

LINEE GUIDA DI GIURIA E PER I TECNICI

Il programma UISP GAM prevede che ogni ginnasta abbia la possibilità di presentare ad ogni attrezzo un esercizio libero, ossia una sequenza in serie di elementi presi dalla griglia, dal codice UISP oppure dal CDP FGI.

Tuttavia gli esercizi presentati devono rispettare delle regole fondamentali :

- Non vi è nessun vincolo per quanto riguarda il minimo o il massimo numero di elementi che devono essere presentati o che compongono l'esercizio (per assurdo si può quindi eseguire anche un solo e singolo elemento ad un attrezzo affinché la giuria possa dare un giudizio ovvero un punteggio)
- Non vi è nessuna proibizione di eseguire elementi anche di maggior valore della propria categoria di appartenenza
- Non vi è l'obbligo di utilizzare tutte le righe della griglia
- Si deve utilizzare solamente il contenuto di una cella per riga, va eseguito per filo e per segno quello che viene richiesto in essa, per quanto riguarda l'elemento da eseguire fa fede il "figurino" dove viene rappresentato il gesto tecnico di tale elemento qualsiasi forma di distacco da tale rappresentazione può comportare da parte della giuria: penalità, la svalutazione dell'elemento oppure nel peggior delle ipotesi il non riconoscimento dell'elemento eseguito.
- Ove alcune celle lo consentano possono essere anche eseguite tutte di fila tipo combinazione e la giuria riconoscerà il valore delle singole celle degli elementi eseguiti (esempio verticale 2" e di seguito caduta haley in posizione supina $0,3+0,6=0,9$)
- Se un elemento è richiesto con oscillazione/slancio tale oscillazione e slancio in base all'ampiezza assolve anche alla medesima riga esempio : sbarra slancio e giro addominale in base all'ampiezza dello slancio assolverà anche a una cella della riga degli slanci. Tale criterio però non è applicabile agli elementi acrobatici.

COMPITO E RUOLO DELLA GIURIA

La giuria ha il compito di valutare l'aspetto tecnico e estetico, nel rispetto delle regole del programma.

In ogni caso la giuria valuta gli elementi e applica i criteri relativi all'esecuzione e alla corretta posizione finale.

Il ginnasta ha l'obbligo di presentare solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e dell'estetica, si auspica infine che tale criterio sia ciò che ogni tecnico debba insegnare ai propri ginnasti.

REGOLA BASE PER LA DETERMINAZIONE DEGLI ERRORI ESTETICI, TENUTA DEL CORPO E DI ESECUZIONE TECNICA.

Ogni elemento viene valutato in funzione:

- della corretta posizione finale raggiunta
- della corretta esecuzione richiesta

Tutte le deviazioni rispetto all'esecuzione corretta rappresentano degli errori di esecuzione o tecnici che il giudice deve penalizzare.

ENTITA' DELL'ERRORE.

L'errore può essere di tre categorie : PICCOLO 0,1 ; MEDIO 0,3 ; GRANDE 0,5.

Tale suddivisione viene decretata e determinata in base a quanto l'elemento eseguito si discosta dalla corretta esecuzione.

ERRORE PICCOLO 0,1 :

consiste in una piccola imprecisione o leggera deviazione rispetto alla corretta posizione/esecuzione.

ERRORE MEDIO 0,3 :

consiste in una seria e importante deviazione rispetto alla corretta posizione/esecuzione

ERRORE GRANDE 0,5 :

consiste in una fondamentale deviazione rispetto alla corretta posizione/esecuzione

RICONOSCIMENTO DELLA CADUTA 1 PUNTO:

esecuzione di un elemento non riuscita con conseguente interruzione dell'esercizio.

RICONOSCIMENTO DELLE POSIZIONI DI FORZA O SEMPLICI POSIZIONI STATICHE.

Il giudice deve valutare la deviazione rispetto alla corretta posizione del corpo, la quale determina la gravità dell'errore tecnico e la corrispondente penalità'.

Tutte le posizioni statiche devono essere mantenute 2 secondi dal momento in cui il ginnasta raggiunge la posizione richiesta fermandosi.(occorre vedere perfettamente "frizzato" il cipro nella posizione finale richiesta)

L'elemento statico eseguito senza arresto verra' penalizzato come errore grande 0,5 e di conseguenza l' elemento non viene riconosciuto.

Se viene mantenuto 2 secondi o piu' la giuria non dara' nessuna penalita'

Se viene mantenuto meno di 2 secondi verra' penalizzato 0,3.

PENALITA' GENERALI

ERRORE	ERRORE PICCOLO -0,1	ERRORE MEDIO -0,3	ERRORE GRANDE -0,5
Posizione del corpo non definita raccolta carpiato teso	x	x	
Correzione della impugnatura o della posizione delle mani	X ogni volta		
Camminare spostare le mani in verticale	X ogni volta		
Toccare l'attrezzo o il suolo con le gambe o con il piede	x		
Flessione delle braccia	x	x	x
Flessione della gambe	x	x	X

Apertura delle gambe	X	x	
Salto con gambe o ginocchia divaricate	X < delle spalle	X > delle spalle	
Arrivi al suolo con gambe aperte	< della larghezza delle spalle	➤ della larghezza delle spalle	
Perdita di equilibrio passi o saltelli	x	x	
Apertura atipica delle gambe		x	
Errori di estetica	x	x	x
Errori tecnici	x	x	x
Altezza o ampiezza esecuzione dei salti o elementi con volo	x	x	
Perdita di equilibrio	x	x	
Estensione del corpo prima dell'arrivo	x	x	
Urtare attrezzo o il suolo			x
Interruzione			x
Caduta		1 punto	

CORPO LIBERO

L'esercizio a corpo libero e' composto principalmente da elementi acrobatici eseguiti singolarmente o combinati con altri elementi, da alcuni elementi ginnici, da parti di verticali o elementi di equilibrio e combinazioni coreografiche che compongono un insieme armonioso e ritmato.

Il ginnasta deve iniziare il suo esercizio all' interno dell'area della superficie del suolo in posizione eretta con gambe unite, appena esso da tale posizione "attenti" si sposta inizia la propria prestazione e la giuria parte a giudicare.

Il ginnasta deve rimanere all'interno delle righe durante tutta l'esecuzione del proprio esercizio altrimenti si incappa in penalita'

Arrivo con un piede o toccare con una mano la superficie esterna alla linea di demarcazione prende una penalita' di 0,1

Arrivo con entrambi i piedi o toccare con le mani o con altre parti del corpo la linea di demarcazione penalita' 0,3

Arrivo completamente al di fuori di tale linea di un elemento penalita' 0,5

Tabella penalita' CL

ERRORE	0,1	0,3	0,5
Elevazione insufficiente del salti acrobatici	x	x	
Mancanza di flessibilita' negli elementi ginnici o statici	x	x	

Gambe flesse	X	X	X
Braccia flesse	X	X	X
Posizione del corpo non definita raccolta/carpia/ tesa	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
Passi o saltelli	x	x	

Ritmo (sosta >2 sec.)	x		
Non terminare con elemento acrobatico			x
Apertura atipica delle gambe		X	

VOLTEGGIO

Il ginnasta in base alla categoria di appartenenza ha la possibilità di eseguire uno o due salti in base alla richiesta del programma.

Il ginnasta dovrà iniziare partendo dalla posizione eretta dopo aver ricevuto il via dalla giuria, la lunghezza massima della rincorsa è 25 metri.

La giuria inizierà la valutazione dal contatto dei piedi sulla pedana sino all'arrivo al suolo.

A discrezione dell'allenatore è possibile utilizzare il collare e il tappetino davanti alla pedana tale presupposto è obbligatorio utilizzarlo durante tutti i salti provenienti dalla matrice dello yurchenko.

Criteri di valutazione

1. prima fase di volo : dal momento del contatto dei piedi sulla pedana sino all'appoggio delle mani sulla superficie del volteggio. Tale fase deve essere rapida e veloce "uno schianto controllato"
2. seconda fase di volo : compresa dalla spinta delle mani dalla superficie del volteggio sino all'arrivo al suolo.
Il ginnasta dovrà assumere una determinata posizione del corpo durante l'esecuzione del proprio salto e non subire deviazioni perdite di tenuta o quant'altro che possa comportare errori penalizzabili dalla giuria sino a che esso non finisce il salto arrivando al suolo. Tale fase deve essere il più ampia possibile.

Penalita vt 1 fase e 2 fase

Errore	0,1	0,3	0,5
Copro squadrato	x	x	X
Braccia flesse	x	x	x
Gambe flesse	x	x	x
Tenuta del corpo	x	x	x
Gambe divaricate	x	x	
Gambe incrociate	x		
Mancanza di elevazione (spinta)	x	x	x
Estensione del corpo prima dell'arrivo	x	x	
Passi o saltelli	x	X	
caduta			1 punto
Non passare dalla verticale	x	x	x
Non completa rotazione nella seconda fase di volo	X < di 10 gradi	10<x<45 gradi	X e no vd salto (declassamento)

PARALLELE

Il ginnasta ha la possibilità di eseguire elementi in appoggio ritto, in sospensione brachiale o il sospensione , il tutto collegati in maniera armoniosa per eseguire un esercizio fluido e ritmato.

La giuria inizia a valutare dal momento in cui i piedi del ginnasta si staccano dal suolo o dalla pedana.

Errore	0,1	0,3	0,5
Copro squadrato	x	x	X
Braccia flesse	x	x	x
Gambe flesse	x	x	x
Tenuta del corpo	x	x	x
Gambe divaricate	x	x	
Gambe incrociate	x		
Sistemare la presa spostare le mani	X ogni volta		
Estensione del corpo prima dell'arrivo	x	x	
Passi o saltelli	x	X	
caduta			1 punto
Apertura atipica delle gambe		x	
Urtare l' attrezzo		x	x
Penalita' dopo la 2 oscillazione		x	

--	--	--	--

SBARRA

L'esercizio a questo attrezzo e' la rappresentazione dinamica del collegamento di elementi di slancio e rotazioni in svariate modalita' (appoggio, sospensione...) vicino o lontano dalla sbarra con diverse impugnature.

L'esercizio parte dal momento in cui il ginnasta dalla posizione eretta o mediante un elemento o tramite il sollevamento in sospensione da parte dell'allenatore stacca i piedi dal suolo.

Deve eseguire esclusivamente elementi che puo' eseguire in completa sicurezza e che puo' controllare dal punto di vista tecnico e estetico.

Errore	0,1	0,3	0,5
Corpo squadrato	x	x	X
Braccia flesse	x	x	x
Gambe flesse	x	x	x
Tenuta del corpo	x	x	x
Gambe divaricate	x	x	
Gambe incrociate	x		
Sistemare la presa spostare le mani	X ogni volta		
Estensione del corpo prima	x	x	

dell'arrivo			
Passi o saltelli	x	X	
caduta			1 punto
Apertura atipica delle gambe		x	
Urtare l' attrezzo		x	x
Penalita' dopo la seconda oscillazione		x	