

ACROBATICA UISP

ANNOTAZIONI DI GIURIA

PROGRAMMA 2025/2029

La Ginnastica Acrobatica è una disciplina che si articola su due attrezzi: Mini Trampolino e Corpo Libero su striscia.

Il programma prevede:

1. Un Campionato individuale femminile regionale, interregionale e nazionale con classifica pulcine allieve, junior, senior e over per le Categorie MINIPRIMA, PRIMA, SECONDA e TERZA. Classifica allieve junior e senior per le Categorie QUARTA, QUINTA e SESTA.
2. Un campionato individuale maschile regionale, interregionale e nazionale con Classifica junior, senior e over per le Categorie MINIPRIMA, PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA, QUINTA e SESTA.
3. Un Campionato di squadra regionale, interregionale e nazionale con classifica per le Categorie MINIPRIMA, PRIMA, SECONDA, TERZA, QUARTA, QUINTA E SESTA pulcine, allieve, junior, senior, over e misto.

NB: E' possibile formare le squadre con atleti appartenenti a società diverse. Le classifiche si suddividono nei livelli di età allievi/e, junior, senior, over e misto. La classifica mista è determinata dai livelli di età differenti (allievi+junior / allievi+junior+senior / junior+senior / allieve+senior / over+allievi / over+junior / over+senior / ecc..) ma non dal sesso.

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).

La Responsabile di Giuria settore ACROBATICA Uisp Ginnastiche
Sara Cattaneo

La Responsabile UISP GINNASTICHE settore ACROBATICA
Elisa Perri

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. Avere accesso alla 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 ai Responsabili Nazionali del settore prima dell'inizio dei Campionati Regionali di ogni Comitato.

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). **ECCETTO PER LA CATEGORIA OVER, LE GINNASTE POSSONO UTILIZZARE PANTALONI LUNGI, LEGGINS O COULOTTE ANCHE DI COLORE E TESSUTO DIFFERENTE DAL BODY.**
- La scollatura del body davanti o dietro deve essere appropriata, cioè non può oltrepassare la metà dello sterno e non più bassa della linea inferiore delle scapole. Il body 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 body non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche.
- Si possono usare calzini, anche solo uno, bianchi o color carne senza disegni o scritte.
- Si possono usare bendaggi e cavigliere, colore beige o intonate al colore della pelle.
- La 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 bottonecino), e monili vari.

03 Febbraio 2026

Importante:

- Ogni categoria ha una sua classifica sia generale che per attrezzo.
- Eventuali pari-merito sono premiati come da REGOLAMENTO UISP NAZIONALE GINNASTICHE (si premia la ginnasta più vecchia).
- Le serie del corpo libero devono essere presentate nell'ordine in cui sono richieste nel programma e solo ed esclusivamente della categoria di appartenenza.
- Al trampolino invece si possono presentare anche salti della categoria superiore, ad eccezione della MiniPrima e della Quarta che possono utilizzare solo i salti della propria categoria. Nel caso di presentazione di salti al trampolino della Categoria superiore non sono previsti abbuoni (i salti avranno come da programma il valore massimo di pt. 5)
- L'atleta può eseguire i salti al trampolino della categoria inferiore (si può scendere solo di una sola categoria) e il valore di partenza del salto presentato subisce una diminuzione di p. 0,50.
- **In caso di svalutazione di un salto al trampolino di due categorie inferiori, la giuria assegnerà a quel salto la penalità di pt. 2.00 nella Nota D.**
- **PROVA VIDEO:** La richiesta di chiarimento deve essere presentata per iscritto dall'istruttore al Presidente di giuria della gara. 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.

SBARRAMENTI CATEGORIE:

- Le ginnaste che partecipano al Programma GAF, in Acrobatica devono gareggiare nella medesima categoria Gaf o in quella superiore (sbarramenti valevoli solo dalla Gaf all'Acrobatica e non viceversa)
- Gli ingressi FGI in UISP seguono le normative GAF.
- E' prevista una categoria élite per le ginnaste che partecipano al Campionato FGI Gold e Silver.

Con l'entrata in vigore del nuovo programma 2025/2026 le/i ginnaste/i possono gareggiare nella stessa categoria del Campionato Nazionale 2025.
Le/i ginnaste/i che non hanno preso parte alla Fase 2 del Campionato Nazionale 2025, faranno riferimento al Campionato precedente Toscana 2024, potendo scegliere di mantenere la stessa categoria oppure accedere alla Categoria superiore.

Non sono ammesse retrocessioni.

RETROCESSIONI:

- 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.

CORPO LIBERO su striscia

VALORE DELL'ESERCIZIO E CALCOLO DELLA NOTA D

La giuria D valuta al corpo libero:

- il Valore delle Difficoltà (**VD**): determinato dagli elementi codificati richiesti dal Programma Acrobatica e presenti in ogni serie.
- le Esigenze di Composizione (**EC**): in numero differente in base alle richieste della Categoria di gara.

La somma di queste (**VD+EC**) determina il punteggio di partenza (**NOTA D**) che è massimo p. **5,00** + valore dei BONUS presentati.

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

- NOTA D + NOTA E = punteggio finale** della serie.
- Se la ginnasta all'interno delle due serie esegue elementi di valore superiore ad "A", avrà un **BONUS del valore degli elementi** presentati, che verranno sommati. Varierà così il valore di partenza (NOTA D) dell'esercizio. Per ogni categoria si possono inserire un max di elementi Bonus, che vengono conteggiati in ordine cronologico di esecuzione.
- Gli elementi utilizzati per soddisfare le E.C. si riconoscono in ordine cronologico di esecuzione.
- Le EC richieste nelle serie al suolo devono essere soddisfatte utilizzando sempre elementi differenti (ad eccezione della cat. Sesta)
- Gli elementi della prima serie non utilizzati per soddisfare le E.C. possono essere ripetuti nella seconda serie (in quinta e in sesta cat. questa regola vale per la seconda e terza striscia).
- All'interno di ogni serie **ogni EC mancante comporta la penalità p.0,50 (EC)**
- **Ogni difficoltà mancante** pt. 0,10 oppure 0,20 oppure 0,30 (valore difficoltà da Cdp 2017-2020 e Cdp Acrobatica Uisp 2021).

Se all'interno della serie manca un elemento o non viene assegnato, questo comporta la NON ASSEGNAZIONE del Bonus.

ATTENZIONE: gli **elementi preparatori** del Cdp (rondate, ribaltate, flic avanti, flic, kippe di testa) sono gli unici 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° categoria:**

- o 1° serie: **enjambè cambio** + enjambè + **gatto** + **rondata** + pennello + cosacco
- o 2° serie: **gatto 360°** + sforniata + sissonne + **rondata** + pennello + flesso
- NON SI PUO' RIPETERE LA RONDATA PER ASSOLVERE E.C. FASE DI VOLO) ma
- o 2° serie: **gatto 360°** + sforniata + sissonne + rondata + **salto indietro** + flesso
- POSSO RIPETERE LA RONDATA PERCHE' IN QUESTO CASO E' UN PREPARATORIO

N. B. UN ELEMENTO NON PUO' SODDISFARE PIU' DI UNA ESIGENZA DI COMPOSIZIONE (EC), ad eccezione della cat. Sesta.

Es: 1 categoria, 2° serie – salto di grande ampiezza/ginnico con 180° (EC2) non può essere anche il ginnico della serie mista (EC1) ma devono essere diversi

COME ESEGUIRE LE SERIE

Ogni atleta deve eseguire 2 o 3 serie al corpo libero con partenza al cenno del giudice.

Le serie devono essere eseguite nell'ordine in cui sono richieste dal Programma Tecnico.

Ciascuna serie deve essere composta dagli elementi richiesti dalla categoria di appartenenza.

Nelle categorie Mini prima e Prima tutti gli elementi devono essere collegati direttamente tra di loro in modo fluido senza interruzioni.

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):
 - capovolta avanti arrivo in accosciata + capovolta indietro arrivo in piedi (o viceversa)
 - capovolte avanti e indietro eseguite a gambe tese nel collegamento con un altro elemento
 - rovesciata avanti + tic tac (si assegna la serie se il tic tac viene eseguito solo come primo elemento)
 - verticale tenuta 2" in quanto non presente nel CdP Fgi Gaf 2017 e nel CdP Acrobatica Uisp (non viene quindi conteggiata come elemento)
 - verticale con rotazione all'interno della serie (si assegna solo se eseguita come primo o ultimo elemento, discesa libera)
- L'esecuzione della difficoltà con spostamento delle mani a partire dal secondo elemento in poi comporta la non assegnazione della serie.
- **giro perno deve essere inserito come primo o come ultimo elemento o comporta l'interruzione 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 o 4 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
- LE SERIE INDIRETTE POSSONO ESSERE ESEGUITE TOTALMENTE SUL TRACK, TOTALMENTE SULLA FACILITANTE/QUADRATO/STRISCIA, OPPURE UNA MINI SERIE SUL AIRTRACK E UNA MINI SERIE SULLA FACILITANTE/QUADRATO/STRISCIA.

TRAMPOLINO

La giuria D valuta al trampolino il valore (VD) del salto presentato.

NOTA D + NOTA E = PUNTEGGIO FINALE

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 (tranne la categoria smart che avrà a disposizione solo due salti del lavoro avanti): vale il migliore di entrambi.

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, a patto che entrambi i salti vengano eseguiti senza caduta.

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, a patto che entrambi i salti vengano eseguiti senza caduta..

Punteggio finale: migliore salto avanti + migliore salto dietro.

In Quinta Categoria ogni atleta ha a disposizione 2 salti per il lavoro avanti e 2 salti per il lavoro indietro: **valgono tutti e 4 per il punteggio finale.**

Se l'atleta esegue 2 salti differenti per il lavoro avanti il VD è p. 5,50 (NOTA D).

Se l'atleta esegue 2 salti differenti per il lavoro indietro il VD è p. 5,50 (NOTA D)

Punteggio finale: somma di tutti i salti presentati (2 per il lavoro avanti + 2 per il lavoro dietro).

In caso di ripetizione dello stesso salto in Quinta e Sesta categoria il VD sarà 4.

Esempio di calcolo del punteggio finale (corpo libero + trampolino): categoria Miniprima.

<p>Corpo libero</p> <p>Prima serie: ruota + cap. indietro + pennello + candela 2"</p> <p>Giuria D p. 5,00 +0,20 (bonus)</p> <p>Giuria E p. 10,00 - 1,30 (penalità) = 8,70</p> <p>Nota finale: 5,20 + 8,70= 13,90</p> <p>Seconda serie: Enjambèè 135° + gatto + ruota + verticale cap.</p> <p>Giuria D p.4.40: ha soddisfatto EC elemento acrobatico con lo stesso elemento della prima serie - 0,50 serie incompleta, solo 3 elementi: - 0,10 (elemento A mancante)</p> <p>Giuria E p. 10,00 - 1,10 (penalità) = 8,90</p> <p>Nota finale: 4,40+8,90 = 13,30</p> <p>Totale finale corpo libero (1° serie + 2° serie) 13,90 + 13,30 = 27,20</p>	<p>Trampolino</p> <p>Lavoro avanti</p> <p>Giuria D p. 5,50 (2 salti differenti da pt 5, bonus 0.50)</p> <p>Giuria E p. 10,00 - 0,60 (penalità) = 9,40</p> <p>Nota finale (salto migliore) 5,50+9,40 =14,90</p> <p>Lavoro indietro</p> <p>Giuria D p. 4,50 (no bonus)</p> <p>Giuria E p. 10,00 - 0,20 (penalità) = 9,80</p> <p>Nota finale (salto migliore) 4,50+9,80 =14,30</p> <p>Nota finale trampolino 14,90 + 14,30 = 29,20 (punteggio lavoro avanti + punteggio lavoro indietro)</p>	<p>Punteggio finale del ginnasta:</p> <p>Total finale corpo libero + Total finale trampolino</p> <p>27,20 + 29,20</p> <p>= p. 56,40</p>
--	---	--

ATTREZZATURA

- Il trampolino è posto con altezza bordo superiore 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 Società 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 precauzione degli 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°.

*Tutti gli atleti della stessa Società devono utilizzare il mini trampolino, all'interno della gara, nello stesso modo: inclinato oppure piatto **FATTA ECCEZIONE NELLE CATEGORIE QUARTA QUINTA E SESTA.**

SALTI NULLI

- 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, purché codificato.

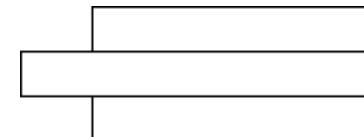
03 Febbraio 2026

- 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.
- Se la ginnasta tocca il trampolino o i tappeti durante una rincorsa a vuoto, il salto è valutato come nullo.

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

PENALITA' D'ARRIVO e RINCORSE

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



- Arrivare con un piede fuori dalla riga P. 0,10
- Arrivare con 2 piedi fuori dalla riga p. 0,30

NB 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.

Sono concesse 3 rincorse (nel caso di due salti), se il/la ginnasta non ha toccato il trampolino e/o i tappeti.

Rincorsa = la ginnasta deve aver iniziato a correre, un solo passo non è una rincorsa.

Rincorsa a vuoto = non toccare trampolino e/o tappeti.

- Penalità pt 0.30, che verranno detratti dal punteggio finale del salto.
- Possibilità di rifare il salto.
- Non si potranno eseguire altre rincorse a vuoto, altrimenti il salto verrà dato nullo.

CASISTICHE ASSEGNAZIONE SALTI E PENALITA'

Tr. D. – Rondata + pennello 180° + salto ginnico/acrobatico in uscita

Arrivo dal pennello 180° con un piede sul trampolino e uno sul tappetone = se il ginnasta riesce a continuare il salto, questo verrà assegnato con penalità 1.00 pt di caduta, 0,30 di gambe aperte+0,30 di facilitazione. Altrimenti il salto è nullo.

Arrivo dal pennello 180° senza completare la rotazione = salto assegnato se continuato in maniera fluida, con penalità di pt. 0.30 per facilitazione. **Se i piedi dell'atleta sono entro i 10° di rotazione non vi si assegnerà nessuna penalità, se è superiore ai 10° penalità 0.10 di facilitazione, se sono entro i 30° le penalità di facilitazione saranno 0.30. Questa regola vale con i salti artistici, Nell'esecuzione del twist la tolleranza è fino ai 45° ma con penalità si 0.50**

Salto con esecuzione di più elementi "di rimbalzo"

ogni salto eseguito in più o in meno rispetto a quelli richiesti ottiene una penalità di 0.30 per facilitazione ogni volta.

Tr. Av. – Salto raggruppato o carpiato + capovolta saltata

03 Febbraio 2026

- Se il ginnasta nell'eseguire la capovolta sfiora con le mani il tappeto o manca completamente l'appoggio, viene assegnato l'elemento salto avanti raggruppato o carpiato con 1,00 pt. di penalità per caduta.

Tr. Av. – Capovolta tuffo

- Per essere riconosciuta ci deve essere un allineamento/apertura del corpo in fase volo. Se squadrata, viene riconosciuta come capovolta saltata, in assenza di fase di volo verrà riconosciuta come capovolta avanti VD3.50.

TRAMP AV. - Salto avanti raggruppato/carpiato + ruota/rovesciata

- Per quanto riguarda i salti smezzati con collegamento di altri salti/elementi:

- se esegue il salto avanti smezzato esita un po ma continua con una ruota 0.30 di penalità facilitazione
- se esegue il salto avanti smazzato arrivando gambe aperte e con posa simultanea dei piedi e unisce l'elemento successivo 0.30 penalità facilitazione
- se esegue il salto avanti smezzato arrivando a gambe unite poi fa un passo avanti ed esegue la ruota 0.50 penalità di interruzione di serie + 0.30 di facilitazione
- se esegue il salto avanti smezzato fa una pausa e poi esegue la ruota 0.50 penalità di interruzione di serie + 0.30 di facilitazione

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.

- Tutti i salti eseguiti con differenti posizioni del corpo (raggruppato, carpiato o tesio) sono considerati differenti.

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		

03 Febbraio 2026

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 o senza 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 Nullo			

Verticale senza repulsione (cat. miniprima): 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



Rondata - ribaltata

falli	0,10	0,30	0,50	1,00
1° volo: mancanza di fase di volo				

03 Febbraio 2026

- insufficiente fase di volo	+	+		
Angolo anche	+	+		
Corpo non in tenuta	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	+	+		
Rotazione iniziata troppo presto	+	+		
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				Nullo
2° volo repulsione insufficiente	+	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
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	+	+	+	

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	

03 Febbraio 2026

- 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	Angolo			
	anche/ginoc.	anche/gin.			
	90°	>90°			
- Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadrandando in anticipo)	ogni volta	x	x		
- Esi t azione 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			

03 Febbraio 2026

– 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

03 Febbraio 2026

– Superamento del tempo di riscaldamento <i>(dopo avvertimento)</i> Squadra per ginnaste individualiste Ginn/Attr			+ + Dal punteggio finale		
– Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall'accensione della luce verde Ginn/Attr			+ + 0		
– Iniziare l'esercizio con la luce rossa Ginn/Attr					
GIURIA SUPERIORE					
COMPORTAMENTO 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				
– 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

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 di 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

E' consentita una certa iperestensione del corpo ma senza nessuna esasperazione, altrimenti diventa una mancanza di tenuta del corpo con penalità 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)

+

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

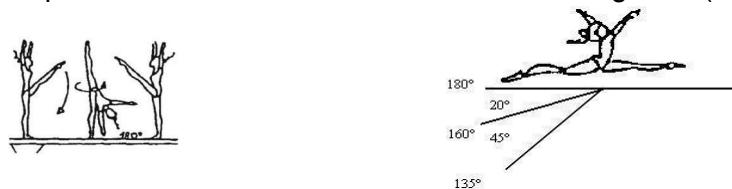
9.2.2 Nell'assegnazione del VD, i salti ginnici con giro hanno un incremento graduale:

Sono consentite le varie tecniche dei salti ginnici con giro; la posizione carpiata, raccolta, divaricata e la posizione ad anello 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) e nelle piroette:

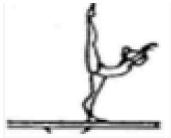


Divaricata insufficiente $> 0^\circ - 20^\circ$ penalità 0.10

$> 20^\circ - 45^\circ$ penalità 0.30

$> 45^\circ$ un altro elemento dal CdP o no VD

9.3 ESIGENZE PER SPECIFICI ELEMENTI GINNICI



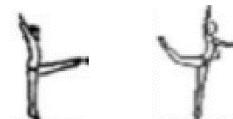
Scale ("bilancia", 4.102) Esigenza: divaricata 180° Giuria D < 180° - No VD

Esempi di giri con una specifica posizione delle gambe

- **Giro con gamba all'orizzontale avanti o dietro**

Esigenza: gamba libera avanti o dietro all'orizzontale per tutto il giro

Giuria D gamba libera sotto l'orizzontale =si assegna un altro elemento del CdP



- **Salto raccolto con/senza giro**

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'orizzontale – 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/ginocchia > 135° = No VD o altro VD non alternare le gambe = salto raccolto

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



03 Febbraio 2026

- **Salto carpiato o divaricato 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 rovesciamento del capo, divaricata 180° delle gambe in posizione diagonale, piede dietro alla sommità della testa.



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

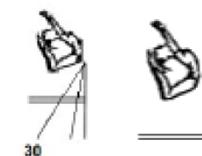
Giuria E arco insufficiente = 0.10 (fallo piccolo) - piede dietro all'altezza della testa = 0.10 (fallo piccolo)
piede dietro all'altezza delle spalle = 0.30 (fallo medio)

- **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 e 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

- **Yang Bo**

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

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



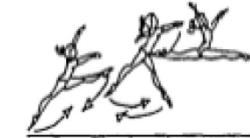
gamba avanti sotto l'orizzontale = salto ad anello

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

- **Enjambée Cambio**

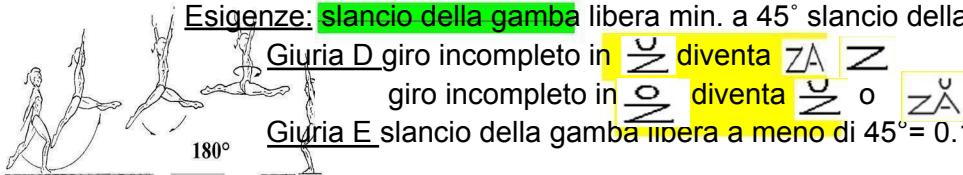
Esigenze: slancio della gamba libera min. a 45° slancio della gamba libera tesa

Giuria 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 (Z^{\vee} o Z^o)**

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



Giuria D giro incompleto in Z^{\vee} diventa ZA Z

giro incompleto in Z^o diventa Z^{\vee} o ZA^{\vee}

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) - 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) - piede dietro all'alt. della testa = 0.10 (fallo piccolo) piede dietro all'alt. delle spalle = 0.30 (fallo medio)

TAVOLA ASSEGNAZIONE DEL BONUS (Corpo libero)

MINIPRIMA - Somma degli elementi minimo B (max 2)

Elementi ginnici	Elementi acrobatici	Assegnazione bonus
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2 (o+)	0	2 elementi per il calcolo del bonus

03 Febbraio 2026

0	2 (o+)	2 elementi per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
PRIMA - Somma degli elementi minimo B, obbligatoriamente ginnici e acrobatici (max 2)		
Elementi ginnici	Elementi acrobatici	Assegnazione bonus
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2 (o+)	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	2 (o+)	1 elemento per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
1 (o+)	1	2 elementi per il calcolo del bonus
SECONDA e TERZA - Somma degli elementi minimo B, obbligatoriamente ginnici e acrobatici (max 3)		
Elementi ginnici	Elementi acrobatici	Assegnazione bonus
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	2	1 elemento per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
3 (o+)	0	2 elementi per il calcolo del bonus
0	3 (o+)	2 elementi per il calcolo del bonus
2 (o+)	1	3 elementi per il calcolo del bonus
1	2 (o+)	3 elementi per il calcolo del bonus
2 (o+)	2 (o+)	3 elementi per il calcolo del bonus
QUARTA E QUINTA - Somma degli elementi minimo B, obbligatoriamente ginnici e acrobatici (max 4)		
1	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	1	1 elemento per il calcolo del bonus
2	0	1 elemento per il calcolo del bonus
0	2	1 elemento per il calcolo del bonus
1	1	2 elementi per il calcolo del bonus
3	0	2 elementi per il calcolo del bonus
0	3	2 elementi per il calcolo del bonus
2	1	3 elementi per il calcolo del bonus
1	2	3 elementi per il calcolo del bonus
4 (o+)	0	3 elementi per il calcolo del bonus
0	4 (o+)	3 elementi per il calcolo del bonus
2 (o+)	2 (o+)	4 elementi per il calcolo del bonus
3 (o+)	1 (o+)	4 elementi per il calcolo del bonus
1 (o+)	3 (o+)	4 elementi per il calcolo del bonus
SESTA CATEGORIA: si assegnano tutti gli elementi presentati di valore superior ad "A", obbligatoriamente ginnici e acrobatici.		