

## ALL'ATTENZIONE DEI GIUDICI E TECNICI GAF

### VOLTEGGIO

#### ■ MINI 1<sup>a</sup> - 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> Categoria

Verticale con arrivo supino, ribaltate, rondate, rondate flic

- Lavoro dinamico. Salti ampi, devono andare lontano (0,10/0,30/0,50,) ed in alto (0,10/0,30/0,50 solo per verticale con repulsione anche 0,80)
- Controllare la tenuta del corpo (squadrate, arcate) nel 1° e l'ampiezza del salto nel 2° volo.
- Controllare eventuali passi all'arrivo (0,10 ecc per un massimo di 0,70).
- Nelle rondate oltre la tenuta del corpo controllare l'appoggio (rotazione mani) e se il corpo non è passante per la verticale.
- Nelle rondate flic bisogna controllare l'azione di courbette e naturalmente la tenuta del corpo ed il dinamismo.

#### ■ 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup> - 6<sup>a</sup> Categoria - Specialità - Over

- Nei salti dalla 4<sup>a</sup> Cat. in poi ed Over, nel caso di utilizzo di capovolto con mezzo giro (rondata) + mezzo giro nel 2° volo, se la ginnasta nel 1° volo mette le mani in ruota per avere l'assegnazione del salto deve eseguire la rotazione successiva di  $\frac{3}{4}$ .
- Nel caso di capovolto con spostamento delle mani sulla tavola e discesa, il salto viene assegnato dando tutte le penalità relative alla fase d'appoggio e al 2° volo.

Volteggio

Corridoio 95 cm vicino tavola/1.50 cm a 6 mt

Luconi salto con 360° nella prima fase di volo

Mani se mancano 45° a 360° nessuna penalità

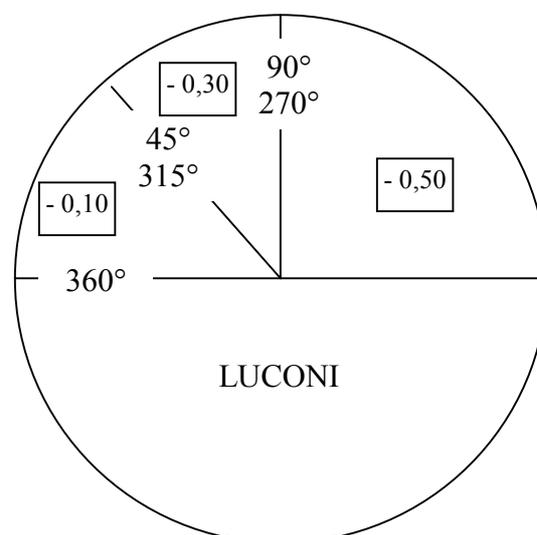
Da 360° a 315° p. 0,10

Da 315° a 270° p. 0,30 (mancano 90°)

<270° p. 0,50

Tsukahara - tolleranza da 0° a 90°

- meno di 90° penalità p. 0,50



## PARALLELE

### ■ MINI 1<sup>a</sup> - 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> Categoria - Over

- Assistenza: l'istruttore può assistere la ginnasta senza toccarla e senza ostruire la visibilità ai giudici.
- Esercizi dinamici, lavoro a braccia tese e con il corpo in tenuta.
- Lavoro di slancio e non di forza.
- Si deve vedere la chiusura e l'apertura degli angoli busto e arti.
- In tutti gli elementi con avvistamento la mano o il piede davanti sono decisivi per l'assegnazione della difficoltà.
- Controllare gli slanci se sono all'orizzontale, sopra o sotto lo staggio.
- Controllare le perdite di tenuta e le eventuali oscillazioni intermedie (queste sono una doppia oscillazione delle gambe e si penalizzano con p. 0,50).
- Kippe mi fermo e poi slancio penalità p. 0,50. questa penalità in caso di doppio slancio si assegna 1 volta sola.
- La ginnasta esegue 3 oscillazioni e poi esegue la kippe: SI PENALIZZA 1 VOLTA SOLA p. 0,50.
- Nel caso in cui l'allenatore esegua una toccata importante la penalità è di p. 0,80.
- Nel caso in cui l'allenatore sfiori la ginnasta la penalità è di p. 0,50

Esempio: kippe, slancio sotto lo staggio (p. 0,30), salto in piedi a gambe semipiegate (p. 0,30+ p.0,10 per elemento non codificato + p. 0,10 per cambio di staggio senza esecuzione di nessun elemento), kippe allo staggio alto, slancio sopra lo staggio (p. 0,10) giro addominale, slancio sotto lo staggio (p. 0,30), fioretto con mezzo giro con rotazione all'altezza dello staggio basso (p.0,30).

- Nelle uscite controllare l'inizio e la fine delle rotazioni perché queste devono iniziare nel punto culminante della fase di volo e terminare prima dell'arrivo a terra.

### ■ 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup> - 6<sup>a</sup> Categoria - Specialità

- Esercizi dinamici, lavoro a braccia tese e con il corpo in tenuta.
- Lavoro di slancio e non di forza.
- Si deve vedere la chiusura e l'apertura degli angoli busto e arti.
- Controllare gli slanci alla verticale che devono essere nei 10°, se sono all'orizzontale, sopra o sotto lo staggio.
- Controllare le perdite di tenuta e le eventuali oscillazioni intermedie.
- Assistenza: l'istruttore può assistere la ginnasta senza toccarla.
- Nel caso in cui l'allenatore esegua una toccata importante la penalità è di p. 0,80
- Nel caso in cui l'allenatore sfiori la ginnasta la penalità è di p. 0,50
- Slancio intermedio - è una doppia oscillazione delle gambe e si penalizza con p. 0,50
- Oscillazione a vuoto - p. 0,30 oscillazione che va avanti e ritorna indietro senza eseguire un elemento (contromovimento e cambio a petto non all'orizzontale).
- Giro di pianta - si assegna sempre purché la partenza sia a gambe tese. La penalità da assegnare è quella relativa al piegamento delle gambe all'arrivo (0,10/0,30/0,50).
- Nel caso di utilizzo di elementi non codificati la ginnasta avrà una penalità di p. 0,10 per utilizzo di 1 elemento non codificato + le penalità di esecuzione di detto elemento.

- Nel caso di utilizzo di salto in piedi a gambe tese (p. 0,10 per elemento non codificato + p. 0,10 per cambio di staggio senza esecuzione di nessun elemento).
- In tutti gli elementi con avvistamento la mano o il piede davanti sono decisivi per l'assegnazione della difficoltà.

#### PARALLELE



Si considera il momento del volo

Anche sopra staggio alto nessuna penalità

Anche altezza staggio 0,10

Anche sotto staggio 0,30

#### Salto Comaneci

Ripresa staggio con anche all'altezza o sopra no penalità

Ripresa staggio con anche sotto 0,10

Ripresa staggio con anche molto sotto 0,30

#### Contromovimento - Tarzan

Nella fase di appoggio gambe a 45° unite Corpo allineato no penalità

Appoggio all'orizzontale 0,10

Non appoggio (movimento sfilato) 0,30

Le granvolte con rotazione in verticale e cambio di impugnatura saltati allo stesso staggio non hanno penalità se rientrano nei 30°, al di sotto di questi incorrono nella penalità di p. 0,50

Elementi uguali

Parallele: quando lo stesso elemento viene eseguito con cambio di presa saltata (slancio in verticale e slancio in verticale con salto delle impugnature)

## TRAVE

- L'esercizio deve essere fluido.
- Controllare l'ampiezza, l'aspetto coreografico (aver lavorato in differenti direzioni e con ritmo variato), la tenuta, il lavoro sugli avampiedi.
- In tutti gli elementi con avvitemento la mano o il piede davanti sono decisivi per l'assegnazione della difficoltà.

### Elementi uguali

- TR quando i salti artistici sono eseguiti con spinta ad 1 o 2 piedi
- TR quando gli elementi di danza sono eseguiti longitudinalmente o sagittalmente
- TR quando le piroette con gli stessi gradi di rotazione sono eseguite internamente o esternamente

### **Attenzione alla composizione:**

#### ■ **MINI 1<sup>a</sup> - 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> Categoria**

- Elemento a contatto.
  - Fino alla Prima CAT. è una EGE. Non eseguirlo p. 0,50
  - In Seconda Cat. non è più EGE ma fa parte dei falli di combinazione e non eseguirlo comporta la penalità di p. 0,10.
- Controllare che la ginnasta esegua 1 solo  $\frac{1}{2}$  giro a gambe tese o semipiegate ( se ne esegue di più verrà applicata la penalità di p. 0,10).
- Controllare che si utilizzi la lunghezza della trave. Anziché tenere conto delle gambe della trave, sarà segnata una linea laterale a 30 cm all'inizio e alla fine. La ginnasta deve superare la linea. Penalità p.0,10

#### ■ **3<sup>a</sup> Categoria - Over**

**Nelle penalità specifiche di composizione: l'entrata può anche essere NON inserita nella tabella degli elementi (cioè non codificata).**

- Controllare l'uso laterale degli elementi:
  - Più di un  $\frac{1}{2}$  giro su 2 piedi con gambe tese (in tutto l'esercizio) p. 0,10
  - Più di un elemento ginnico salto/balzo con arrivo in posizione prona p. 0,10

- 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) 0,10. Il body deve toccare la trave.

- Non tentare l'uscita 0,30 + valore uscita

#### ■ **4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup> - 6<sup>a</sup> Categoria - Specialità**

**Nelle penalità specifiche di composizione: l'entrata DEVE essere inserita nella tabella degli elementi (cioè codificata) e si penalizza p. 0,10 nel caso che questa non lo sia.**

- Controllare l'uso laterale degli elementi:
  - Più di un  $\frac{1}{2}$  giro su 2 piedi con gambe tese (in tutto l'esercizio) p. 0,10
  - Più di un elemento ginnico salto/balzo con arrivo in posizione prona p. 0,10
- 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). Il body deve toccare la trave.

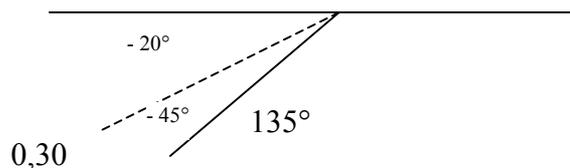
- Non tentare l'uscita 0,30 + valore uscita
- **IMPORTANTE:** Nei salti con gamba flessa avanti non si assegna la divaricata sagittale. Nei salti con gamba flessa dietro si assegna la divaricata sagittale.

## ▪ 6<sup>a</sup> Categoria

- Serie di danza collegata direttamente di 2 elem. codificati di cui 1 con apertura 180° sagittale. Alla fine del salto la gamba davanti deve essere tesa, 1 dei 2 elem. può essere una piroetta.
- Qualsiasi giro codificato del gruppo 3 deve essere nei 10 elementi.
- 1 serie acrobatica di 2 elementi di cui 1 salto: l'altro elemento può essere senza fase di volo ma le verticali e le capovolte **NON SI POSSONO UTILIZZARE**.
- Il tic tac è considerato 1 elemento avanti.
- **IMPORTANTE:** Nei salti con gamba flessa avanti non si assegna la divaricata sagittale. Nei salti con gamba flessa dietro si assegna la divaricata sagittale.

## Tutte le Categorie

- Nei giri sull'avampiede il tallone della gamba d'appoggio deve tornare sulla trave per assegnare il valore della piroetta
- Alcune precisazioni:
  - Divaricata insufficiente riconosciuta fino a 135°. Se applichiamo le penalità per divaricata insufficiente l'elemento è riconosciuto.
  - Se viene declassato per mancanza di divaricata non si applicano le penalità per divaricata insufficiente.



- I salti con divaricata si assegnano sempre con 135° di apertura.
  - Se il giudice lo riconosce, lo assegna e la penalità è di p. 0,10 se l'apertura delle gambe è più vicino a 180°.
  - La penalità è p. 0,30 se la divaricata è più vicina a 135°.
  - Nel caso in cui la divaricata sia inferiore a 135° il giudice controlla se nel CdP è presente un elemento di valore inferiore e non assegna la penalità per divaricata insufficiente.
- Enjambè cambio con apertura sotto 135° non si assegna il valore, si penalizza, e si riconosce come enjambè.
- Enjambè cambio - prima gamba a 45° tesa. Se la gamba è leggermente flessa (si deve vedere lo slancio della gamba, non la salita del ginocchio) l'elemento si assegna.
- Jhonson - qualsiasi tecnica va bene

➤ Sbilanciamenti alla trave

- Piccola perdita equilibrio p. 0,10
- Testa altezza anche o e numerosi sbilanciamenti p. 0, 30
- Spalle sotto anche + grandi movimenti o sbilanciamenti p. 0, 50

➤ Silivas - n° 1.210 per essere B deve essere tenuta 2" in verticale - le gambe si possono muovere

➤ Silivas B salgo con ½ giro + ½ giro e arrivo di petto

➤ Silivas C salgo con ½ giro + ½ giro + ½ giro e arrivo di schiena

➤ Verticale d'impostazione tenuta 2" (CdP n° 1.210). La partenza può essere fatta anche dai quattro appoggi. Per poter assegnare il valore della difficoltà B la verticale va mantenuta 2" come da C d P. Si ricorda che se la ginnasta esegue la verticale d'impostazione tenuta 2" in entrata e **poi sopra l'attrezzo ottiene il riconoscimento della difficoltà una sola volta. Se la verticale non è mantenuta 2" l'elemento viene declassato ad A.**

➤ Elementi uguali

I salti artistici con la stessa posizione delle gambe spinti ad uno o due piedi.

Se gli elementi di danza sono eseguiti longitudinalmente o trasversalmente.

➤ Salto ad anello

In questi salti è obbligatorio vedere la flessione indietro della testa e del busto. Con flessione indietro della testa e del busto ma con la gamba davanti non parallela al suolo, il salto viene declassato di 1 grado. La gamba dietro può essere tesa o flessa. Piede alla testa nessuna penalità, piede altezza spalle p. 0,10.

- Non si assegna il salto in mancanza di flessione indietro della testa e del busto. Nel caso di enjambèè cambio ad anello si assegna l' enjambèè cambio.

➤ Piroette

Criteri di valutazione:

A) gradi di rotazione piede d'appoggio

B) posizione gamba libera (90° o 45°ecc.) mantenuta

C) gradi di rotazione esatti

- N°3304 (valore C) se la gamba scende dopo il ½ giro si declassa di 1 grado e si assegna il ½ giro che è di valore B
- Giro 360° con gamba a 45° (B): se la posizione non è mantenuta fino alla fine l'elemento diventa di valore A

# CORPO LIBERO

## Tutte le Categorie

IN OGNI SERIE ACROBATICA 2 ELEMENTI POSSONO ESSERE UGUALI.

- In tutti gli elementi con avvistamento la mano o il piede davanti sono decisivi per l'assegnazione della difficoltà.

- Elementi uguali

CL quando i salti artistici sono eseguiti con spinta ad 1 o 2 piedi

CL quando le piroette con gli stessi gradi di rotazione sono eseguite internamente o esternamente

- Elementi differenti

Sono differenti quando pur avendo lo stesso numero la divaricata è sagittale o frontale.

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

### Attenzione ai falli di composizione

- 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). Nell'esercizio la ginnasta si deve sdraiare a terra. Se manca p. 0,10

- **3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup> Categoria - Specialità - Over**

### Controllare:

- Se la ginnasta esegue + di 1 salto con arrivo prono
- Se manca un movimento vicino al suolo con parte del dorso e/o testa che tocca il suolo (non è necessario che sia 1 elemento)
- Se manca un giro su un piede (p.0,10). Il giro deve essere terminato esattamente.
- **Se mancano gli elementi di danza (2 salti differenti con spinta a un piede)  
Nel Programma UISP la serie ginnica può essere eseguita con salti spinti a 2 piedi. Per non incorrere nella penalità di p. 0,10 per mancanza di salti spinti ad un piede, la ginnasta deve eseguire almeno un salto con spinta ad un piede.**
- **3<sup>a</sup> CAT. - GLI ELEM. DI 1 DELLE 2 SERIE ACRO DEVONO ESSERE PRESI DAI RIBALTAMENTI, L'ALTRA PUO' CONTENERE ANCHE RUOTE ECC.**
- **4<sup>a</sup> CAT. e oltre - GLI ELEM. DELLE 2 SERIE ACRO ( di cui 1 con un SALTO) DEVONO ESSERE PRESI DAI RIBALTAMENTI.; NON SI POSSONO UTILIZZARE I ROVESCIAIMENTI.**

## ▪ 6<sup>a</sup> Categoria

### Controllare:

- Eseguire + di 1 salto con arrivo prono
- 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)
- Mancanza d'elementi di danza (2 salti differenti con spinta a un piede)  
Serie di danza collegata direttamente di 2 elem. codificati di cui 1 con apertura 180° sagittale. Non sono permessi giri o salti spinti a 2 piedi. Non si possono mettere parti acrobatiche tra i salti artistici.
- Mancanza di un giro su un piede p. 0,10
- Non tentare l'uscita (vedere CdP ultimi aggiornamenti)
  
- Alcune precisazioni:
  - Nei salti con gamba flessa avanti non si assegna la divaricata sagittale.
  - Nei salti con gamba flessa dietro si assegna la divaricata sagittale.
  - Enjambèe cambio con apertura sotto 135° non si assegna ED e si penalizza
  - Enjambèe cambio - prima gamba a 45° tesa (va bene anche leggermente flessa - si deve vedere lo slancio della gamba, non la salita del ginocchio) si assegna
  - Jhonson - qualsiasi tecnica va bene

### ➤ Piroette

#### Criteri di valutazione:

- A) gradi di rotazione piede d'appoggio
- B) posizione gamba libera (90° o 45°ecc.) mantenuta
- C) gradi di rotazione esatti
  
- 2 giri in impugnata - se la gamba al termine scende, si assegna l'elem.B + e se le gambe non sono a 180° la penalità è di p.0,10 per divaricata insufficiente
- 2 giri gamba all'orizzontale - se la gamba si abbassa e la rotazione non è terminata, si assegna l'elem.A

Penalità di p. 0,10 per preparazione esagerata - la ginnasta ruota il busto nella partenza.

### ➤ Elementi uguali

CL: i salti artistici con la stessa posizione delle gambe spinti ad uno o due piedi sono uguali.

CL: i giri sull'avampiede sono uguali se eseguiti con rotazione interna o esterna.

- **Gli elementi di danza sono differenti se hanno lo stesso numero ma la divaricata è sagittale o frontale.**

## Penalità relative alla posizione del corpo nei salti ginnici e acrobatici

- Posizione raggruppata  $\surd$  angolo almeno di 90° anche/ginocchia - nessuna penalità.
  - Fino a 135° si riconosce con penalità di 0,10/0,30/0,50
  - Se l'angolo supera i 135° si considera la posizione tesa con gambe piegate penalità 0,10/0,30/0,50

- Posizione carpiata ✓ angolo anche minimo 90° nessuna penalità.
  - Fino a 135° 0,10;0,30 e si riconosce l'elemento
  - Posizione del corpo tesa - in iperestensione o a tipo sono ammesse senza esagerare 0,10/0,30



carpiatutra insuff. 0,30



teso insuff. 0,30

**Gambe flesse:leggermente 0,10**

>135° - 0,30

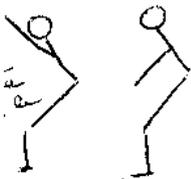
90° - 0,50

**Braccia piegate: leggermente 0,10**

>135° - 0,30

90° - 0,50

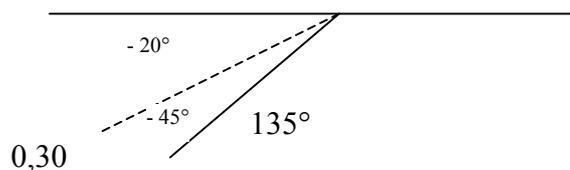
### Posizione del corpo agli arrivi



- Angolo 90° nessuna penalità
- Deviazione dalla posizione ideale 0,10
- Testa a livello delle anche o più bassa 0,30
- Accosciata all'arrivo:  
angolo anche/ ginocchia >90° nessuna penalità
  - Piccola deviazione dalla posizione ideale 0,10
  - Anche a livello ginocchia o + basso 0,30
  - Anche vicino ai talloni 0,50
- max accosciata + caduta 0,80 (la caduta annulla la penalità dell'arrivo)
- max accosciata + passi max 0,70

## Tutte le Categorie

- Nei giri sull'avampiede il tallone della gamba d'appoggio deve tornare sulla trave per assegnare il valore della piroetta
- Alcune precisazioni:
  - Divaricata insufficiente riconosciuta fino a  $135^\circ$ . Se applichiamo le penalità per divaricata insufficiente l'elemento è riconosciuto.
  - Se viene declassato per mancanza di divaricata non si applicano le penalità per divaricata insufficiente.



- I salti con divaricata si assegnano sempre con  $135^\circ$  di apertura.
  - Se il giudice lo riconosce, lo assegna e la penalità è di p.  $0,10$  se l'apertura delle gambe è più vicino a  $180^\circ$ .
  - La penalità è p.  $0,30$  se la divaricata è più vicina a  $135^\circ$ .
  - Nel caso in cui la divaricata sia inferiore a  $135^\circ$  il giudice controlla se nel CdP è presente un elemento di valore inferiore e non assegna la penalità per divaricata insufficiente.
- Enjambèè cambio con apertura sotto  $135^\circ$  non si assegna il valore, si penalizza, e si riconosce come enjambèè
- Enjambèè cambio - prima gamba a  $45^\circ$  tesa. Se la gamba è leggermente flessa (si deve vedere lo slancio della gamba, non la salita del ginocchio) l'elemento si assegna
- Jhonson - qualsiasi tecnica va bene