



## PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO GAF

### UISP ROMA – GINNASTICHE

Il settore promozionale è rivolto a tutte le ginnaste non ancora in grado di partecipare alle gare del Campionato Agonistico Nazionale.

Il programma è stato studiato e strutturato tenendo conto della realtà del nostro movimento associativo, cercando di venire incontro alle esigenze e alle richieste delle Società.

Per l'anno sportivo 2024-2025 la UISP Comitato di Roma organizzerà:

- **Primavera Cup (Squadre) di 1° e 2° livello**  
Categorie Baby (solo 1° livello)- Allieve – Junior - Senior riservato alle bambine principianti.
  
- **Campionato (individuale) di 1° e 2° livello**  
Categoria Allieve – Junior - Senior ideato per le ginnaste che non sono ancora pronte per affrontare un Campionato Agonistico, ma vogliono iniziare ad abbandonare il campionato di squadra promozionale.

#### **N.B.**

LE GINNASTE ALLIEVE E JUNIOR CHE NELLA PRIMA GARA SI SONO CLASSIFICATE NELLE PRIME 10 POSIZIONI DEL PODIO NON POSSONO PARTECIPARE AL CAMPIONATO INDIVIDUALE DEL 1° LIVELLO, COME QUELLE CHE NELLA SECONDA O TERZA GARA SI SONO POSIZIONATE NELLE MIGLIORI 15. POSSONO PERÒ PARTECIPARE AL CAMPIONATO PRIMAVERA 2° LIVELLO.

LE GINNASTE SENIOR CHE NELLA PRIMA GARA SI SONO CLASSIFICATE NELLE PRIME 5 POSIZIONI DEL PODIO NON POSSONO PARTECIPARE AL CAMPIONATO INDIVIDUALE DEL 1° LIVELLO, COME QUELLE CHE NELLA SECONDA O TERZA GARA SI SONO POSIZIONATE NELLE MIGLIORI 10. POSSONO PERÒ PARTECIPARE AL CAMPIONATO PRIMAVERA 2° LIVELLO.

VALE LA GARA MIGLIORE

## PRIMAVERA CUP (SQUADRE)

Categoria Baby: 2021 – 2020 - 2019

Categoria Allieve: 2018-2017-2016

Categoria Junior: 2015-2014-2013

Categoria Senior: 2012 e precedenti

Le ginnaste nate nel 2019 possono scegliere se gareggiare nella categoria Baby o Allieve, quelle nate nel 2016 possono scegliere se gareggiare nella categoria Allieve o Junior e le ginnaste nate nel 2013 possono scegliere se gareggiare nella categoria Junior o Senior.

### REGOLAMENTO

Ogni società dovrà suddividere le proprie ginnaste in squadre composte da 4 atlete.

**LE GINNASTE CHE PARTECIPANO AL CAMPIONATO PRIMAVERA CUP NON POSSONO PARTECIPARE AL CAMPIONATO POMOZIONALE INDIVIDUALE.**

La suddivisione a squadre ha unicamente una finalità organizzativa della competizione, la classifica verrà infatti stilata prendendo i migliori punteggi non necessariamente all'interno di una unica squadra ma tra tutte le squadre appartenenti alla stessa Società, come segue:

Il punteggio del miglior esercizio collettivo + i 3 migliori punteggi alla trave + i 3 migliori punteggi al mini trampolino.

Qualora non si avessero ginnaste sufficienti a formare una squadra è possibile utilizzare ginnaste della categoria con età inferiore, quindi ginnaste Allieve 2016 possono gareggiare nella categoria Junior e ginnaste Junior 2013 nella categoria Senior.

**Esempio:** avendo solo 2 ginnaste nella categoria Junior è possibile formare la squadra nella categoria Junior utilizzando ginnaste che per età rientrerebbero nella categoria Allieve 2016.

Non è invece possibile utilizzare ginnaste Senior e Junior nelle categorie inferiori, né ginnaste Allieve nella categoria Senior.

Nel caso in cui non sia possibile raggiungere il numero minimo di 4 ginnaste è possibile formare una e una squadra soltanto composta da 3 ginnaste.

La squadra in questione, tuttavia, avrà una penalità di 0,30 in sincronia.

**N.B. Saranno presenti in campo gara due travi e le ginnaste garreranno due per volta.**

**PROGRAMMA TECNICO 1° LIVELLO**  
**SUOLO**

Esercizio collettivo formato da 4 ginnaste.

**N.B. Una volta eseguita la posizione iniziale dell'esercizio le ginnaste si**

**disporranno: tutte e 4 verso la stessa estremità della striscia (se presenti due strisce, le ginnaste prenderanno posto su 2 su una striscia e due sull'altra)**

Per eseguire tutti gli elementi, partiranno due ginnaste alla volta

La musica è libera (può essere anche cantata) durata massima 90"

Valore di partenza 10.00

**L' esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:**

- 1) Un elemento di mobilità articolare
- 2) Un rotolamento avanti o indietro con arrivo libero
- 3) Un passaggio per la verticale (solo per Junior e Senior), è sufficiente che la posizione sia segnata con il bacino
- 4) Un salto ginnico spinta un piede
- 5) Un salto ginnico spinta due piedi ( SOLO LE JUNIOR E SENIOR DOVRANNO ESEGUIRLO CON ROTAZIONE 180°)
- 6) Una collaborazione tra le ginnaste con contatto ( va bene anche una posizione iniziale o finale).

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

**Gli elementi utilizzati per le esigenze numero 1- 2 - 3 - 4 -5 dovranno essere gli stessi per tutte le ginnaste della squadra che compongono "la coppia di esecuzione" e dovranno essere eseguiti in sincronia.**

Le penalità per mancanza di sincronia saranno applicate per ogni coppia nella seguente maniera:

- Penalità di 0,10 per lieve mancanza;
- Penalità di 0,30 per evidente mancanza;
- Penalità di 0,50 per assenza di sincronia.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Nelle penalità, dove non specificato, si fa riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

### Schema esercizio al corpo libero

#### Posizione iniziale

<b>Ginnasta 1</b> <b>Ginnasta 3</b>
<b>Ginnasta 2</b> <b>Ginnasta 4</b>

#### Disposizione per eseguire gli elementi

<b>Ginnasta 3</b> <b>Ginnasta 1</b>
<b>Ginnasta 4</b> <b>Ginnasta 2</b>

Partono le prime due ginnaste eseguendo la sequenza di elementi verso il centro

<b>Ginnasta 1</b> ----->
<b>Ginnasta 3</b>
<b>Al termine le ginnaste tornano nella posizione</b>
<b>Ginnasta 2</b> ----->
<b>Ginnasta 4</b>

**N.B. Ginnasta 1 e 2 formano la "coppia di esecuzione"**

<b>Ginnasta 1</b>	<b>Ginnasta 3</b>
<b>Al termine le ginnaste possono disporsi per il finale</b>	
<b>Ginnasta 2</b>	<b>Ginnasta 4</b>

**Ginnasta 3 e 4 formano la "coppia di esecuzione"**

**Nel caso in cui fossero presenti due strisce**

<b>Ginnasta 1</b>	<b>Ginnasta 3</b>
<b>Ginnasta 2</b>	<b>Ginnasta 4</b>

## TRAVE

Trave di 50 cm

E' consentita una sola lunghezza

Valore di partenza punti 10.00.

L' esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Entrata libera
- 2) Equilibrio libero tenuto 2" allieve Passè su pianta (Junior e Senior Passè relevè oppure elevata 90° avanti o laterale)  
**LA CATEGORIA BABY PUO' ESEGUIRE PASSE' ALLA CAVIGLIA.**
- 3) 1 salto ginnico
- 4) 1 posizione di contatto ( almeno un ginocchio).  
PER LA CATEGORIA BABY E' CONSENTITA LA MASSIMA ACCOSCIATA  
**JUNIOR E SENIOR DUE GINOCCHIA SULLA TRAVE**
- 5) L'uscita con salto ginnico spinta a 2 piedi diverso da quello utilizzato sulla trave (No salto in estensione, si pennello 180°).  
**LA CATEGORIA BABY PUO' ESEGUIRE IL SALTO IN ESTENSIONE**
- 6) Un passaggio di 2 passi eseguito in posizione laterale (apro,chiudo, apro, chiudo).

Il salto pennello e il pennello con mezzo giro sono considerati differenti.

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAMPOLINO

IN GARA VERRA' ESEGUITO UN SALTO DI PROVA E SUBITO IL SALTO DI GARA.

Esecuzione di un solo salto a scelta tra:

Punti 8,50 → Salto in estensione o Salto in estensione con gambe flesse

**NELLA CATEGORIA BABY VALORE DI PARTENZA PUNTI 9,50**

Punti 9,50 → Capovolta saltata

**NELLA CATEGORIA BABY VALORE DI PARTENZA PUNTI 10,00**

Punti 10,00 → Verticale con o senza repulsione

**NON PRESENTE NELLA CATEGORIA BABY**

I SALTI AL TRAMPOLINO PER LE BABY POSSO ESSERE ESEGUITI SENZA RINCORSA SU PANCA, AL POSTO DI QUESTA E' POSSIBILE ESEGUIRE MAX 3 SPINTE SUL TRAMPOLINO PRIMA DELL'ELEMENTO DI USCITA, QUESTE NON SARANNO PENALIZZATE NELL'ESECUZIONE, MA AVRANNO UNA PENALITÀ FINO A 0.30 QUALORA LA GINNASTA SUPERI IL LIMITE DI SALTI.

### VALUTAZIONE SALTI AL TRAMPOLINO

Per quanto non riportato si fa riferimento alla tabella dei Falli generali del C.d.P.

#### ***Punti 8.50 - Salto in estensione o Salto in estensione con gambe flesse***

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
Esecuzione Tecnica	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse (solo per salto in estensione)	X	X	X
	Ampiezza insufficiente (solo per salto in estensione gambe flesse)	X	X	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X		
	Falli di posizione del corpo	X	X	
	Arrivo con uno o due piedi sul Trampolino			X

#### ***Punti 9.50 - Capovolta saltata***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Altezza insufficiente	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Mancato rotolamento	X	X	X
	Corpo non in tenuta	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X	X	
	Falli di posizione del corpo	X	X	
	Appoggio supplementare (mani - ginocchia)			X
	Non rialzarsi dalla capovolta			<b>1.00</b>

***Punti 10.00 – Verticale con o senza repulsione arrivo supino***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>

## PROGRAMMA TECNICO 2° LIVELLO

### SUOLO

N.B. Una volta eseguita la posizione iniziale dell'esercizio le ginnaste si disporranno: tutte e 4 verso la stessa estremità della striscia (se presenti due strisce, le ginnaste prenderanno posto su 2 su una striscia e due sull'altra)

Per eseguire tutti gli elementi, partiranno due ginnaste alla volta

La musica è libera (può essere anche cantata) durata massima 90"

Valore di partenza 10.00

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Un elemento di mobilità articolare ( Spaccata o Ponte )
- 2) Un rotolamento avanti o indietro con arrivo in piedi;
- 3) Ruota o verticale unita arrivo libero ;
- 4) Un salto ginnico spinta due piedi (No salto in estensione);
- 5) Un salto ginnico spinta un piede ( no salto del gatto)
- 6) Sollevamento di una ginnasta

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

Gli elementi utilizzati per le esigenze numero 1 - 2 - 3 - 4 - 5 dovranno essere gli stessi per tutte le ginnaste della squadra e dovranno essere eseguiti in sincronia.

Le penalità per mancanza di sincronia saranno applicate per ogni coppia nella seguente maniera:

- Penalità di 0,10 per lieve mancanza;
- Penalità di 0,30 per evidente mancanza;
- Penalità di 0,50 per assenza di sincronia.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Nelle penalità, dove non specificato, si fa riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

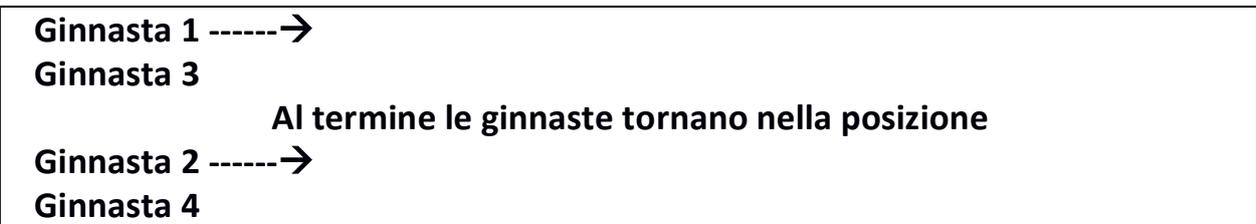
**Schema esercizio al corpo libero**  
**Posizione iniziale**



**Disposizione per eseguire gli elementi**



Partono le prime due ginnaste eseguendo la sequenza di elementi verso il centro

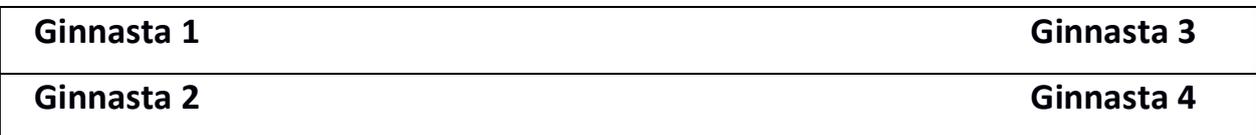


**N.B. Ginnasta 1 e 2 formano la "coppia di esecuzione"**



**Ginnasta 3 e 4 formano la "coppia di esecuzione"**

**Nel caso in cui fossero presenti due strisce**



**TRAVE**

Trave di 50 cm.

E' consentita una sola lunghezza.

Valore di partenza punti 10.00.

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Entrata libera;
- 2) Equilibrio libero tenuto 2" (No passè di pianta) Junior e senior elevata 90°, anche tenuta con la mano
- 3) Un salto ginnico (No salto in estensione);
- 4) Una posizione di contatto (con entrambe le ginocchia);
- 5) Un passaggio di 2 passi eseguito in posizione laterale (apro,chiudo, apro, chiudo).
- 6) Uscita:

Categoria allieve: uscita con salto ginnico spinta a 2 piedi diverso da quello utilizzato sulla trave (No salto in estensione, Si pennello 180°)

Categoria Junior e Senior: uscita in ruota

Il salto pennello e il pennello con mezzo giro sono considerati differenti.

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAMPOLINO

Esecuzione di un salto a scelta tra:

Punti 8,50 → Salto in estensione con gambe flesse – Salto divaricato sagittale o frontale apertura a 90°

Punti 9,50 → Verticale con o senza repulsione

Punti 10,00 → Ruota

### VALUTAZIONE SALTI AL TRAMPOLINO

Per quanto non riportato si fa riferimento alla tabella dei Falli generali del C.d.P.

#### **Punti 8.50 - Salto in estensione con gambe flesse o Salto divaricato POSIZIONE SPACCATA FRONTALE O SAGITTALE apertura a 90°**

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
Esecuzione Tecnica	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate (solo per salto in estensione gambe flesse)	X	X	
	Ampiezza insufficiente	X	X	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X		
	Falli di posizione del corpo	X	X	
	Arrivo con uno o due piedi sul Trampolino			X

#### **Punti 9,50 - Verticale con o senza repulsione**

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
------	-----------	------	------	------

Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>

### ***Punti 10,00– Ruota***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi			<b>1.00</b>
	Battuta non al centro del trampolino	X		
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Appoggio mani < 90°	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Apertura insufficiente angolo spalle-busto	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X	X	
	Arrivo scorretto	X	X	

### **CAMPIONATO PRIMAVERA (Individuale) 1° livello**

**Categoria Baby: 2020 - 2019**

Categoria Allieve: 2018-2017 -2016

Categoria Junior: 2015-2014 -2013

Categoria Senior: **2012** e precedenti

La classifica individuale è data dalla somma dei punteggi dei tre attrezzi di gara ( Corpo libero, Trave e Trampolino ).

Come da regolamento, al di sotto degli 8 anni le ginnaste sono da considerarsi non agoniste e non potranno essere inserite in classifica, quindi verranno premiate per fasce di merito.

### SUOLO

Esercizio al suolo di libera composizione.

Durata massima 50" con musica anche cantata.

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Un elemento di mobilità articolare ( Spaccata o Ponte )
- 2 ) Un rotolamento avanti o indietro con arrivo in piedi;
- 4 ) Ruota o verticale unita ;
- 5 ) Un salto ginnico spinta due piedi 180°
- 6 )Un salto ginnico spinta un piede .

### TRAVE

Trave di 50 cm.

E' consentita una sola lunghezza.

Valore di partenza punti 10.00.

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

1 ) Entrata libera;

2 )Equilibrio libero tenuto 2" (No passè di pianta)

3 )Un salto ginnico (No salto in estensione);

4 )Una posizione di contatto (con entrambe le ginocchia);

7) 5 )Un passaggio di 2 passi eseguito in posizione laterale (apro,chiudo, apro, chiudo).

6) Uscita: uscita con salto ginnico spinta a 2 piedi diverso da quello utilizzato sulla trave (No salto in estensione, Si pennello 180°)

Il salto pennello e il pennello con mezzo giro sono considerati differenti.

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## TRAMPOLINO

IN GARA VERRA' ESEGUITO UN SALTO DI PROVA E SUBITO IL SALTO DI GARA.

Esecuzione di un solo salto a scelta tra:

Punti 9,50 → Capovolta saltata

Punti 10,00 → Verticale con o senza repulsione

### VALUTAZIONE SALTI AL TRAMPOLINO

Per quanto non riportato si fa riferimento alla tabella dei Falli generali del C.d.P.

#### ***Punti 9.50 - Capovolta saltata***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Altezza insufficiente	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Mancato rotolamento	X	X	X
	Corpo non in tenuta	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X	X	
	Falli di posizione del corpo	X	X	
	Appoggio supplementare (mani - ginocchia)			<b>X</b>
	Non rialzarsi dalla capovolta			<b>1.00</b>

#### ***Punti 10.00 – Verticale con o senza repulsione arrivo supino***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	

1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>

### CAMPIONATO PRIMAVERA (Individuale) 2° livello

Categoria Allieve: 2019 -2018-2017-2016

Categoria Junior: 2015-2014-2013

Categoria Senior: 2012 e precedenti

La classifica individuale è data dalla somma dei punteggi dei tre attrezzi di gara ( Corpo libero, Trave e Volteggio).

Come da regolamento, al di sotto degli 8 anni le ginnaste sono da considerarsi non agoniste e non potranno essere inserite in classifica, quindi verranno premiate per fasce di merito.

### **SUOLO**

Esercizio al suolo di libera composizione.

Durata massima 50" con musica anche cantata.

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Un elemento di mobilità articolare ( Spaccata o Ponte )
- 2) Un rotolamento avanti con arrivo in piedi;
- 3) Un rotolamento indietro con arrivo in piedi;
- 4) Ruota o verticale unita ;
- 5) Un salto ginnico spinta due piedi 180°
- 6) Una serie ginnica diretta spinta un piede .

### **TRAVE**

Trave di 50 cm.

Sono consentite due lunghezze.

Valore di partenza punti 10.00.

L'esercizio deve contenere le seguenti esigenze di composizione:

- 1) Entrata libera;
- 2) Equilibrio libero tenuto 2" passè in relevè
- 3) Un salto ginnico (No salto in estensione);
- 4) Una posizione di contatto con il busto (ok seduta con il body che tocca la trave);
- 5) Un passaggio di 2 passi eseguito in posizione laterale (apro, chiudo, apro, chiudo).
- 6) Dalla posizione accosciata , mani sulla trave, spinta delle gambe unite e raccolte per portare il bacino in verticale.
- 7) Uscita: ruota

Ogni esigenza mancante avrà una penalità di punti 0,50.

La caduta ha una penalità di punti 0,50.

Penalità per insicurezza nell'esecuzione punti 0,10 – 0,30.

Nelle penalità, dove non specificato, si farà riferimento alla tabella dei falli generali del C.d.P.

## VOLTEGGIO

IN GARA VERRA' ESEGUITO UN SALTO DI PROVA E SUBITO IL SALTO DI GARA.

Esecuzione di un salto a scelta tra:

Punti 9,00 → Capovolta saltata

Punti 10,00 → Verticale con o senza repulsione

Punti 10,00 → Ruota

### VALUTAZIONE SALTI AL VOLTEGGIO

Per quanto non riportato si fa riferimento alla tabella dei Falli generali del C.d.P.

#### ***Punti 9.00 - Capovolta saltata***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non in linea con la pedana	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Altezza insufficiente	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Mancato rotolamento	X	X	X
	Corpo non in tenuta	X	X	
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X	X	
	Falli di posizione del corpo	X	X	
	Appoggio supplementare (mani - ginocchia)			X
	Non rialzarsi dalla capovolta			<b>1.00</b>

#### ***Punti 10,00 - Verticale con o senza repulsione***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non centrata alla pedana	X		
	Gambe divaricate	X		
	Corpo non in tenuta	X	X	
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	

	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			<b>1.00</b>

### ***Punti 10,00– Ruota***

<b>FASE</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
Battuta	Battuta non contemporanea dei piedi O piedi aperti (uno avanti e l'altro dietro)			<b>1.00</b>
	Battuta non centrata alla pedana	X		
1° volo	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Appoggio	Braccia piegate	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Appoggio mani < 90°	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
2° volo	Apertura insufficiente angolo spalle-busto	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
	Gambe Flesse	X	X	X
Arrivo	Deviazione dalla linea di direzione	X	X	
	Arrivo scorretto	X	X	