

annotazioni tecniche e di giuria ACROBATICA 2017

10 gennaio 2018

PROGRAMMA DI ACROBATICA

La Ginnastica Acrobatica è una disciplina che si articola su due attrezzi: Mini Trampolino e Serie al Suolo.

Il programma prevede:

1-Un Campionato individuale femminile regionale, interregionale e nazionale con classifica allieve, junior e senior per le Categorie MINIPRIMA e PRIMA . Classifica junior e senior per le Categorie SECONDA,TERZA,QUARTA,QUINTA.

2-Un campionato individuale maschile regionale,interregionale e nazionale con Classifica junior e senior per le Categorie MINIPRIMA PRIMA,SECONDA,TERZA,QUARTA,QUINTA.

3-Un Campionato regionale, interregionale e nazionale di squadra con classifica per la MINIPRIMA e PRIMA allieve, junior, senior e misto. Classifica junior e senior per la SECONDA Categoria. E' possibile formare le squadre con atleti appartenenti a Società diverse. Le classifiche si suddividono nei livelli di età allievi/e, junior, senior e misto. La classifica mista è determinata dai livelli di età differenti (allievi/e + junior/allievi/e + junior+senior/ junior + senior/allievi/e + senior) e non dal sesso dei componenti.

Composizione della squadra: ogni team (squadra) è composto da un minimo di 2 ad un massimo di **4 atleti (anche mista per sesso)**. Ad ogni attrezzo devono **salire 2 atleti** . Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che **ogni atleta** deve eseguire. Da una gara all'altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti del team e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Nel caso di Società con più squadre che disputano lo stesso Campionato è vietato spostare gli atleti da una squadra all'altra (pena la squalifica). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (**4 attrezzi in totale**).

Durante l'anno sportivo un atleta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o **di squadra**)

Il gruppo di lavoro UISP LE GINNASTICHE settore ACROBATICA

Notizie utili:

Sul campo gara sono ammesse solo le ginnaste regolarmente iscritte. I turni di lavoro devono essere rispettati.

E' vietato:

- 1) Avvicinarsi al tavolo di giuria e parlare con i giudici.
- 2) non è possibile avere accesso in segreteria durante lo svolgimento della gara.

Per chiarimenti sul valore di partenza (nota D) dell'esercizio rivolgersi al Presidente di giuria della gara.

In campo gara sono ammessi 2 istruttori per Società per ogni gruppo di lavoro.

I DTN e DGN sono muniti di cartellini GIALLI e ROSSI che saranno utilizzati come previsto da C.d.P in vigore nei confronti delle ginnaste, allenatori e pubblico in caso di comportamenti antisportivi.

Ogni categoria, al trampolino ed al corpo libero, ha una rosa di salti oppure di elementi già codificati. E' possibile richiedere la codifica di nuovi salti ed elementi presentando la richiesta 15 giorni prima della gara ai Responsabili Nazionali del settore.

Abbigliamento:

- Lo scudetto della Società sul body è facoltativo.
- Per la squadra i body possono essere anche differenti.
- E' ammesso l'uso dei pantaloncini anche per le femmine (i pantaloni lunghi alle caviglie o coulotte devono essere dello stesso colore e tessuto del body lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo e con solo lo stemma del produttore).
- 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.
- La lunghezza della sgambatura del costume non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche.
- Si possono usare calzini, anche solo uno, bianchi senza disegni o scritte
- Si possono usare bendaggi e cavigliere, colore beige o intonate al colore della pelle.
- Le biancheria intima non deve spuntare dal body
- I capelli devono essere in ordine e ben legati
- È vietato l'uso di ciondoli, orologi, orecchini (solo a bottoncino), e monili vari.

Importante:

Gli atleti che non hanno compiuto 8 anni al momento della gara NON possono gareggiare.

Ogni atleta deve eseguire due prove, una al MINI TRAMPOLINO ed una al CORPO LIBERO.

Ogni categoria ha una sua classifica. Gli atleti possono presentare le serie del corpo libero di una categoria e il trampolino anche della categoria superiore, ad eccezione della MiniPrima e della Quarta.

Nel caso di presentazione di salti al trampolino della Categoria superiore non sono previsti abbuoni.;L'atleta può eseguire i salti al trampolino della categoria inferiore (si può scendere solo di un sola categoria) e il valore di partenza del salto presentato subisce una diminuzione di p. 1,00.

IN CASO DI SVALUTAZIONE DI UN SALTO AL TRAMPOLINO AL DI SOTTO DI UNA CATEGORIA LA GIURIA ASSEGNERA' A QUEL SALTO LA PENALITA DI p. 2,00 NELLA NOTA D.

La Società organizzatrice deve garantire, nella premiazione oltre al podio una percentuale (20%) di premiazioni in base al numero degli iscritti per ogni livello di età e categoria. Medaglia di partecipazione per tutti.

Eventuali pari - merito sono premiati come da REGOLAMENTO UISP NAZIONALE GINNASTICHE (si premia la ginnasta più vecchia).

PASSAGGI GAF/ACROBATICA (valevoli solo dalla Ginnastica Artistica Femminile all'Acrobatica).

Gli ingressi FGI in UISP seguono le normative GAF

N.B. Le ginnaste che partecipano al programma GAF devono partire dalla loro categoria di appartenenza o salire di categoria.

RETROCESSIONI:

Le atlete e gli atleti che nell'anno precedente hanno gareggiato in una determinata Categoria (livello), con il nuovo programma Tecnico non possono retrocedere. Per chi ha interrotto l'attività per un anno può retrocedere di una sola Categoria. Nel caso di problematiche legate ad infortuni o altro saranno valutate e concesse differenti deroghe di retrocessione.

Prova video:

A titolo sperimentale, è ammessa solo nel caso in cui 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 finale spetta al Presidente di Giuria in accordo con la Giuria superiore (coordinatore di settore (tecnico e di giuria, o suoi delegati). Il video è a carico dei parenti od istruttori.

SUOLO

Il valore dell'esercizio e il calcolo della Nota di Partenza

La giuria D valuta al corpo libero

il Valore delle Difficoltà (VD) è determinato dagli elementi codificati richiesti dal Programma Acrobatica e presenti in ogni serie + le Esigenze di Composizione (SUPER EC-EC) in numero differente in base alle richieste della Categoria di gara. La somma delle difficoltà (VD) + le Esigenze di Composizione (SUPER EC-EC) determinano il punteggio di partenza (NOTA D) che è massimo **p. 5,50**.

- **gli elementi utilizzati per soddisfare le E.C. si riconoscono in ordine cronologico di esecuzione.**
- **Le EC richieste nelle strisce al suolo devono essere soddisfatte utilizzando sempre elementi differenti. attenzione ad eccezione degli elementi preparatori del c.d.p. (rondate, ribaltate, flic avanti, flic, kippe di testa) che possono essere ripetuti da una striscia all'altra, non però per soddisfare una differente E.C. ma come elementi preparatori alla E.C. [es 3° cat.: 1° serie: enjambè cambio + enjambè + gatto + rondata + pennello + cosacco, 2° serie: gatto 360° + sforbiciata + sissonne / rondata + pennello + flesso (NON SI PUO' RIPETERE LA RONDATA X ASSolverE E.C. FASE DI VOLO) ma gatto 360° + sforbiciata + sissonne / rondata + salto indietro + flesso (POSSO RIPETERE LA RONDATA PERCHE' IN UESTO CASO E' UN PREPARATORIO)]**
- **Gli elementi della prima striscia non utilizzati per soddisfare le E.C. possono essere ripetuti nella seconda striscia (in quinta cat. questa regola vale per la seconda e terza striscia).**

N. B. **UN ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA ESIGENZA DI COMPOSIZIONE (EC)**

Esempio: Mini prima : 1^a striscia - Gatto + pennello + capovolta avanti + verticale 3 appoggi - 2^a striscia enjambè sul posto 135° + pennello mezzo giro + capovolta indietro + candela. Se queste 2 strisce sono eseguite correttamente il loro VD è di p. 5,50 ciascuna

All'interno di ogni striscia la prima EC che viene a mancare comporta la penalità di p. 1,00 (SUPER EC)... quelle successive p. 0,50 (EC)

Ogni difficoltà mancante pt. 0,10 oppure 0,20 (valore difficoltà). Nel caso di mancanza di un elemento richiesto (non assegnato o eseguito) si assegna la seguente penalità: se è una SUPER EC mancante, p. 1,00 se è una EC mancante p. 0,50.

Nel caso di non assegnazione di un elemento di valore B ma assegnazione di un elemento A all'interno di una serie, la giuria D assegna la EC di serie e penalizza la mancanza della EC elemento o elementi di valore B: p. 1,00 se è una SUPER EC e p. 0,50 se è una EC + p. 0,20 per ogni B mancante..

Nel caso di non assegnazione di un elemento A o mancanza dell'elemento o degli elementi di valore B all'interno di una serie indiretta o diretta, la giuria D non assegna la o le EC di serie (SUPER EC p. 1,00, EC p. 0,50 di serie mancante perché risulta incompleta nel numero delle difficoltà) e penalizza la mancanza della EC (elemento o elementi di valore B) SUPEREC p. 1,00 – EC p. 0,50 + p. 0,10 per ogni A mancante e p. 0,20 per ogni B mancante.

Gli elementi sono codificati in base al loro grado di difficoltà, in elementi A (0,10 p.), B (0,20 p.), C (0,30 p.) ecc.. sul CdP 2017-2020 aggiornato e MINI CdP UISP GAF/ACROBATICA 2017

GIURIA D : VALORE DELLE DIFFICOLTA' + EC p. 5,50 - OGNI EC MANCANTE – SUPEREC p. 1,00 – EC p. 0,50 - A, B MANCANTI – p. 0,10- p. + 0,20

La giuria E al corpo libero sottrae da p. 10,00 le penalità di esecuzione

La nota finale di ogni striscia al corpo libero è calcolata con questa formula : nota D + nota E = punteggio finale

TRAMPOLINO

La giuria D valuta al trampolino - il valore VD del salto presentato - La giuria E detrae da p. 10,00 le penalità di esecuzione

Dalla Mini Prima alla Quarta Categoria ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro.

Se l'atleta esegue 2 salti differenti con VD p. 5,00 per il lavoro avanti acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella NOTA D. Se l'atleta esegue 2 salti differenti con VD p. 5,00 per il lavoro indietro acquisisce un BONUS di p. 0,50 nella nota D.

In Quinta Categoria ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro. Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro avanti il VD è p. 5,50 (NOTA D). Se l'atleta esegue 2 salti diff. per il lavoro indietro il VD è p. 5,50 (NOTA D)

La nota finale del Trampolino è calcolata con questa formula : nota D + nota E = punteggio finale

Esempi:

<p>Corpo libero - Mini Prima Prima striscia</p> <p>Esempio: ruota + cap. ind.+pennello+candela Giuria D p. 5,50 - Giuria E p. 10,00- 1,30=8,70 Nota finale prima serie 5,50+8,70= 14,20 Seconda serie</p> <p>Enjambèè 135°+gatto+ruota+ verticale cap. Giuria D p.1,00 SUPER EC (ha soddisfatto EC elemento acrobatico con lo stesso elemento della prima serie - p. 0,50 serie incompleta (solo 3 elementi)+ p.0,10 elemento A mancante VD 5,50 – 1,60= 3,90 Giuria E p. 10,00- 1,10=8,90 Nota finale seconda serie 3,90+8,90= 12,80 Totale finale corpo libero 13,70+12,80 = 26,50 (punteggio prima serie + punteggio seconda serie = punteggio finale</p>	<p>Trampolino</p> <p>Mini Prima - Primo salto</p> <p>Giuria D p. 5,50 Giuria E p. 10,00- 0,60=9,40 Nota finale primo salto 5,50+9,40= 14,90</p> <p>Secondo salto - Giuria D p. 4,00 Giuria E p. 10,00- 0,20=9,80 Nota finale secondo salto 4,00+9,80= 13,80 Nota finale 14,90+13,80=p. 28,70 (punteggio primo salto + punteggio secondo salto = punteggio finale)</p>	<p>Punteggio finale del ginnasta:</p> <p>punteggio finale corpo libero + punteggio finale trampolino</p> <p>Punteggio finale corpo libero p. 26,50 +</p> <p>Punteggio finale trampolino p. 28,70</p> <p>= p. 55,20 punteggio finale ginnasta</p>
---	---	---

Corpo libero .. come eseguire le serie

Ogni atleta deve eseguire 2 o 3 serie al corpo libero. Ciascuna serie deve essere composta dagli elementi richiesti dalla categoria di appartenenza e nelle categorie Mini prima e Prima devono essere collegati direttamente tra di loro in modo fluido o senza interruzioni con partenza al cenno del giudice. Dalla Seconda categoria in poi le serie possono essere indirette e dirette in base alle richieste.

N.B. IL PENNELLO (RIMBALZO)ESEGUITO DOPO GLI ELEMENTI ACROBATICI VIENE RICONOSCIUTO COME UN ELEMENTO GINNICO DI VALORE A E CONTEGGIATO NELLA SERIE.

Interruzione di serie: l'esecuzione in successione di questi elementi comporta la non assegnazione della serie per mancanza di fluidità (p.0,50)

Esempi:

1)verticale + capovolta avanti arrivo in accosciata + capovolta indietro arrivo in piedi

2)capovolta avanti arrivo in accosciata + capovolta indietro arrivo in piedi (o viceversa)

3) rovesciata avanti + tic tac (si assegna la serie se il tic tac viene eseguito solo come primo elemento)

Interruzione di serie: l'esecuzione della difficoltà con spostamento delle mani a partire dal secondo elemento in poi comporta la non assegnazione della serie.

Definizione collegamenti diretti : sono l'unione di **TUTTI** gli elementi richiesti per ogni serie eseguiti senza

- incertezza o arresto tra gli elementi - - passi aggiuntivi tra gli elementi - - sbilanciamento tra gli elementi - - estensione delle gambe dopo il 1° elemento prima della spinta per il secondo - - oscillazioni supplementari delle gambe tra gli elementi

Definizione di collegamenti indiretti: sono l'**unione di 2 o 3 elementi** (mini-serie) eseguiti senza

- incertezza o arresto tra gli elementi - - passi aggiuntivi tra gli elementi - - sbilanciamento tra gli elementi - - estensione delle gambe dopo il 1° elemento prima della spinta per il secondo - - oscillazioni supplementari delle gambe tra gli elementi

Nelle categorie dove si possono utilizzare le serie con collegamenti indiretti il numero degli elementi richiesti per ogni serie deve essere soddisfatto dall'unione degli elementi presenti nelle 2 mini-serie.

come valutare la striscia

le strisce devono essere valutate dalla stessa giuria,si consigliano 2 giudici per il valore E e 1 per il valore D.

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.

RICONOSCIMENTO DELLE POSIZIONI DEL CORPO nei salti acrobatici a corpo libero e trampolino senza avvitamento

POSIZIONE RAGGRUPPATA

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

POSIZIONE CARPIATA

- angolo busto-cosce **min. 90° = nessuna penalità** - - angolo busto-cosce **fino a 135° = si riconosce carpiato** con penalità . **0.10/0.30**
- angolo busto-cosce **> 135° = posizione tesa** ma con pen. **0.30 per posizione tesa insufficiente.**

POSIZIONE TESA



- si riconosce con max allineamento e **fino a 135°**

Max allineamento = nessuna penalità - - angolo busto-cosce **< 135° = si riconosce teso** con penalità **0.10/0.30**

- è consentita una certa **iperestensione** del corpo ma senza nessuna esasperazione, altrimenti diventa una mancanza di tenuta del corpo con pen. **0.10/0.30.**

- è consentita la **posizione “a cucchiaio”** dove però la leggera chiusura deve essere a livello del dorso e non di bacino

MINITRAMPOLINO

Regolamento trampolino

E' richiesta l'esecuzione di due o più salti fra quelli indicati, lavoro avanti e lavoro indietro da farsi:

Salto direzione avanti – da fermi, con panca larga tra 40 e 50 cm e lunga 6 metri.. Rincorsa libera max 6 metri

Salto direzione indietro – da fermi, con rincorsa su panca larga tra 40 e 50 cm e lunga max 6 metri. Rincorsa libera max 6 metri

Attrezzatura

Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto.

Gli atleti possono usare anche altri trampolini se questi sono messi a disposizione dalla Soc. organizzatrice

I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo deve essere minimo 6 metri.

Si consiglia l'uso di 2 o più tappetoni posti di lato, per gli arrivi dalle rotazioni...

Se necessario sopra ai tappetoni sarà posta una striscia come quelle usate per il corpo libero

Non è possibile staccare le panche dal trampolino per aumentare la lunghezza della rincorsa.

Il Trampolino invece, a seconda della necessità può essere ruotato di 180°.

Tutte gli atleti della stessa Società devono utilizzare il mini trampolino, all'interno della gara, nello stesso modo: inclinato oppure piatto.

Prove campo gara - ogni atleta ha a disposizione: miniprima e prima due salti avanti ed due indietro – seconda, terza 3 salti avanti e 3 salti indietro – quarta e quinta: 3/4 salti avanti e 3/4 salti indietro.

L'atleta in gara deve dichiarare il salto che intende **eseguire.**

Se l'atleta presenta un salto diverso da quello dichiarato non sarà penalizzata e, se il salto eseguito è presente in tabella sarà valutato.

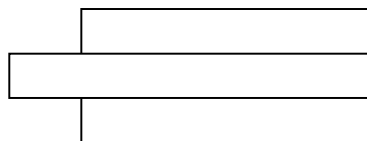
E' consentita una terza ricorsa purché non si sia toccato nessun attrezzo.

Ogni rotazione avanti o indietro, per essere valida deve avere l'arrivo con i piedi e aver completato la rotazione .. in caso di rotazione non terminata si assegna il valore di un salto differente da quello eseguito purchè codificato.

- I salti con l' arrivo di schiena e/o bacino sono nulli. La battuta alternata dei piedi sul trampolino annulla il salto.
- Tutti salti, devono avere l'arrivo almeno in accosciata.

L'istruttore può stare tra il trampolino ed i tappetoni, purchè non tocchi gli attrezzi.

Sui tappetoni saranno tracciate 2 righe della stessa larghezza del trampolino(canale d'arrivo).



Arrivare con un piede fuori dalla riga P. 0,10 - con 2 piedi p. 0,30. NOTA. All'arrivo dei salti sul tappetone non ci sono penalità per pennelli oppure passi nella stessa direzione del salto, ma vanno comunque considerate le penalità di arrivo. Per quanto riguarda la caduta questa si assegna sempre.

Le categorie dalla miniprima alla quarta devono eseguire 2 salti avanti e due salti indietro uguali o differenti (anche di valore diverso) viene preso il migliore, per la quinta categoria viene fatta la somma dei due salti: Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio del lavoro avanti e di quello indietro.

Sono concesse 3 rincorse (nel caso di due salti) se il/la ginnasta non ha toccato il trampolino e/o i tappeti. Se la ginnasta tocca il trampolino o i tappeti il salto è valutato come nullo e il/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.

PER TUTTE LE CATEGORIE: RINCORSA A VUOTO- PENALITA' P. 0,30 E PUO' RIPETERE IL SALTO.

LA GIURIA D DETRARRA' LA PENALITA' DI PT.0,30 DAL PUNTEGGIO FINALE DEL SALTO ESEGUITO

Attenzione: l'elemento TWIST viene codificato solo per ACROBATICA e solo a trampolino come elemento indietro nelle categorie in cui è inserito, a corpo libero rimane elemento per il lavoro AVANTI come da CdP internazionale.

LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTI AL MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Fase di battuta				
	Battuta non al centro del trampolino	x		
	Battuta sulle protezioni		x	
	Battuta non contemporanea dei piedi sul trampolino	nullo		
Fase ascendente	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	x	x	x
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	x	
Esecuzione tecnica	Rotazione A/L anticipata	x	x	x
	Posizione del corpo: Poco raggruppato, carpiato o teso	x	x	
Fase discendente	Insufficiente e/o ritardata estensione	x	x	
Falli generali	Gambe incrociate durante la rotazione A/L	x		
	Precisione nelle rotazioni A/L	x		
	Deviazione dalla linea di direzione	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	x
	Corpo arcato	x	x	
	Angolo anche	x	x	
	Eccessiva lunghezza all'arrivo(salti senza appoggio delle mani)	x	x	x
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	Salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	Salto nullo		
	Arrivare sull'attrezzo	Salto nullo		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	Caduta p. 1,00		
	ESPLOSIVITA'	x	x	x

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG GAF 2017-2020 in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)

Verticale con arrivo supino (con fase di repulsione)

1° volo:				
Corpo squadrato	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
Fase d'appoggio:				
Braccia piegate	+	+	+	
Spostamento mani	+			
Gambe flesse	+	+	+	
Spalle avanti	+	+		
Corpo non in tenuta	+	+		
2° volo:				
Non mantenere il corpo in tenuta	+	+		
Insufficiente repulsione (lunghezza)	+	+		
Insufficiente elevazione (altezza)	+	+	+	
Arrivare con corpo non in estensione	+	+		
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Arrivo (penalità CdP)				
Gambe aperte	+	+		
Fuori direzione (linea demarcazione)	+	+		
Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del salto	Nullo			
⇒ Effettuare la rincorsa senza eseguire il volteggio, ma toccando la pedana o l'attrezzo	Volteggio Nulla			

Verticale senza repulsione: se la ginnasta non esegue la repulsione si declassa al valore del salto senza repulsione. E non vengono assegnate le penalità del secondo volo di: Insufficiente repulsione (lunghezza), Insufficiente elevazione (altezza) Insufficiente esplosività. Tutte queste posizioni d'arrivo sono corrette. La posizione delle braccia è libera



VALUTAZIONE TRAMPOLINO (rondata-ribaltata)

falli	0,10	0,30	0,50	1,00
1° volo: mancanza di fase di volo				
– insufficiente fase di volo	+	+		
Angolo anche	+	+		
Corpo non in tenuta	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	+	+		
Rotazione iniziata troppo presto	+	+		Penalità non utilizzabili per la verticale
Fase d'appoggio – rondata rotazione da 180° a 90°	No penalità			
Appoggio mani meno di 90°			+	
Braccia piegate	+	+	+	
Corpo non passante per la verticale	+			
Angolo spalle – busto	+	+		
Angolo delle anche	+	+		
Appoggio della testa				Nulla
	+	+		
2° volo repulsione insufficiente				
Altezza insufficiente	+	+	+	Penalità non utilizzabili per la verticale
Lunghezza insufficiente	+	+		Penalità non utilizzabili per la verticale
Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Non arrivare col corpo in estensione(solo verticale)	+	+		
Esplosività insufficiente durante l'esecuzione	+	+	+	

In caso di ripetizione dello stesso salto in Quinta categoria la penalità è di 3 punti.

Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità (CdP FIG 2017-2020)

GIURIA E GIURIA R		PICCOLI	MEDI	GRANDI	MOLTO GRANDI
Falli di esecuzione		0.10	0.30	0.50	1.00
– Braccia piegate o gambe flesse	ogni volta	x	x	x	
– Gambe o ginocchia aperte	ogni volta	x	x		
			larghezza spalle o più		
– Gambe incrociate durante gli elem. con avvitam.	ogni volta	x			
– Insufficiente altezza degli elementi	ogni volta	x	x		
- Insufficiente precisione della posizione raccolta o carpiata nei salti singoli	ogni volta	x	x		
		Angolo anche/gino c.	Angolo anche/gin.		
		90°	>90°		
– Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadrandolo in anticipo)	ogni volta	x	x		
– Esitazione durante l'esecuzione di elementi e movimenti	ogni volta	x			
Tentare un elemento senza eseguirlo (rincorsa a vuoto)	ogni volta		x		
– Deviazione dalla direzione corretta	ogni volta	x			
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi (non elementi ginnici)					
– Allineamento del corpo	ogni volta	x			
Piedi non in estensione/rilassati	ogni volta	x			
Insuff. divaricata negli elementi acrobatici (senza volo)	ogni volta	x			
– Non soddisfare i requisiti tecnici negli elementi ginnici (vedere sez.9) per l'elenco dei falli negli elementi ginnici).					
– Precisione	ogni volta	x			
Esecuzione dell'uscita troppo vicino all'attrezzo TRAMPOLINO	In assenza di caduta la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0,80				
Falli d'Arrivo					
(tutti gli elementi)					
– gambe aperte all'arrivo	ogni volta	x			

– oscillazioni supplementari delle braccia		x			
– perdita di equilibrio	ogni volta	x	x		
– passi supplementari, leggero saltello	ogni volta	x			
– passo molto lungo o balzo (più di 1 metro)	ogni volta		x		
– falli di posizione del corpo	ogni volta	x	x		
– massima accosciata	ogni volta				x
– appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo	ogni volta			1.00	
– caduta sul tappeto sulle ginocchia o sul bacino	ogni volta			1.00	
– caduta sull'attrezzo o contro di esso	ogni volta			1.00	1.00 dal Punteggio Finale No VD, EC
– non arrivare prima con i piedi da un elemento	ogni volta				1.00
GIURIA D					
– Collegamenti eseguiti con caduta					
– Non arrivare da un elemento prima coi piedi o nella posizione prescritta ogni volta					No VD, AC, EC
– Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio Ginn/Attr			x		
Comportamento dell'Allenatore					
– Aiuto dell'allenatore TRAMP./CL ogni volta					1.00 p. dal Punteggio Finale No EC No VD,EC
– Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio Ginn/Attr			x		
– Parlare con i giudici durante la gara	Ginn/Attr		x		

Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità (CdP FIG 2017-2020)

COMUNICAZIONE SCRITTA GIUDICE CRONOMETRISTA ALLA GIURIA D		0,10	0,30	0,50	1,00
– Superamento del tempo di riscaldamento (<i>dopo avvertimento</i>) Squadra <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> per ginnaste individualiste Ginn/Attr			+ + Dal punteggio finale		
– Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall'accensione della luce verde Ginn/Attr			+		
– Iniziare l'esercizio con la luce rossa Ginn/Attr				"0"	
GIURIA SUPERIORE					
COMPORTEMENTO GINNASTA					
- Non completare la competizione per abbandono del campo gara			squalificata		
– Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione (<i>senza autorizzazione</i>)				Squalificato (cancellata dalla classifica)	
- Ritardare o interrompere la gara				squalificato	
– Comportamento antisportivo Ginn/Attr	Vedere specifiche CdP GAF 2017-2020				
– Parlare con i giudici durante la gara Ginn/Attr		+			
GIURIA D					
– Collegamenti eseguiti con caduta					
– Non arrivare da un elemento prima coi piedi o nella posizione prescritta	ogni volta				1,00 dal Punteggio Finale No VD, EC
– Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio Ginn/Attr			+ dal Punt. Finale		
Comportamento dell'Allenatore					
– Aiuto dell'allenatore TRAMP./CL ogni volta					1,00 dal Punteggio Finale NO VD - EC
– Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio Ginn/Attr			+		

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.**

RICONOSCIMENTO DELLE POSIZIONI DEL CORPO nei salti acrobatici a corpo libero e trampolino senza avvitamento

POSIZIONE RAGGRUPPATA

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



POSIZIONE CARPIATA

- angolo busto-cosce **min. 90° = nessuna penalità** - - angolo busto-cosce **fino a 135° = si riconosce carpiato** con penalità . **0.10/0.30**
- angolo busto-cosce **> 135° = posizione tesa** ma con pen. **0.30 per posizione tesa insufficiente.**



POSIZIONE TESA

- si riconosce con max allineamento e **fino a 135°**

Max allineamento = nessuna penalità - - angolo busto-cosce < 135° = si riconosce teso con penalità 0.10/0.30

- è consentita una certa **iperestensione** del corpo ma senza nessuna esasperazione, altrimenti diventa una mancanza di tenuta del corpo con pen. **0.10/0.30.**

- è consentita la **posizione “a cucchiaio”** dove però la leggera chiusura deve essere a livello del dorso e non di bacino

SEZIONE 9 — Direttive Tecniche CdP GAF FIG 2017-2020

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con la tecnica specifica richiesta.

Tutte le indicazioni per il completamento degli angoli degli elementi e le posizioni del corpo sono approssimative e sono da intendersi come linea guida.

9.2 CORPO LIBERO

9.2.1 Nell'assegnazione del VD, i giri su una gamba hanno un incremento graduale - Il giro deve essere completato esattamente o si assegna un altro elemento del CdP - La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento del CdP.

Considerazioni sui giri:

- devono essere eseguiti sugli avampiedi
- devono avere una posizione chiara e ben definita dall'inizio alla fine
- la gamba d'appoggio, tesa o piegata (come scelta coreografica), non cambia il valore della difficoltà
- per i giri su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro
- se la gamba libera non è nella posizione prescritta, si attribuirà un altro elemento dal CdP

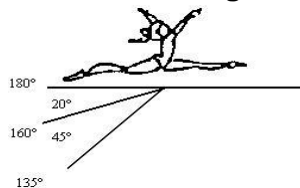
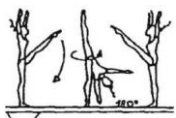
9.2.2 Nell'assegnazione del VD, i salti ginnici con giro hanno un incremento graduale:

Sono consentite le varie tecniche dei salti ginnici con giro; la posizione carpiata, raccolta, divaricata e la posizione ad anelle può essere assunta all'inizio, durante o alla fine del giro (a meno che non ci sia una richiesta specifica per l'elemento)

- a) Se mancano **più di** 30° al completamento della rotazione si riconosce un altro elemento del CdP
- b) La posizione delle spalle e delle anche è decisiva

9.2.3 ESIGENZE PER LA DIVARICATA

Per ampiezza insufficiente della divaricata nei salti ginnici (leap, jump, **hop**) e nelle piroette:



> Divaricata insufficiente > 0° - 20° penalità 0.10 - >20° - 45° penalità 0.30 - >**;** un altro elemento dal CdP o no VD

9.3 ESIGENZE PER SPECIFICI ELEMENTI GINNICI



Scale (“bilancia”, 4.102) **Esigenza: divaricata 180° Giuria D < 180° - No VD**

Esempi di giri con una specifica posizione delle gambe: **Esigenza:**



gamba libera avanti o dietro all’orizzontale per tutto il giro
un altro elemento del CdP

Giuria D gamba libera sotto l’orizzontale – si assegna



Esigenze: angolo delle anche meno di 90° ginocchia sopra l’orizzontale

Giuria D angolo anche/ginocchia Salto raccolto con /senza giro >135° = No VD o un altro VD

Giuria E ginocchia all’ orizzontale – 0.10 (fallo piccolo) ginocchia sotto l’orizzont. – 0.30(fallo medio)



Salto del cosacco con/senza giro

Esigenze: angolo delle anche meno di 90° gamba tesa sopra l’orizzontale

Giuria D angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD Giuria E gamba tesa all’orizz.– 0.10(fallo piccolo) gamba tesa sotto l’oriz.–0.30(fallo medio)

Salto del gatto con o senza giro

Esigenze: alternanza delle gambe - ginocchia sopra l’orizzontale - valutare la posizione del ginocchio più basso



Giuria D angolo anche/gin > 135° = No VD o altro VD non alternare le gambe = salto raccolto

Giuria E una o entr.le gambe all'oriz.-0.10(fallo **piccolo**) una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale -0.30 (fallo **medio**)

Salto carp. divar. con/senza giro



Esigenza: entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale

Giuria D angolo delle anche > 135° - No VD o un altro VD

Giuria E posizione scorretta delle gambe (non parallele) - 0.10 (fallo **piccolo**) gambe all'orizzontale -0.10 (fallo **piccolo**)

gambe sotto l' orizzontale- 0.30(fallo **medio**)

Salto ad anello

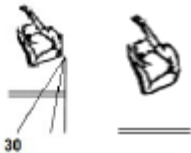


Esigenze: arco dorsale e rovesciam. del capo divaricata 180° delle gambe in posiz. Diagonale piede dietro alla sommità della testa

Giuria D mancanza di arco & rovesciamento del capo - enjambée sul posto o sissone - mancanza di divaricata sagittale - No VD

Giuria E arco insufficiente - 0.10 (fallo **piccolo**) - piede dietro all'altezza della testa- 0.10(fallo **piccolo**)

piede dietro all'altezza delle spalle- 0.30(fallo **medio**)



Salto del Montone

Esigenze : posizione ad arco e rovesciamento del capo con i piedi alla sommità della testa estensione delle anche, piedi sotto l'altezza delle spalle

Giuria D mancanza di arco & rovesciamento del capo- - No VD - piedi Sotto l'altezza delle spalle No VD

GIURIA E - arco insufficiente - 0,10 (fallo piccolo) - piedi all'altezza della testa o sotto -0,10(fallo piccolo) insuff.estensione delle anche - 0.10 (fallo piccolo)

insuff.flessione delle gambe ($\geq 90^\circ$)-0.10 (fallo piccolo)

Yang Bo

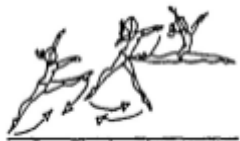


Esigenze: ampio arco dorsale, rovesciamento del capo iperdivaricata delle gambe con gamba av. min. all'orizzontale

Giuria D mancanza di arco & rovesciamento del capo = enjambée sul posto o sissone

gamba avanti sotto l'orizzontale = salto ad anello

Giuria E posizione arcata insufficiente – 0.10 (fallo piccolo) no iperdiv.ma entrambe le gambe all'oriz.–0.10 fallo piccolo

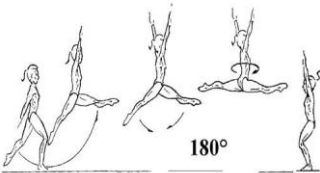


Enjambée Cambio Esigenze: slancio della gamba libera min. a 45° slancio della gamba libera tesa

Giuria D mancanza di slancio della gamba libera = enjambée

Giuria E slancio della gamba libera meno di 45° - 0.10 (fallo piccolo) - gamba libera flessa -0.10/0.30 (fallo piccolo/medio)

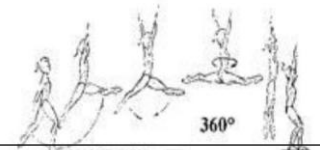
Enjambée Cambio con giro ($\overset{\cup}{\underset{\cup}{\text{Z}}}$ o $\overset{\circ}{\underset{\circ}{\text{Z}}}$)



Esigenze: slancio della gamba libera min. a 45° slancio della gamba libera tesa- si deve vedere la divaricata sagittale

Giuria D mancanza di slancio della gamba libera = enjambée con giro

giro incompleto in $\overset{\cup}{\underset{\cup}{\text{Z}}}$ diventa $\overset{\cup}{\underset{\cup}{\text{Z}}}$ o $\overset{\cup}{\underset{\cup}{\text{Z}}}$



giro incompleto in $\overset{\circ}{\underset{\circ}{\text{Z}}}$ diventa $\overset{\circ}{\underset{\circ}{\text{Z}}}$ o $\overset{\circ}{\underset{\circ}{\text{Z}}}$

Giuria E slancio della gamba libera a meno di 45° - 0.10 (fallo piccolo) - gamba libera flessa -0.10/0.30 (fallo piccolo/medio)



Enjam. ad anello/Enjam.cambio ad anello (con/senza giro) spinta a 1 o 2 piedi Esigenze: Arco dorsale e testa reclinata Gambe divaricate a 180° - Gamba av. all'orizzontale e piede dietro alla sommità della testa - Il giro deve essere eseguito dopo aver assunto la posizione ad anello

Giuria D non arcare e non flettere la testa indietro = enjambée o enjambée cambio (spinta a 1 o 2 piedi) **Piede dietro sotto le spalle - enjambée o enjambée cambio (spinta a 1 o 2 piedi) dal 1° ottobre 2017 - scorretto tempismo nel giro = enjambée/ enjambée cambio con giro - spinta a 1 o 2 piedi**

Giuria E arco insufficiente -0.10 (fallo piccolo) gamba avanti sotto l'orizzontale – 0.10 (fallo piccolo) - Gamba avanti sotto l'orizzontale (appross.45°) -0.30 (fallo medio) dal 1° ottobre 2017 - piede dietro all'alt. della testa – 0.10 (fallo piccolo) piede dietro all'alt. delle spalle – 0.30 (fallo medio)