemento di valore A o B. Se non raggiunge questi gradi non viene attribuito nessun valore.

Gli angoli per gli elementi con rotazione sono precisati nell' Art. 7

Le seguenti penalità non si applicano in Mini 1<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> categoria UISP:

- mancanza di varietà di scelta degli elementi e collegamenti
- equilibrio tra elementi con giri e fase di volo
- mancanza di progressiva distribuzione degli elementi con dei punti culminanti
- insufficiente uso dell'attrezzo, spazio, direzioni
- oscillazione avanti sullo staggio alto, posare i piedi sullo st. inf. Con o senza ½ giro
- oscillazione a vuoto
- più di due elementi uguali direttamente collegati all'uscita

Chiarimenti: slanci indietro

- Gli slanci indietro tra l'orizzontale e la verticale non sono penalizzati se non per la tenuta del corpo/braccia/gambe.
- Gli slanci indietro che vengono valutati come slanci in verticale ed ottengono il riconoscimento dell'elemento A o B e vengono penalizzati secondo le indicazioni del C.d.P.

Gli slanci indietro sotto l'orizzontale vengono penalizzati p. 0,10

**EGE – slancio all'orizzontale - Se mancano 10° all' orizzontale nessuna penalità**

- **10°– 30° non si assegna l'esigenza e si penalizza di p. 0,10.** A tale penalità vanno aggiunte le penalità per la tenuta del corpo/braccia/gambe.

## **INDICAZIONI TECNICHE**

Criteri generali per una buona esecuzione tecnica

- **Corpo teso**
  - Angolo braccia/busto aperto (angolo delle spalle)
  - Angolo gambe/busto aperto
    - In verticale
    - Nelle oscillazioni avanti, kippe, giri addominali
    - Nelle oscillazioni indietro, slanci
  - Braccia tese
    - All'appoggio
    - Kippe, oscillazioni e giri
    - Nelle prese di slancio
- **Appoggio**
  - Braccia tese
  - Spalle in spinta
  - La chiusura dell'angolo busto/gambe è consentita per iniziare l'elemento successivo
- **Gambe unite o divaricate**

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.

## ARTICOLO 10

### TRAVE

#### 10.1 GENERALITA'

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, tappeti) non sono consentiti.

Una seconda rincorsa è concessa 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. Sarà penalizzata per "Entrata non in tabella" ma non avrà nessuna penalità se non ha toccato la pedana o l'attrezzo.

- Se prende una terza rincorsa avrà una penalità di p. 0.50.
- Cronometraggio: il tempo dell'esercizio inizia quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. 10 secondi prima del tempo massimo un segnale acustico avverte la ginnasta.
- Il tempo di caduta è di 10 secondi. Se la ginnasta non risale sulla trave nei 10 sec., l'esercizio è considerato terminato.
- La durata dell'esercizio alla trave non deve essere superiore a 1 minuto e 30 secondi (90 secondi).

Cronometraggio:

– Le assistenti avviano il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arrestano il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio.

– Dieci (10) secondi prima del tempo massimo un segnale acustico (gong)

avverte la ginnasta, un secondo segnale avverte la ginnasta quando l'esercizio è arrivato al tempo massimo.

- Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, non vi è nessuna penalità.

– Se l'arrivo sui tappeti è eseguito dopo il secondo segnale sonoro, sarà applicata una penalità per esercizio troppo lungo. L'esercizio è giudicato nella sua totalità compresa l'uscita.

– La penalità per fuori tempo massimo se l'esercizio dura più di 1:30 minuti (90 sec.) sarà:

– p. 0.10 per 2 secondi o meno

– p. 0.30 per più di 2 secondi

– Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla giuria A e valutati dalla Giuria B.

– Il superamento del tempo è trasmesso per iscritto dalla cronometrista al Giudice Arbitro all'attrezzo che farà la detrazione dal punteggio finale.

Tempo d'arresto (Caduta):

– Durante l'interruzione dell'esercizio dovuto ad una caduta, un tempo d'arresto di dieci (10) secondi è autorizzato. La durata del tempo di caduta è cronometrata a parte, e non entra nel calcolo del tempo totale dell'esercizio.

– Il cronometraggio del tempo di caduta inizia quando la ginnasta tocca il tappeto.

– Il tempo di caduta termina quando i piedi della ginnasta lasciano il tappeto per risalire sulla trave.

– Quando la ginnasta è risalita sulla trave il cronometraggio dell'esercizio riprende con il primo movimento che esegue per continuare l'esercizio.

– Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone del punteggio.

Un segnale sonoro (gong) sarà dato allo scadere dei 10 secondi.

• Se la ginnasta non sale sulla trave nei 10 secondi di tempo, l'esercizio è considerato terminato.

#### ATTREZZATURA

- Trave bassa 50 cm da terra, ricoperta in maniera adeguata → non è ammessa la trave di legno. Tappetatura: materassini tipo Sarneige posti sotto la trave ed ad entrambe le estremità, oppure trave posta sopra di essi oppure posta su una striscia di moquette di almeno 1 cm di altezza.

## MODIFICA DELL'ATTREZZATURA

- Alla ginnasta non è permesso modificare in alcun modo l'attrezzatura.

### 10.4 ESIGENZE ED ELEMENTI PER MINI 1<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> CATEGORIA

	Esigenze	Elementi
Mini 1 <sup>a</sup>	-serie ginnica di 2 elementi differenti o mista di due elementi codificati -elemento a contatto -elemento di equilibrio ▶ -uscita	2 A
1 <sup>a</sup>	-serie ginnica di 2 elementi differenti o mista di due elementi codificati -elemento a contatto -elemento di equilibrio ▶ -uscita	2 A ginniche 1 A acrobatica
2 <sup>a</sup>	-serie ginnica di 2 elementi differenti o mista di due elementi codificati -elemento a scelta: ruota, rov. avanti o indietro, tic tac -elemento di equilibrio ▶ -uscita	2 A acrobatiche 2 A ginniche

- ❑ **Tutte le Categorie - la serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici.**
- ❑ **Dalla Mini PRIMA ALLA QUINTA CATEGORIA – il tempo minimo di durata di un esercizio è di 45” e il tempo massimo di 1’e 30”. Penalità di p. 0,20 nel caso di esercizio con tempo inferiore a 45” . Per tempo superiore a 1’30” (vedere tabella falli generali per superamento tempo massimo).**

E' stata tolta la penalità relativa all'interruzione di serie: la serie se riconosciuta, viene assegnata, altrimenti la ginnasta prende la penalità di punti 0,50 per mancanza di Esigenza Specifica.

▶ In Mini Prima3, Mini Prima, Prima, Seconda Categoria, la posizione d'equilibrio mantenuta staticamente 2" deve essere scelta o tra gli elementi presenti sul C.d.P. oppure tra le seguenti: candela, squadra, orizzontale, arabesque, gamba elevata fuori o avanti oltre i 90° (anche con gamba sotto semipiegata).

L'esercizio dovrebbe contenere:

- movimenti in posizione laterale, trasversale e vicino alla trave
- cambiamenti armoniosi tra elementi ginnici ed acrobatici e con elementi di collegamento
- flessibilità
- pause per mostrare controllo del corpo e maestria nei movimenti di equilibrio
- varietà del ritmo
- esecuzione dinamica
- con una presentazione artistica che mostri qualità di:

- eleganza ed espressione di stile personale
- valore di spettacolarità
- originalità della coreografia degli elementi e collegamenti

- I giudici devono valutare il valore artistico con uniformità senza basarsi sui loro gusti personali.
- Un esercizio può avere valore artistico anche se non rientra nei gusti personali del giudice.
- Il valore artistico dovrebbe essere qualcosa che attira l'attenzione.
- Se due esercizi sono equivalenti quanto a contenuto ed esecuzione, quello con l'esecuzione artistica superiore dovrebbe ricevere un punteggio maggiore.
- L'artisticità si 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 **0.30** di detrazione per valore artistico. La penalità di 0.50 dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.
- Per le ginnaste fino alla 2<sup>a</sup> categoria, 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.

### 10.5 PENALITA' SPECIFICHE DI COMPOSIZIONE ED ARTISTICITA' (giuria B)

Falli	0,10	0,30	0,50	0,80
Un uso laterale degli elementi: Più di un ½ giro su 2 piedi con gambe tese (in tutto l'esercizio)	+ per tutto l'esercizio			
Insufficiente uso dell'attrezzo: • Mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco e/o la testa che tocca la trave (non necessariamente un elemento)	+			
lunghezza della trave	+			
Non tentare l'uscita		+		

### 10.5 Falli d'Artisticità (Giuria B)

Falli	0,10	0,30	0,50	0,80
Insufficiente variazione di ritmo e tempo	+			
Sicurezza dell'esecuzione	+			
Insufficiente presentazione artistica durante tutto l'esercizio compreso: Creatività coreografica Originalità della composizione degli elementi e movimenti	+			
Stile personale Espressività personale e morfologia tipica della ginnasta	+			
Gestualità o mimica inappropriata non corrispondente ai movimenti	+			

### 10.6 Penalità specifiche d'esecuzione (Giuria B)

Falli	0,10	0,30	0,50	0,80
3 <sup>a</sup> rincorsa o toccare la pedana senza salire				+
Appoggio di una gamba sul lato della trave		o.v. +		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			o.v. +	
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	+	+	+	
Pausa di concentrazione (Più di 2 secondi)	o.v. +			
Prolungata preparazione prima di un elemento ginnico	o.v. +			
Ritmo insufficiente nei collegamenti	o.v. +			

### Elementi Ginnici

**I salti in estensione a gambe tese (spinta con un piede) e i salti in estensione a gambe tese (spinta con due piedi) sono considerati lo stesso elemento**

N. B. il salto raggruppato e il salto cosacco sono 2 salti differenti.

- Salto raggruppato (spinta con un piede) e Salto ragg. (spinta con due piedi) sono considerati lo stesso elemento, e
- Salto del cosacco (spinta con un piede) e Cosacco (spinta con due piedi) sono considerati lo stesso elemento, e
- Tutti gli altri sono differenti

**Gli elementi non sono considerati differenti se l'arrivo è su uno o due piedi**

**Chiarificazioni:**

- la verticale per essere riconosciuta come elemento acrobatico deve essere tenuta 2 secondi (Seconda Categoria - nel caso di utilizzo di verticale questa deve essere mantenuta 2" per ottenere il valore di elemento acrobatico A e assolvere all'esigenza specifica della posizione di equilibrio).
- Nel caso di utilizzo di verticale + capovolta si conteggia 1 solo elemento acrobatico di valore
- La verticale d'impostazione eseguita anche con partenza da doppi appoggi (mani-piedi) è considerata elemento di valore B (p. 0,20).
- Le capovolte avanti e indietro devono terminare in piedi.
- **Capovolta indietro (vedere specifiche Mini Codice UISP)**
- Nella capovolta avanti è permesso aggrapparsi sotto la trave, ma ciò non deve interrompere la continuità del movimento → una capovolta sulla trave dovrebbe essere eseguita come al corpo libero, senza alcuna sosta. Se la **sosta avviene nella fase di candela** (parte inferiore del busto non appoggiata), l'esecuzione sarà penalizzata (**p. 0,30**) ma l'elemento è riconosciuto; se la ginnasta **appoggia il bacino e le spalle ed esegue quasi una sosta** l'esecuzione sarà penalizzata (**p. 0,50**) ma l'elemento è riconosciuto; **se invece la ginnasta si ferma e non si alza subito il movimento non è riconosciuto.**
- Nell'orizzontale e/o arabesque la gamba dietro deve essere oltre la linea di orizzontale altrimenti l'elemento non sarà riconosciuto.
- Nella squadra divaricata le gambe devono essere alla linea di orizzontale e non più basse del sedere, altrimenti l'elemento non sarà riconosciuto.
- Per uscita "libera" si intende "non codificata", non presente sul codice.
- Regola generale:
  - La ginnasta che in entrata esegue un salto X e poi lo esegue sulla trave, non ottiene il riconoscimento del 2° salto X in quanto elemento ripetuto.
  - La ginnasta che in uscita esegue un salto X e lo aveva già eseguito sulla trave, non ottiene il riconoscimento del 2° salto X raccolto in quanto elemento ripetuto. (questo esempio ed il precedente valgono per qualsiasi elemento, ginnico o acrobatico).

Nota bene: il salto a pennello non esiste nel codice (esiste il salto ad arco), per questo motivo la UISP, nel riconoscere comunque tale elemento, lo considera uguale a quello eseguito in entrata. Lo stesso vale per qualsiasi altro elemento.
- Se invece l'uscita o l'entrata sono uguali ad un elemento eseguito sulla trave ma nel CdP esse non sono considerate lo stesso elemento se eseguito sulla trave, la ginnasta ottiene entrambe le volte il riconoscimento dell'elemento.
- La ES di elemento a contatto può essere soddisfatta anche con un semplice passaggio coreografico, non deve essere obbligatoriamente un elemento, ma il busto deve toccare la trave → la posizione seduta non è sufficiente.
- Un elemento, per essere riconosciuto, deve terminare con almeno un piede sulla trave
- **Nel caso di utilizzo dell'elemento 1.103 (capovolta d'entrata) l'arrivo deve essere in piedi.**

## CADUTE

Per una caduta alla trave è concesso un tempo di 10 sec. Nella pausa della caduta la ginnasta può parlare con l'allenatore.

## INDICAZIONI TECNICHE

- Salti artistici:
  - tutti i salti devono mostrare una buona tecnica prima di essere riconosciuti come salti artistici.
  - Il busto dovrebbe essere dritto, vicino alla verticale, una leggera inclinazione è permessa purché il petto non "cada".
  - Fianchi e spalle pari, diritte.
  - I piedi non devono iniziare la rotazione a terra se si tratta di un salto con rotazione.
- Giri: un saltello durante il giro ne interrompe l'esecuzione: es. se un doppio giro ha un saltello dopo 360° di rotazione, questo è considerato come un giro semplice.
- Salti con rotazione: il giro realmente eseguito è determinato dalla posizione dei piedi all'inizio e alla fine del salto.
- Elementi di equilibrio: tutti gli elementi di equilibrio devono essere tenuti per 2 secondi per essere riconosciuti.

## ARTICOLO 11

### CORPO LIBERO

#### 11.1 GENERALITA'

- La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta.
- Cronometraggio: il tempo dell'esercizio inizia quando la ginnasta esegue il 1° movimento.
- La fuoriuscita dalla pedana 12 x 12 è penalizzata con 0.10.
- La fuoriuscita dalla striscia acrobatica (16,50 m lunghezza x 2 m larghezza) se avviene lateralmente è penalizzata solo se la ginnasta è andata fuori linea nell'esecuzione degli elementi. Se la ginnasta esce invece in fondo alla pedana, è penalizzata sia negli elementi acrobatici che in quelli ginnici e anche coreografici.

#### 11.2 MUSICA

- La ginnasta deve eseguire l'esercizio con un accompagnamento musicale. Questo non deve essere cantato né parlato né contenere altre forme di vocalizzo.
- La penalità per musica cantata o assenza di musica è di p. 1.00
- 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:
  - ripetere l'intero esercizio senza penalità per la ripetizione stessa (es. 0.50 se con luce rossa) e accettare il 2° punteggio
  - non ripetere l'esercizio ed accettare il 1° punteggio – non ha penalità per esercizio senza musica
  - l'allenatore può chiedere il punteggio del 1° esercizio prima di decidere se far ripetere l'esercizio alla ginnasta.
- Nel caso in cui la ginnasta non porti a termine l'esercizio a causa di un gusto tecnico è necessario fare richiesta scritta alla Giuria d'appello per poterlo ripetere.
- Penalità per musica stoppata dall'istruttore o dall'addetto alla postazione: **punti 1,00**. L'istruttore deve presentarsi in gara munito di cassetta e CD con la musica registrata della ginnasta

**Dalla Mini PRIMA ALLA QUINTA CATEGORIA – Over- Il tempo minimo di durata di un esercizio è di 45" e il tempo massimo di 1'e 30". Penalità di p. 0,20 nel caso di esercizio con tempo inferiore a 45". Per tempo superiore a 1'30" (vedere tabella falli generali per superamento tempo massimo).**

#### ATTREZZATURA

Pedana regolamentare 12 x 12 oppure striscia di moquette lunga 16,50 m e larga 2 m. E' possibile aggiungere dei tappetini in fondo alla striscia se questa non raggiunge la misura indicata. Per la 2ª categoria, dato il contenuto acrobatico, sarebbe necessario che le ginnaste potessero eseguire sull'esercizio almeno sulla striscia facilitante e non su una semplice striscia di moquette come nelle altre due categorie.

#### 11.3 MODIFICA DELL'ATTREZZATURA

Alla ginnasta non è permesso modificare in alcun modo l'attrezzatura, né aggiungere tappeti per gli arrivi.



## ESIGENZE ED ELEMENTI PER MINI 1<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> CATEGORIA

	Esigenze	Elementi
Mini 1 <sup>a</sup>	-serie ginnica di due elementi differenti - serie acro di tre elementi max due uguali ( <b>elementi utilizzabili: ruote, rov, rondata, ribaltata, vert.+ cap e cap. alla verticale</b> ) -un elem. almeno con rotaz. 180° o 360°	2 A acrobatiche
1 <sup>a</sup>	-serie ginnica di due elementi differenti - serie acro di tre elementi max due uguali ( <b>non è possibile utilizzare salti avanti e indietro</b> ) -un elem. almeno con rotaz. 360°	3 A acrobatiche
2 <sup>a</sup>	-serie ginnica di due elementi differenti - serie acro di tre elementi max due uguali ( <b>non è possibile utilizzare salti avanti e indietro</b> ) -un giro sull'avampiede di 360°	3 A acrobatiche 1 A ginnica

### Chiarificazioni:

Continuità di esecuzione tra due ruote: - Se la ginnasta intende eseguire due o più ruote in successione, oppure ruota + rondata o ruota + rovesciata avanti, l'arrivo dalla prima ruota deve essere costale. Durante i collegamenti i piedi non si dovrebbero spostare; un leggero spostamento dei piedi tuttavia non pregiudica il riconoscimento della serie a patto che questi spostamenti non siano dei passi. Es.: Se il piede di arrivo gira quando la ginnasta ha iniziato ormai la 2<sup>a</sup> ruota, la serie è buona. La ginnasta non deve però fare perno sul piede di arrivo per girarsi ed iniziare la 2<sup>a</sup> ruota. L'esercizio dovrebbe contenere: - cambiamenti armoniosi tra elementi ginnici ed acrobatici e con elementi di collegamento

- flessibilità

- movimenti a terra

- varietà del ritmo

- esecuzione dinamica

- con una presentazione artistica che mostri qualità di:

- eleganza ed espressione di stile personale
- valore di spettacolarità
- originalità della coreografia degli elementi e collegamenti

- I giudici devono valutare il valore artistico con uniformità senza basarsi sui loro gusti personali.
- Un esercizio può avere valore artistico anche se non rientra nei gusti personali del giudice.
- Il valore artistico dovrebbe essere qualcosa che attira l'attenzione.
- Se due esercizi sono equivalenti quanto a contenuto ed esecuzione, quello con l'esecuzione artistica superiore dovrebbe ricevere un punteggio maggiore.
- Il valore artistico si intende legato 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 0.30 di detrazione per valore artistico. La penalità di 0.50 dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.
- Per le ginnaste fino alla 2<sup>a</sup> categoria, è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute, che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati, in cui la coreografia sia legata alla musica e la musica non sia solo un sottofondo.

## PENALITA' SPECIFICHE DI COMPOSIZIONE ED ESECUZIONE

Falli	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50	Molto Grande 0,80
<b>Utilizzo insufficiente della pedana</b>				
Mancanza di un movimento vicino al suolo con parte del dorso e/o testa che tocca il suolo (non è necessario che sia 1 elemento)	+			
<b>Falli d'artisticità</b>				
Mancanza della capacità di esprimere l'idea (schema) della musica attraverso i movimenti. <b>Non esiste relazione fra la musica e il movimento</b>	+	+		
Insufficiente variazione di ritmo e tempo	+			
Insufficiente artisticità di presentazione attraverso tutto l'esercizio, incluso:				
Creatività coreografica - <i>Originalità di composizione degli elementi e movimenti</i>	+			
Stile personale - <i>Espressività personale e morfologia tipica della ginnasta</i>	+			
Gestualità o mimica inappropriata non corrispondente alla musica o ai mov.	o. v. +			
<b>Falli</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>
Pausa di concentrazione prima della serie acrobatica ( <i>più di 2 secondi</i> )	o.v. +			
Eccessiva preparazione per gli elem. ginnici	o.v.+			

### 11.7 Nota -

**I TWIST sono considerati elementi avanti**

#### **Elementi ginnici:**

**I salti in estensione a gambe tese** (spinta con un piede) e i **salti in estensione a gambe tese** (spinta con due piedi) sono considerati lo stesso elemento

**Salto raggruppato** (spinta con un piede) e salto raggruppato (spinta con due piedi) sono considerati lo stesso elemento, e

**Salto del cosacco** (spinta con un piede) e Salto del cosacco (spinta con 2 piedi) sono considerati lo stesso elemento, e

**Gli arrivi** dei Salti in posizione eretta o prona sono considerati lo stesso elemento.

**Tutti gli altri sono differenti**

**Mancanza di musica o musica con canto: p.1.00**

#### **CHIARIFICAZIONI:**

- Le capovolte avanti e indietro devono terminare in piedi
- La rovesciata avanti e indietro in una esecuzione ideale dovrebbero rispettivamente terminare e partire con la gamba elevata.
- Tic tac: l'esecuzione ideale richiederebbe alla ginnasta di sfiorare appena il suolo con il piede di appoggio. Se la ginnasta però appoggia tutto il piede non vi sono penalità specifiche se non quelle di esecuzione.
- Il tic-tac può essere utilizzato nelle serie acrobatiche ma deve mostrare continuità di esecuzione. Se la ginnasta appoggia il piede con la gamba tesa o flessa e la flette ulteriormente per spingersi e tornare indietro, l'elemento non è riconosciuto e così la serie non è valida.

- Verticale e capovolta: la ginnasta deve segnare la posizione di verticale e i fianchi possono essere leggermente chiusi, ma la ginnasta deve essere in tenuta.
- Capovolta alla verticale: la ginnasta può divaricare le gambe prima di arrivare alla verticale ma la schiena non deve arcare.

## **INDICAZIONI TECNICHE**

- Salti artistici
  - tutti i salti devono mostrare una buona tecnica prima di essere riconosciuti come salti artistici.
  - Il busto dovrebbe essere diritto, vicino alla verticale, una leggera inclinazione è permessa purché il petto non “cada”.
  - Fianchi e spalle pari, diritte.
  - I piedi non devono iniziare la rotazione a terra se si tratta di un salto con rotazione.
- Giri
  - un saltello durante il giro ne interrompe l'esecuzione: es. se un doppio giro ha un saltello dopo 360° di rotazione, questo è considerato come un giro semplice.
- Salti con rotazione
  - il giro realmente eseguito è determinato dalla posizione dei piedi all'inizio e alla fine del salto.