



GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

DTN UISP GAF Paola Morara

(ultimo aggiornamento 14/04/2007)

DOMANDE	RISPOSTE
REGOLAMENTI ED AMMISSIONI ALLE CATEGORIE Una ginnasta che due anni fa ha partecipato al campionato di Specialità, si è fermata per infortunio, può rientrare nel campionato Over? (01/01/2007)	Si, dietro richiesta e presentazione di documentazione dell'infortunio.
REGOLAMENTI ED AMMISSIONI ALLE CATEGORIE Chi gareggiava nelle categorie 4 ^a e superiori può gareggiare nelle Over? (01/01/2007)	Deve essere fatta domanda alla DTN e alla Coordinatrice GAF che dopo aver valutato i trascorsi sportivi decideranno se far gareggiare la ginnasta nella Categoria Over.
Cosa si intende per penalità di esecuzione? (07/02/2007)	Ad ogni attrezzo c'è uno specchietto relativo a queste penalità che sono di competenza della giuria A e che vanno sottratte dal punteggio finale. Esempio: la ginnasta ha fatto due ½ giri su 2 piedi con gambe tese (in tutto l'esercizio). Dal punteggio finale verrà detratta la penalità di p. 0,10.
La 6 ^a Cat. con quale programma del CdP la giudichiamo? (14/04/2007)	<u>Con il programma del CdP 2007 e le ultime variazioni.</u>
VOLTEGGIO Nelle categorie 4 ^a , 5 ^a , Over. Siccome da codice i salti non sono codificati come A - B - C con quale criterio ci regola per stabilire il valore di partenza del salto? (01/01/2007)	Volteggi A fino a p. 2,90 Volteggi B da p. 3,00 fino a p. 3,70 Volteggi C oltre p. 3,80.
VOLTEGGIO Nella tabella dei falli di mini prima a 3 attrezzi ed a 4 nel salto da pt. 4,00 la penalità per gambe flesse ha valore diverso se nel primo volo-appoggio (0,10-0,30-0,50) o nel secondo volo (0,10-0,30-0,50-0,80). E' stato fatto volutamente o è un errore di battitura? (01/01/2007)	Errore battitura, sempre 0,10 -0,30 -0,50
VOLTEGGIO Sempre rispetto alla stessa penalità di gambe flesse la applico una sola volta in tutto il salto? (01/01/2007)	No, è specificato per tutte le fasi.
VOLTEGGIO E nella ribaltata-rondata della seconda categoria è solo 0,10-0,30? (01/01/2007)	Manca lo 0,50

<p>PARALLELE Dalla 4ª categoria in poi lo slancio intermedio fra giro addominale + fioretto... è penalizzato con p. 0.30 ogni volta come da C. d. P. Però dalla 4ª non si possono fare il giro addominale... e da codice lo slancio intermedio è penalizzato 0.50.... (01/01/2007)</p>	<p>In quarta 0,30.... In Quinta, Specialità e oltre 0,50</p>
<p>PARALLELE Come da codice gli elementi eseguiti come entrate possono essere ripetuti anche all'interno dell'esercizio ma ricevono solo una volta il valore di ED. Quindi l'entrata in kippe allo staggio basso (1.101) e la kippe eseguita sempre allo staggio basso sono considerati uguali, la stessa cosa per l'entrata in kippe allo staggio alto (1.104) e la kippe allo staggio alto. Se invece nel corso dell'esercizio la ginnasta presenta le due kippe , uno allo staggio basso ed una a quello alto, ma nessuna delle due in entrata; visto che sono codificate con due numeri diversi (1.101 e 1.104), vengono considerate elementi diversi? Quindi riconosciute 2 ED di valore A? (22/01/2007)</p>	<p>Sì</p>
<p>PARALLELE Se la ginnasta nell'eseguire il fioretto sbatte con sul tappeto senza lasciare lo staggio e non ripete l'elemento, cosa riceve di penalità? (07/02/2007)</p>	<p>La ginnasta riceverà la penalità di p. 0,80 per aver sbattuto i piedi sul materasso + p. 0,30 per esercizio senza uscita perché è rimasta appesa; e non riceve il valore dell'elemento. Nel caso in cui la ginnasta ripeta l'elemento e lo esegua con successo riceverà la penalità della caduta (p. 0,80) e le penalità relative alla esecuzione successiva + il valore dell'elemento A</p>
<p>PARALLELE Se la ginnasta nell'infilata a uno rimane appesa senza salire subito in divaricata sagittale come ci si comporta? (07/02/2007)</p>	<p>La ginnasta riceverà la penalità di p. 0,80 per caduta e ha la possibilità di ripetere l'infilata.</p>
<p>PARALLELE Il giro addominale avanti (ochetta) allo staggio basso e a staggio alto sono lo stesso elemento? se si a quale penalità la ginnasta incorre se lo ripete? (07/02/2007)</p>	<p>Il giro addominale avanti allo staggio basso è UGUALE a quello allo staggio alto. In teoria si può ripetere tante volte, perché non è prevista penalità per gli elementi ripetuti se non quella legata all'esecuzione. Considerando che all'elemento ripetuto vengono applicate le penalità di esecuzione e che la difficoltà viene conteggiata una sola volta è preferibile non ripetere.</p>
<p>PARALLELE Giro di pianta e di seguito fioretto.. si può? (14/02/2007)</p>	<p>Sì</p>
<p>PARALLELE Il giro di pianta a gambe piegate si può inserire ovviamente con penalità? (14/02/2007)</p>	<p>La partenza deve essere a gambe tese (altrimenti non si riconosce l'elemento A), l'esecuzione a gambe piegate viene poi penalizzata 0.10 0.30 accosciata 0.50</p>
<p>PARALLELE Terza Categoria – entrata in kippe, giro addominale, giro di pianta, salto in piedi, presa staggio alto, oscillazione e uscita in salto dietro. 4 A..., ma è corretta la composizione dell'esercizio? (18/02/2007)</p>	<p>No, la composizione dell'esercizio non è corretta e se la ginnasta non sale allo staggio alto il suo punteggio è p. 0,00.</p>

<p>CORPO LIBERO E TRAVE In tutte le annotazioni è scritto che il "Tempo" inferiore a 45" viene penalizzato 0.20... (01/01/2007)</p>	<p>E' 0,10</p>
<p>TRAVE La penalità per appoggio di una gamba sul lato della trave si applica anche se la ginnastica tocca con il dorso del piede l'estremità della trave per sentire dove si trova? (01/01/2007)</p>	<p>No</p>
<p>TRAVE Fino alla seconda categoria quali di queste penalità da codice si applicano alla trave? 1- più di un mezzo giro su 2 piedi con gambe tese 2- mancanza dell'elemento a contatto (dove non è una ege) 3- entrata non codificata (01/01/2007)</p>	<p>L'entrata non è richiesta codificata e non prendo nessuna penalità. Come da CdP applico la penalità dello 0,10 per mancanza di contatto (0,50 se è una EGE) e + di un ½ giro su 2 piedi.</p>
<p>TRAVE Posso utilizzare in 3° categoria le seguenti serie acrobatiche: a) capovolta indietro (arrivo in accosciata staccando le mani) e capovolta avanti; b) ruota e capovolta avanti; c) rovesciata indietro e capovolta avanti. (22/01/2007)</p>	<p>1) Sì, è possibile combinare le serie in questo modo. 2) Per unire la ruota alla cap. avanti la ginnasta deve fare l'arrivo costale e con ¼ di giro proseguire avanti per eseguire la capovolta avanti (sulla trave lo trovo di difficile realizzazione senza interrompere la serie) 3) Per quanto riguarda rovesciata indietro + capovolta avanti non vedo come poter unire i due elementi senza interrompere la serie. Consiglierei di soddisfare la EGE della serie acrobatica con capovolta avanti + capovolta senza mani e di soddisfare la EGE dell'elemento a scelta con la ruota</p>
<p>TRAVE Se la ginnasta esegue una entrata appoggiando le mani sulla pedana o sul tappeto e non riesce a salire sulla trave ma torna indietro, come ci si comporta? (07/02/2007)</p>	<p>Si applica la penalità di p. 0,80 per "toccare pedana o tappeto senza eseguire l'entrata". Rovesciata avanti, rovesciata dietro, tic tac: la partenza con piede in appoggio a terra riceverà una penalità di p.0,10</p>
<p>TRAVE Le serie: 1) rovesciata avanti+capovolta avanti 2) rovesciata in dietro+capovolta in dietro sono considerate serie? (07/02/2007)</p>	<p>Le serie menzionate sono valide entrambe, ma molto difficili da realizzare in continuità. Quindi è consigliabile non inserirle nell'esercizio, perché la ginnasta potrebbe perdere l'EGE. N.B. le serie devono essere in assoluta continuità. La serie rovesciata avanti + capovolta avanti potrebbe essere invertita, ovvero capovolta avanti + r Rovesciata avanti, rovesciata dietro, tic tac: la partenza con piede in appoggio a terra riceverà una penalità di p.0,10 Rovesciata avanti. Per quanto riguarda la serie rovesciata indietro + capovolta indietro è molto difficile che la ginnasta la esegua in maniera sufficientemente continua. Infatti, nel sedersi e poi partire per la capovolta non dovrebbe esserci alcun sbilanciamento, esitazione.</p>
<p>TRAVE Il ½ giro a gambe piegate ed il ½ giro a gambe tese sono differenti? (14/02/2007)</p>	<p>Sono considerati differenti.</p>
<p>TRAVE La ginnasta può eseguire ½ giro e poi ¼ + ¼ o viene ritenuto uguale? (14/02/2007)</p>	<p>No, sono differenti.</p>
<p>TRAVE L'elemento candela soddisfa sia equilibrio che contatto? (14/02/2007)</p>	<p>NO, un elemento non può soddisfare più di un EGE e non può essere ripetuto per soddisfarne un'altra.</p>
<p>TRAVE Le capovolte devono essere terminate in piedi? (14/02/2007)</p>	<p>Sì se si vuole che venga riconosciuta come valore A.</p>
<p>TRAVE Lunghezza trave cosa si intende.. toccare l'estremità? (14/02/2007)</p>	<p>Si tiene come riferimento i piedi della trave, la ginnasta deve arrivare almeno in corrispondenza dei sostegni esterni della trave stessa.</p>
<p>TRAVE Può eseguire pennello 180° in uscita e durante esercizio come serie pennello + raccolto? (14/02/2007)</p>	<p>La rotazione di 180° differenzia il pennello in uscita da quello sopra, quindi SÌ.</p>

<p>TRAVE In mini prima categoria la capovolta avanti in serie, soddisfa anche l'esigenza del contatto? (14/02/2007)</p>	<p>La capovolta avanti o indietro soddisfa l'EGE di contatto oppure l'EGE della serie mista, , ma non può soddisfare due EGE contemporaneamente.</p>
<p>TRAVE Se in 4ª Categoria a trave eseguo 1 giro e 1/2 sull'avampiede per effettuare l'elemento B devo anche effettuare il giro di 360° come richiesto dall'esigenza oppure con un elemento di valore maggiore assolvere lo stesso alla EGE? (14/02/2007)</p>	<p>Il giro deve essere almeno di 360 °, quindi se la rotazione è maggiore e l'elemento è codificato soddisfa la EGE n°3.</p>
<p>TRAVE La ginnasta può eseguire la verticale d'impostazione tenuta 2" (CdP n° 1.210) anziché in entrata sopra la trave? (14/04/2007)</p>	<p>Sì, 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. In caso di posizione non mantenuta 2", si assegna 1 elemento di valore A.</p>
<p>TRAVE Fino alla 2ª Categoria la ruota eseguita in uscita può ottenere il riconoscimento dell'elemento di valore A? (14/04/2007)</p>	<p>No, né il CdP né il Mini Codice UISP ha codificato la ruota d'uscita come elemento di valore A. La ginnasta che la esegue assolve all'esigenza dell'uscita ma non ottiene il valore dell'elemento.</p>
<p>TRAVE In Mini Prima, Prima, Seconda, Terza Categoria ed Over, se la ginnasta esegue la capovolta avanti in entrata (CdP n°1.107) e ne esegue un'altra sopra ottiene il riconoscimento di 2 elementi di valore A? (14/04/2007)</p>	<p>Sì perché la capovolta avanti in entrata è codificata sul CdP e quella eseguita sopra è codificata nel Mini Codice UISP . L'arrivo per entrambe è in piedi.</p>
<p>TRAVE Mini Prima, Prima, Seconda, Terza Categoria ed Over - se la ginnasta esegue il salto raccolto in entrata (CdP n°1.101) e ne esegue un'altro sopra ottiene il riconoscimento di 2 elementi di valore A? (14/04/2007)</p>	<p>Sì perché il salto raggruppato in entrata è codificata sul CdP e quello eseguito sopra è codificato nel Mini Codice UISP .</p>
<p>TRAVE Quando si riconosce la capovolta saltata? (14/04/2007)</p>	<p>Quando la ginnasta dopo aver staccato i piedi posa le mani.</p>

<p>CORPO LIBERO Dalla seconda categoria in poi esiste una penalità per differenziare gli esercizi ben eseguiti con ruote e rovesciate da quelli eseguiti con una acrobatica più elevata? (07/02/2007)</p>	<p>Non esiste nessuna penalità, il giudice giudica quello che vede e premia l'esecuzione tecnicamente corretta.</p>
<p>CORPO LIBERO E' possibile ripetere nella serie acrobatica, anche con ruote e rovesciate, un elemento già fatto nell'altra serie acrobatica con flic salti etc.? (esempio una rondata). (07/02/2007)</p>	<p>Sì, è possibile. Le serie acrobatiche possono avere anche un solo elemento differente al loro interno. Esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rondata + fli + flic • rovesciata indietro + fli + flic (1^a, 2^a, 3^a Cat. e Over) • ribaltata ad uno + ribaltata ad uno + ribaltata a due • ribaltata ad uno + ribaltata ad uno + rondata
<p>CORPO LIBERO L'elemento n° 2.204 come deve terminare? (07/02/2007)</p>	<p>Il giro di 360° deve essere eseguito in passè e termina quando il tallone si abbassa, da quel momento la ginnasta deve mantenere la posizione di arabesque per 2"</p>
<p>CORPO LIBERO La verticale e capovolta che venga utilizzata in serie dove permesso, o comunque come elemento singolo, deve essere eseguita a braccia tese? (14/02/2007)</p>	<p>SOLO in mini prima può essere eseguita in serie e a braccia piegate, nelle altre categorie deve essere eseguita a braccia tese per avere valore A e non può essere messa in serie.</p>
<p>CORPO LIBERO Se la ginnasta esegue una ruota all'inizio dell'esercizio come coreografia, poco dopo esegue la serie acrobatica ed inserisce ancora una ruota, la seconda ruota non sarà conteggiata perché non può ripetere? (14/02/2007)</p>	<p>ESATTO, l'elemento non può essere ripetuto.</p>
<p>CORPO LIBERO Le rovesciate devono essere eseguite partendo a gamba alta? (14/02/2007)</p>	<p>Sì, penalità di esecuzione</p>
<p>CORPO LIBERO COSACCO SPINTA UN PIEDE è stato codificato? Se sì specificarne gli attrezzi dove può essere inserito. (14/02/2007)</p>	<p>COSACCO SPINTA AD UN PIEDE è uguale a cosacco spinta a due piedi, vedi annotazioni uisp art corpo libero e trave</p>
<p>CORPO LIBERO Dalla Terza cat in poi quindi anche in OVER è valida la penalità di p. 0.50 per esercizio incompleto? (14/02/2007)</p>	<p>Sì, si applica la stessa regola.</p>
<p>CORPO LIBERO Il Flic Smezzato è diverso dal flic unito? In quali categorie è valido? (14/02/2007)</p>	<p>In tutte le categorie dove li posso utilizzare.</p>
<p>CORPO LIBERO La ribaltata a 1 gamba è diversa dalla ribaltata a 2? In quali categorie è valida? (14/02/2007)</p>	<p>In tutte le categorie dove le posso utilizzare.</p>
<p>CORPO LIBERO La ruota con una mano è diversa dalla ruota con 2 anche in Over? (14/02/2007)</p>	<p>Sì</p>
<p>CORPO LIBERO La ruota spinta è diversa dalla ruota saltata? Anche in Over? (14/02/2007)</p>	<p>Sì in tutte le categorie</p>
<p>CORPO LIBERO Sul Mini Codice la rovesciata indietro è codificata con partenza in piedi, una differente posizione di partenza (seduti) mi differenzia l'elemento e quindi rov. indietro da seduta + rov. indietro + rov. indietro è una serie acro? (14/04/2007)</p>	<p>No perché la partenza da seduti non differenzia l'elemento ma è una variante della rovesciata indietro.</p>

ERRATA CORRIGE

Programma tecnico aggiornato - pag. 3 correggere 1° esempio: per l'anno sportivo 2007
(01/01/2007)

Aggiungere a pag. 15: Per 4^a, 5^a, Specialità e Over - volteggi A fino a p. 2,90; volteggi B da p. 3,00 fino a p. 3,70; volteggi C oltre p. 3,80.
(01/01/2007)

Mini Codice Pag. 3 Trave - Togliere figure rovesciata avanti e indietro, tic-tac, ruota perché presenti sul C. d. P. 2007
(01/01/2007)

Mini Codice Pag. 5 Corpo Libero - Correggere l'intestazione con la seguente:
La UISP codifica i seguenti elementi di valore A utilizzabili fino alla 3° Categoria e Over
(20/02/2007)

ANNOTAZIONI E PUNTUALIZZAZIONI PER ISTRUTTORI E GIUDICI Mini 1^a- 1^a- 2^aCategoria
Sostituire pag. 7, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 32, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 42
(01/01/2007)

ANNOTAZIONI E PUNTUALIZZAZIONI PER ISTRUTTORI E GIUDICI dalla Terza in poi
Sostituire pag. 8, 11, 12, 16, 17, 18, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 36, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 46, 47.
(01/01/2007)

Correggere all'articolo 1- E' consentito l'uso dei paracalli alle parallele asimmetriche, sono permessi bendaggi e polsini di protezione purché siano ben fissati e in buono stato per non sminuire l'aspetto estetico della prestazione.

I bendaggi devono essere di colore beige
(07/02/2007)

CODIFICHE

CORPO LIBERO - Codifica elemento - giro di 360° in impugnata - valore B

CHIARIMENTI

Per la scelta degli elementi da inserire nella composizione degli esercizi gli istruttori possono usare:

- il mini CODICE UISP 2006 ed il CODICE DEI PUNTEGGI 2007 e successive modifiche (in mini 1° a 3 e 4 attrezzi; 1°; 2°; 3° categoria ed OVER);
- il CODICE DEI PUNTEGGI 2007 e successive modifiche (in 4°; 5°; 6° categoria e Specialità).

In tutte le categorie dalla MINIPRIMA a 3 attrezzi alla QUINTA, ogni esigenza va assolta singolarmente, in SESTA categoria si segue il codice dei punteggi 2007 e sue modifiche.

In linea generale le esigenze - EGE - non si contano in ordine cronologico.

Se nelle EGE è richiesta una rotazione di 180° e la ginnasta esegue 360° o più di rotazione l'esigenza viene assegnata.

Se nelle EGE è richiesta una rotazione di 360° e la ginnasta esegue 540° o più di rotazione l'esigenza viene assegnata.

VOLTEGGIO

- **Tutte le categorie** **capovolto/rondato:** è possibile utilizzare il tappetino davanti alla pedana. (22/01/2007)

PARALLELE

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 | <p>La ginnasta che esegue l'entrata in capovolta può fare la sosta per eseguire l'elemento successivo senza incorrere in penalità. La pausa è ammessa alla partenza nel passaggio della gamba per il ½ giro sopra lo staggio. Le eventuali perdite di tenuta dall'appoggio, con oscillazioni delle gambe sotto lo staggio, saranno penalizzate con p. 0,10 - 0,30 a seconda del caso (a queste vanno aggiunte quelle relative alle braccia).
(01/01/2007)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 • Prima • Seconda • Terza | <p style="background-color: #ffff00;">L'arrivo del giro addominale indietro può essere terminato in spinta e dopo continuare l'esercizio.</p> <p>Nel caso di esecuzione di 2 giri addominali la ginnasta otterrà il riconoscimento della difficoltà una sola volta; le penalizzazioni sono quelle legate all'esecuzione di entrambi gli elementi.</p> <p style="background-color: #ffff00;">All'arrivo del giro addominale indietro la ginnasta deve proseguire l'esercizio.</p> <p>Nel caso in cui la ginnasta si fermi e successivamente esegua l'elemento riceverà una penalità di p. 0,50 + i falli di esecuzione.</p> <p style="color: red;">→ è consentita una breve sosta dopo il giro addominale (es. giro addominale + fioretto), ma l'esercizio deve mostrare continuità nell'esecuzione.</p> <p>Se la ginnasta all'arrivo del giro addominale si chiude a "panino" e prosegue l'esercizio prenderà la penalità di p. 0,10; 0,30; 0,50 per le braccia piegate.
(01/01/2007)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Tutte le categorie | <p>5.102 Valore A (gambe unite o divaricate): Il giro di pianta si assegna sempre se la partenza è a gambe tese. Si penalizza il piegamento delle gambe con p. 0.10; 0,30 , se accosciata è 0.50.</p> <p>Nel caso di esecuzione di 2 giri di pianta, la ginnasta otterrà il riconoscimento della difficoltà una sola volta; le penalizzazioni sono quelle legate all'esecuzione di entrambi gli elementi.</p> <p>N. B^a Categoria - il giro di pianta deve essere terminato per essere assegnato.</p> <p>3^a Categoria - nel caso di giro di pianta e presa staggio alto: l'elemento si assegna se la ginnasta prende lo staggio (si penalizza l'esecuzione).
(01/01/2007)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Prima • Seconda | <p>La ginnasta che esegue l'entrata in capovolta può sostare per eseguire l'elemento successivo senza incorrere in penalità. Le eventuali perdite di tenuta dall'appoggio, con oscillazioni delle gambe sotto lo staggio, saranno penalizzate con p. 0,10 - 0,30 a seconda del caso, (a queste vanno aggiunte quelle relative alle braccia).
(01/01/2007)</p> |

<ul style="list-style-type: none"> • Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 • Prima • Seconda 	<p>Lo slancio all'orizzontale si assegna come esigenza se eseguito nei 10° dall'orizzontale. (01/01/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 • Prima • Seconda 	<p>Tempo di kippe: si considera tempo di kippe tutti gli elementi provenienti dall'allungo (infilata ad 1; infilata a 2; kippe) (01/01/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 • Prima • Seconda • Terza 	<p>L'ochetta ed il giro di pianta si assegnano sempre con la penalità di esecuzione (01/01/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 • Prima • Seconda 	<p>Infilata ad una gamba: si assegna l'elemento anche eseguito con gamba piegata con penalità di p. 0,10; 0,30; 0,50 per le braccia piegate e p. 0,10; 0,30 0,50 (presa poplitea). (01/01/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Terza 	<p>Infilata ad una gamba - non è 1 elemento di valore A (02/09/2006)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 • Prima • Seconda • Terza • Quarta 	<p>Gli slanci seguono questa regola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • slancio all'orizzontale = nessuna penalità (10° di tolleranza) • slancio sopra lo staggio (corpo sopra lo staggio ma non all'orizzontale) = 0.10 • slancio sotto lo staggio (piedi sotto lo staggio) = 0.30 <p>(01/01/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dalla quarta in poi 	<p>Nel caso di fioretto e stacco o altro elemento dove la ginnasta si ferma e non prosegue nell'esecuzione si applica la penalità di p. 0,50 per ogni oscillazione intermedia. Le oscillazioni che vengono penalizzate con 0.50 e servono per riprendere l'esercizio non hanno penalità di altezza/gambe piegate etc. (01/01/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tutte le categorie 	<p>CONTROROTAZIONI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fino alla seconda Categoria non si penalizzano • In Terza sono penalizzate 0,10 • In Quarta 0,30 • In Quinta e Sesta p. 0,50 <p>(01/01/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tutte le categorie 	<p>Oscillazione a vuoto = oscillazione che va in avanti senza l'esecuzione di alcun elemento prima di tornare nella direzione opposta. oscillazione a vuoto: è penalizzata con p. 0.30 ed è l'oscillazione che precede il contromovimento. Da SB presa SA, oscillazione in avanti e contromov. , 0.30 + le altre penalità di esecuzione. (01/01/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tutte le categorie 	<p>Slancio intermedio/oscillazione intermedia/presa di slancio.</p> <ol style="list-style-type: none"> Slancio intermedio o presa di slancio: è uno slancio non necessario per proseguire l'esercizio. Per esempio: kippe allo staggio alto, la ginnasta inizia lo slancio ma questo è scarso e torna all'appoggio. Ripete lo slancio per proseguire l'esercizio. In questo caso la presa di slancio si penalizza con 0.50. (il 1° slancio non ha penalità perché non era neanche uno slancio, si assegna solo lo 0.50). Oscillazione intermedia: fioretto e stacco, la ginnasta arriva ferma. Per proseguire l'esercizio la ginnasta deve fare delle oscillazioni per ripartire. Queste oscillazioni si penalizzano con p. 0.50 ognuna (e non si penalizza né altezza né altro). Quando una ginnasta perde leggermente le gambe, questo è un fallo di tenuta e si penalizza 0.10-0.30, ma non è mai nessuna delle due descritte sopra. La penalità fra giro indietro e fioretto è quella del punto A. <p>(01/01/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dalla terza in poi 	<p>L'uscita in fioretto o guizzo deve essere eseguita con 180° oppure 360° di rotazione come prevede il C. d. P (6.101 - 6.102) (02/09/2006)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Terza 	<p>Il giro addominale avanti allo staggio basso è UGUALE a quello allo staggio alto. In teoria si può ripetere tante volte, perché non è prevista penalità per gli elementi ripetuti se non quella legata all'esecuzione. Considerando che all'elemento ripetuto vengono applicate le penalità di esecuzione e che la difficoltà viene conteggiata una sola volta è preferibile non ripetere. (19/02/2007)</p>

<u>TRAVE</u>	
• Tutte le categorie	Controllare sempre che la serie ginnica sia composta da 2 elementi codificati differenti. (02/09/2006)
• Tutte le categorie	Lo sbilanciamento interrompe la serie p.0,50 (EGE Mancante) + p 0,30 di sbilanciamento. Se la ginnasta si ferma (pausa) tra un salto e l'altro nella serie ginnica perde la EGE p. 0,50 (02/09/2006)
• Tutte le categorie	Orizzontale - arabesque: le spalle devono essere almeno a 90° e la gamba elevata a 90° e più. Si riconosce l'elemento con 10° di tolleranza di gamba e busto. (22/01/2007)
• Tutte le categorie	Non si può utilizzare il saltello scambiato al posto del pennello. Il pennello scambiato non è codificato. (22/01/2007)
• Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 • Prima • Seconda	Il cronometraggio alla trave bassa dopo una caduta riprende quando la ginnasta stacca il/ i piedi da terra. Esempio n°1: in caso di caduta in una capovolta con arrivo di un piede a terra, il cronometraggio riprende quando la ginnasta stacca il piede da terra.. Esempio n°2: quando la ginnasta cade da un elemento con entrambi i piedi a terra il cronometraggio riprende con la salita della ginnasta sulla trave. (07/02/2007)
• Quarta • Quinta	L'elemento CAPOVOLTA SENZA MANI può essere utilizzato per comporre la serie acrobatica o mista (02/09/2006)
• Dalla terza in poi	Dalla terza Categoria in poi l'elemento a contatto non è un'esigenza ma un fallo di composizione e può essere soddisfatto anche con un semplice passaggio coreografico, non deve essere obbligatoriamente un elemento, la posizione seduta è sufficiente (CdP). (19/02/2007)
• Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 • Prima • Seconda • Terza • Over	Per tutte queste Categoria l'entrata è libera (cioè non codificata). La ginnasta ha la facoltà di scegliere se eseguirla codificata o non. (14/04/2007)
• Quarta • Quinta • Sesta • Specialità	Dalla Quarta Categoria in poi l'entrata deve essere codificata e la penalità per chi non segue questa regola è di p. 0,10. (14/04/2007)
<u>CORPO LIBERO</u>	
• Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4	La verticale e capovolta è codificata come elemento A, può essere inserita nella serie acrobatica e l'esecuzione è valida sia a braccia tese sia a braccia piegate. (02/09/2006)
• Dalla Prima in poi	La verticale e capovolta è codificata come elemento A solo se eseguita a braccia tese con ritorno in piedi, e non può essere inserita nella serie acrobatica. (02/09/2006)
• Mini 1° a 3 attrezzi ed a 4 • Prima	Non è più possibile inserire l'elemento con rotazione nelle serie ginniche. (02/09/2006)
• Tutte le categorie	Se la ginnasta esegue la Serie Acrobatica con le ruote, nel passare dalla posizione costale non deve obbligatoriamente fissare la posizione a gambe semipiegate. (07/02/2007)
• Tutte le categorie	Rovesciata avanti, rovesciata dietro, tic tac: la partenza con piede in appoggio a terra riceverà una penalità di p.0,10 (07/02/2007)

<ul style="list-style-type: none"> • Tutte le categorie 	<p>Le capovolte anche con tuffo non possono essere mai inserite in una serie acrobatica. Esempio .la serie ribaltata ad uno + ribaltata a due + capovolta con tuffo non è una serie acrobatica. Ribaltata ad uno + ribaltata ad uno + ribaltata a due è una serie acrobatica. (19/02/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Over 	<p>Se una ginnasta esegue l'esercizio da p. 5, ma la giuria non assegna un elemento B per l'esecuzione, il valore di questo esercizio è di p. 4,30 (0,50 per esercizio incompleto + 0,20 valore elemento B). L'esercizio parte da p. 4,00 quando la ginnasta presenta solo 2 elementi B. (20/02/2007)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tutte le categorie 	<p>Onde evitare problemi o incomprensioni si consiglia di non utilizzare musiche contenenti rumori promiscui, cani, gatti ecc. (14/04/2007)</p>