

PROGRAMMA TECNICO E REGOLAMENTO GAF

UISP ROMA – GINNASTICHE



COMPETIZIONI

Il settore promozionale è rivolto a tutte le ginnaste che non partecipano 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 2025-2026 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 primavera (individuale) di 1° e 2° livello

Categorie:

- ▶ **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 prova del campionato individuale 1° livello, si sono classificate NELLE PRIME 10 POSIZIONI DEL PODIO, non possono partecipare nuovamente al campionato individuale 1° livello.

Allo stesso modo, le ginnaste che, nella seconda o terza prova del campionato individuale 1° livello, si sono posizionate NELLE PRIME 15 POSIZIONI DEL PODIO, non possono partecipare nuovamente al campionato individuale 1° livello.

QUESTE GINNASTE POSSONO PERÒ PARTECIPARE AL CAMPIONATO INDIVIDUALE DI 2° LIVELLO.

Le ginnaste SENIOR che nella prima prova del campionato individuale di 1° livello si sono classificate NELLE PRIME 5 POSIZIONI del podio non possono partecipare nuovamente al campionato individuale di 1° livello.

Allo stesso modo, le ginnaste che nella seconda o terza prova del campionato individuale 1° livello si sono posizionate NELLE PRIME 10 POSIZIONI DEL PODIO, non possono partecipare nuovamente al campionato individuale 1° livello.

QUESTE GINNASTE POSSONO PERÒ PARTECIPARE AL CAMPIONATO INDIVIDUALE DI 2° LIVELLO.

VALE LA GARA MIGLIORE TRA QUELLE DISPUTATE .

COMPETIZIONE

Primavera CUP a SQUADRE

Categorie:

- ▶ **Baby:** 2022 - 2021 – 2020
- ▶ **Allieve:** 2019 - 2018 – 2017
- ▶ **Junior:** 2016 - 2015 – 2014
- ▶ **Senior:** 2013 e precedenti

Le ginnaste nate nel **2020** possono scegliere se gareggiare nella categoria **Baby o Allieve**.

Le ginnaste nate nel **2017** possono scegliere se gareggiare nella categoria **Allieve o Junior**.

Le ginnaste nate nel **2014** 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 (A SQUADRE) NON POSSONO PARTECIPARE AL CAMPIONATO PRIMAVERA 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 2017 possono gareggiare nella categoria Junior e ginnaste Junior 2014 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 squadra composta da 3 ginnaste. La squadra in questione, tuttavia, avrà una penalità di 0,30 in sincronia.

Saranno presenti in campo gara due travi e le ginnaste gareggeranno due per volta

N.B. GLI ELEMENTI SUGGERITI NELLE TABELLE NON SONO OBBLIGATORI MA UNO SPUNTO PER AIUTARE I TECNICI NELLA COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

Schema esercizio al corpo libero

Posizione iniziale

GINNASTA 1
GINNASTA 2

GINNASTA 3
GINNASTA 4

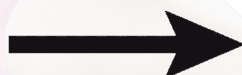
Disposizione per eseguire gli elementi

GINNASTA 3
GINNASTA 4

GINNASTA 1
GINNASTA 2

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

GINNASTA 1
GINNASTA 3



GINNASTA 2
GINNASTA 4



Al termine le ginnaste tornano nella posizione

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

GINNASTA 1

GINNASTA 3

Al termine le ginnaste possono disporsi per il finale

GINNASTA 2

GINNASTA 4

Ginnasta 3 e 4 formano la "coppia di esecuzione"

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

GINNASTA 1

GINNASTA 3

GINNASTA 2

GINNASTA 4

PROGRAMMA TECNICO

1° LIVELLO

SQUADRA LIVELLO 1	CORPO LIBERO 
SPECIFICHE	La squadra deve essere formata da 4 Ginnaste
	Le Ginnaste partiranno per l'esercizio 2 alla volta
	La durata della musica non deve superare i 90"
	La musica è a piacere (può essere anche cantata)
	Il valore di partenza è di 10,00
	Le esigenze N° 1,2,3,4 e 5 dovranno essere le stesse per la coppia esecutrice
	La coppia esecutrice dovrà eseguire gli elementi in sincronia
ESIGENZE	1) Un elemento di mobilità articolare o forza
	2) Un rotolamento avanti, indietro o sull'asse longitudinale con arrivo libero
	3) Un passaggio alla verticale, SOLO per Junior e senior è necessario che il bacino sia allineato ai polsi
	4) Un salto ginnico spinta su un piede
	5) Un salto ginnico spinta su due piedi (SOLO per Junior e Senior, obbligo di esecuzione con aggiunta di rotazione 180°)
	6) Collaborazione tra le ginnaste con contatto (va bene anche posizione iniziale o finale)

ELEMENTI SUGGERITI CORPO LIBERO

PRIMAVERA CUP A SQUADRE 1° LIVELLO

Mobilità e Forza	Da seduti flessione del busto a gambe tese divaricate/unite	Candela (anche con aiuto delle mani)	Squadra massima in appoggio sul bacino a gambe flesse
Rotolamento	Capovolta avanti (arrivo libero)	Dalla posizione supina, rotolamento completo sull'asse longitudinale	Capovolta dietro (arrivo libero)
Passaggio alla verticale JUNIOR E SENIOR: bacino deve raggiungere la verticale	Partenza piedi uniti, elevare il bacino verso la verticale a gambe unite e flesse	Slancio non in verticale con cambio di gamba (sforbiciata)	Partenza gambe divaricate, elevare il bacino verso la verticale a gambe tese
Salti artistici spinta a 1 piede	Chassé dx+ chassé sx	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese
Salti artistici spinta a 2 piedi JUNIOR E SENIOR: +180° di rotazione	Salto in estensione (pennello)	Salto raccolto	Salto divaricato frontale

PROGRAMMA TECNICO

1° LIVELLO

SQUADRA LIVELLO 1	TRAVE 
SPECIFICHE	L'altezza della trave è di 50 cm
	È consentita una sola lunghezza
	Il valore di partenza è di 10,00
	Il "salto in estensione" e il "salto in estensione con 180°", sono considerati due elementi differenti.
ESIGENZE	1) Entrata libera
	2) Equilibrio tenuto 2"
	3) Un salto ginnico
	4) Una posizione di contatto con l'attrezzo
	5) Uscita con salto ginnico con spinta a due piedi, NO SALTO IN ESTENSIONE
	6) Passaggio laterale sulla trave, anche coreografico

ELEMENTI SUGGERITI TRAVE

PRIMAVERA CUP A SQUADRE 1° LIVELLO

Entrata libera	Partenza laterale alla trave, posa dei piedi con appoggio delle mani	In punta alla trave, posa dei piedi con appoggio delle mani	In punta alla trave, posa successiva dei piedi
Equilibrio 2"	Tenuta in relevé	Tenuta in passè	Tenuta gamba libera tesa min 45°
Salto artistici	Salto in estensione	Salto in estensione con cambio di gamba	Salto del gatto
Contatto con l'attrezzo	Massima accosciata con le mani in appoggio	Contatto con il bacino	Contatto con 1 ginocchio
Uscita salto artistico	Salto in estensione con 180°	Salto raccolto	Salto divaricato

PROGRAMMA TECNICO

1° LIVELLO

SQUADRA LIVELLO 1	TRAMPOLINO 
SPECIFICHE	Esecuzione di un solo salto
	Esecuzione con ricorsa su panca
	SOLO per la categoria BABY, l'elemento potrà essere eseguito senza la rincorsa con al massimo 3 rimbalzi prima dell'uscita. (Penalità fino a 0.30 per coloro che eseguono più rimbalzi del limite.)
ESIGENZE	Salto in estensione o salto raccolto. Punti Allieve/Junior/Senior → 8,50 Punti Baby → 7,50
	Capovolta saltata Punti Allieve/Junior/Senior → 9,50 Punti Baby → 8,50
	Verticale con o senza repulsione. Punti Allieve/Junior/Senior → 10,00 Non presente in categoria Baby.

PROGRAMMA TECNICO

2° LIVELLO

SQUADRA LIVELLO 2	CORPO LIBERO 
SPECIFICHE	La squadra deve essere formata da 4 Ginnaste
	Le Ginnaste partiranno per l'esercizio 2 alla volta
	La durata della musica non deve superare i 90"
	La musica è a piacere (può essere anche cantata)
	Il valore di partenza è di 10,00
	Le esigenze N° 1,2,3,4 e 5 dovranno essere le stesse per la coppia esecutrice
	La coppia esecutrice dovrà eseguire gli elementi in sincronia
ESIGENZE	1) Un elemento di mobilità articolare o forza
	2) Un rotolamento avanti o indietro con arrivo in piedi.
	3) Ruota o verticale unita.
	4) Un salto ginnico spinta su un piede.
	5) Un salto ginnico spinta su due piedi. (NO salto in estensione)
	6) Sollevamento di una ginnasta.

ELEMENTI SUGGERITI CORPO LIBERO

PRIMAVERA CUP A SQUADRE 2° LIVELLO

Mobilità e Forza	Ponte	Spaccata frontale o sagittale	Squadra a gambe unite o divaricate
Rotolamento	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta dietro arrivo in piedi a gambe unite o divaricate	Capovolta avanti saltata (arrivo in piedi)
Passaggio alla verticale	Ruota con partenza e arrivo laterale	Ruota con partenza e arrivo frontale	Slancio alla verticale unita
Salti artistici spinta a 1 piede NO SALTO GATTO	Raccolto spinta a 1 piede	Cosacco spinta a 1 piede	Enjambée apertura min. 90°
Salti artistici spinta a 2 piedi NO SALTO IN ESTENSIONE	Salto raccolto con 180°	Salto cosacco	Salto divaricato frontale

PROGRAMMA TECNICO

2° LIVELLO

SQUADRA LIVELLO 2	TRAVE 
SPECIFICHE	L'altezza della trave è di 50 cm
	È consentita una sola lunghezza
	Il valore di partenza è di 10,00
	Il "salto in estensione" e il "salto in estensione con 180°", sono considerati due elementi differenti
ESIGENZE	1) Entrata libera.
	2) Equilibrio tenuto 2", obbligo del relevé. Per le tenute con gamba tesa è possibile sostenere la gamba con l'aiuto di 1 mano.
	3) Un salto ginnico (NON salto in estensione).
	4) Una posizione di contatto con almeno 1 ginocchio sulla trave
	5) Uscita con ruota oppure salto artistico spinta a due piedi (NON salto in estensione e NON salto raccolto)
	6) Passaggio laterale sulla trave, anche coreografico

ELEMENTI SUGGERITI TRAVE

PRIMAVERA CUP A SQUADRE 2° LIVELLO

Entrata libera	Partenza laterale alla trave, posa successiva dei piedi	Partenza laterale alla trave, posa dei piedi simultanea con appoggio delle mani	In punta alla trave, posa successiva dei piedi
Equilibrio 2' NO SU PIANTA'	Tenuta in passé sul relevé	Tenuta gamba tesa 45° sul relevé (anche con aiuto della mano)	Tenuta gamba tesa 90° sul relevé (anche con aiuto della mano)
Salto artistici	Salto del gatto	Salto in estensione con 180°	Salto raccolto
Contatto con l'attrezzo ALMENO 1 GINOCCHIO SULLA TRAVE	Contatto con 1 ginocchio	Contatto con 2 ginocchia	Sdraiarsi in posizione prona
Uscita	Salto in estensione con 180°	Salto divaricato	Ruota con mani all'estremità della trave

PROGRAMMA TECNICO

2° LIVELLO

SQUADRA LIVELLO 2	TRAMPOLINO 
SPECIFICHE	Esecuzione di un solo salto
	Esecuzione con ricorsa su panca
	SOLO per la categoria BABY, l'elemento potrà essere eseguito senza la rincorsa con al massimo 3 rimbalzi prima dell'uscita. (Penalità fino a 0.30 per coloro che eseguono più rimbalzi del limite.)
ESIGENZE	1) Salto raccolto o salto divaricato 90° (carpiato o frontale) Punti → 8,50
	2) Verticale con o senza repulsione Punti → 9,50
	3) Ruota Punti → 10,00

COMPETIZIONE

Campionato primavera **INDIVIDUALE**

1° LIVELLO

Categorie:

- ▶ **Categoria Baby:** 2021 – 2020
- ▶ **Categoria Allieva:** 2019 - 2018 - 2017
- ▶ **Categoria Junior:** 2016 - 2015 - 2014
- ▶ **Categoria Senior:** 2013 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.

N.B.

GLI ELEMENTI SUGGERITI NELLE TABELLE NON SONO OBBLIGATORI MA UNO SPUNTO PER AIUTARE I TECNICI NELLA COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

PROGRAMMA TECNICO

1° LIVELLO

INDIVIDUALE LIVELLO 1	CORPO LIBERO 
SPECIFICHE	Valore di partenza di 10,00
	Esercizio al suolo di libera composizione
	La durata massima della musica è di 50"
	La musica è a piacere e può essere anche cantata
ESIGENZE	1) Un elemento di mobilità articolare o forza
	2) Un rotolamento avanti o indietro , con arrivo in piedi
	3) Ruota o verticale unita
	4) Un salto ginnico spinta a due piedi con 180°
	5) Un salto ginnico spinta a un piede

ELEMENTI SUGGERITI CORPO LIBERO

CAMPIONATO PRIMAVERA INDIVIDUALE 1° LIVELLO

Mobilità e Forza	Ponte	Spaccata frontale o sagittale	Squadra a gambe unite o divaricate
Rotolamento	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta dietro arrivo in piedi a gambe unite o divaricate	Capovolta avanti saltata (arrivo in piedi)
Passaggio alla verticale	Ruota con partenza e arrivo laterale	Ruota con partenza e arrivo frontale	Slancio alla verticale unita
Salti artistici spinta a 1 piede	Salto del gatto	Raccolto spinta a 1 piede	Enjambée apertura min. 90°
Salti artistici spinta a 2 piedi CON 180°	Salto in estensione con 180°	Salto raccolto con 180°	Salto divaricato frontale con 180°

PROGRAMMA TECNICO

1° LIVELLO

INDIVIDUALE LIVELLO 1	TRAVE 
SPECIFICHE	L'altezza della trave è di 50 cm
	E' consentita una sola lunghezza
	Il valore di partenza è di 10,00
	Il salto in estensione e il salto in estensione con 180° sono considerati due elementi differenti
ESIGENZE	1) Entrata libera.
	2) Equilibrio libero tenuto 2" (NON passè su pianta)
	3) Un salto ginnico. (NON salto in estensione)
	4) Una posizione di contatto con almeno 1 ginocchio
	5) Uscita con ruota oppure salto artistico spinta a due piedi (NON salto in estensione e NON salto raccolto)
	6) Passaggio laterale sulla trave, anche coreografico

ELEMENTI SUGGERITI TRAVE

CAMPIONATO PRIMAVERA INDIVIDUALE 1° LIVELLO

Entrata libera	Partenza laterale alla trave, posa successiva dei piedi	Partenza laterale alla trave, posa dei piedi simultanea con appoggio delle mani	In punta alla trave, posa successiva dei piedi
Equilibrio 2' NO SU PIANTA'	Tenuta in passé sul relevé	Tenuta gamba tesa 45° sul relevé	Tenuta gamba tesa 90° sul relevé (anche con aiuto della mano)
Salto artistici	Salto del gatto	Salto in estensione con 180°	Salto raccolto
Contatto con l'attrezzo ALMENO 1 GINOCCHIO SULLA TRAVE	Contatto con 1 ginocchio	Contatto con 2 ginocchia	Sdraiarsi in posizione prona
Uscita	Salto in estensione con 180°	Salto divaricato	Ruota con mani all'estremità della trave

PROGRAMMA TECNICO

1° LIVELLO

INDIVIDUALE LIVELLO 1	TRAMPOLINO 
SPECIFICHE	Esecuzione di un solo salto
	Esecuzione con ricorsa su panca
	Verrà eseguito UN salto di prova, successivamente la ginnasta eseguirà il salto di gara.
ESIGENZE	1) Capovolta saltata. Punti → 9,00
	2) Verticale schiena SENZA repulsione Punti → 9,50
	3) Verticale schiena CON repulsione Punti → 10,00

COMPETIZIONE

Campionato primavera **INDIVIDUALE**

2° LIVELLO

Categorie:

- ▶ **Categoria Allieve:** 2020 - 2019 - 2018 - 2017
- ▶ **Categoria Junior:** 2016 - 2015 - 2014
- ▶ **Categoria Senior:** 2013 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.

N.B.

GLI ELEMENTI SUGGERITI NELLE TABELLE NON SONO OBBLIGATORI MA UNO SPUNTO PER AIUTARE I TECNICI NELLA COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

PROGRAMMA TECNICO

2° LIVELLO

INDIVIDUALE LIVELLO 2	CORPO LIBERO 
SPECIFICHE	Valore di partenza di 10,00
	Esercizio al suolo di libera composizione
	La durata massima della musica è di 50"
	La musica è a piacere e può essere anche cantata
ESIGENZE	1) Un elemento di mobilità articolare o forza
	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 a due piedi con 180°
	6) Una serie ginnica diretta spinta a un piede

ELEMENTI SUGGERITI CORPO LIBERO

CAMPIONATO PRIMAVERA INDIVIDUALE 2° LIVELLO

Mobilità e Forza	Ponte	Spaccata frontale o sagittale	Squadra a gambe unite o divaricate
Rotolamento avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata (arrivo in piedi)	Tuffo (arrivo in piedi)
Rotolamento indietro arrivo in piedi	Capovolta indietro arrivo gambe divaricate	Capovolta indietro arrivo gambe unite	
Passaggio alla verticale	Ruota con partenza e arrivo frontale	Slancio alla verticale unità	Slancio alla verticale unita con cambio di gamba (sforbiciata)
Serie ginnica spinta a 1 piede	Chassé+salto del gatto	Chassé+raccolto spinta a 1 piede	Chassé+enjambée apertura min. 90°
Salti artistici spinta a 2 piedi CON 180°	Salto raccolto con 180°	Salto cosacco con 180°	Salto divaricato frontale con 180°

PROGRAMMA TECNICO

2° LIVELLO

INDIVIDUALE LIVELLO 2	TRAVE 
SPECIFICHE	L'altezza della trave è di 50 cm
	E' consentita una sola lunghezza
	Il valore di partenza è di 10,00
ESIGENZE	1) Entrata libera
	2) Equilibrio libero tenuto 2", obbligo di relevè. Le tenute con gamba tesa devono essere eseguite senza l'aiuto della mano
	3) Un salto ginnico (NON salto in estensione)
	4) Una posizione di contatto con il busto
	5) Elementi acrobatico
	6) Uscita in ruota/rondata
	7) Passaggio laterale sulla trave, anche coreografico

ELEMENTI SUGGERITI TRAVE CAMPIONATO PRIMAVERA INDIVIDUALE 2° LIVELLO

Entrata libera	Partenza laterale alla trave, posa successiva dei piedi	Partenza laterale alla trave, posa dei piedi simultanea con appoggio delle mani	Partenza in punta alla trave, squadra divaricata a gambe tese
Equilibrio 2' OBBLIGO DI RELEVÈ	Tenuta in passé sul relevé	Tenuta gamba tesa 45° sul relevé	Tenuta gamba tesa 90° sul relevé
Salto artistici	Salto del gatto	Salto in estensione con 180°	Salto raccolto
Contatto del busto con l'attrezzo	Sdraiarsi in posizione prona	Sdraiarsi in posizione supina	
Elemento acrobatico	Candela (partenza e arrivo libero)	Partenza piedi uniti, elevare il bacino verso la verticale a gambe unite e flesse	Slancio non in verticale con cambio di gamba (sforbiciata)
Uscita	Ruota con mani all'estremità della trave	Rondata con mani all'estremità della trave	

PROGRAMMA TECNICO

2° LIVELLO

INDIVIDUALE LIVELLO 2	VOLTEGGIO 
SPECIFICHE	Esecuzione con ricorso senza il sostegno della panca
	Esecuzione con ricorso senza il sostegno della panca
	Esecuzione con ricorso senza il sostegno della panca
ESIGENZE	1) Capovolta saltata Punti → 9,00
	1) Capovolta saltata Punti → 9,00
	1) Capovolta saltata Punti → 9,00

PENALITÀ SPECIFICHE DI ESECUZIONE

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

CORPO LIBERO



PENALITÀ	Penalità per lieve mancanza	-0,10
	Penalità per evidente mancanza	-0,30
	Penalità per assenza di sincronia (solo in primavera cup a squadre)	-0,50
	Penalità per caduta	-0,50

TRAVE



PENALITÀ	Penalità per insicurezza nell'esecuzione	-0,10/ -0,30
	Penalità per insicurezza nell'esecuzione	-0,50
	Penalità per insicurezza nell'esecuzione	-0,50

PENALITÀ SPECIFICHE DI ESECUZIONE

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



TRAMPOLINO E VOLTEGGIO



1. SALTO IN ESTENSIONE, SALTO RACCOLTO E SALTO DIVARICATO

FASE	PENALITÀ	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 (NO per salto raccolto)	X	X	X
ARRIVO	Arrivo con uno o due piedi sul trampolino			X
	Deviazione della linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X		
	Falli di posizione del corpo	X	X	

PENALITÀ SPECIFICHE DI ESECUZIONE

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

2. CAPOVOLTA SALTATA

FASE	PENALITÀ	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
	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 della linea di direzione	X		
	Gambe divaricate	X	X	
	Falli di posizione del corpo	X	X	X
	Appoggio supplementare (mani-ginocchia)			
	Non rialzarsi dalla capovolta			1.00

PENALITÀ SPECIFICHE DI ESECUZIONE

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

3. VERTICALE CON O SENZA REPULSIONE

FASE	PENALITÀ	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
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe flesse	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
2° VOLO	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Gambe divaricate	X	X	
	Gambe flesse	X	X	X
ARRIVO	Deviazione della linea di direzione	X		
	Arrivo scorretto	X	X	
	Arrivare sedute			1.00

PENALITÀ SPECIFICHE DI ESECUZIONE

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

4. RUOTA

FASE	PENALITÀ	0,10	0,30	0,50
BATTUTA	Battuta non al centro del trampolino	X		
	Battuta non contemporanea dei piedi			1.00
1° VOLO	Corpo squadrato	X	X	X
	Corpo arcato	X	X	
	Gambe flesse	X	X	X
APPOGGIO	Braccia piegate	X	X	X
	Corpo non in tenuta	X	X	X
	Appoggio mani <90°	X	X	
	Gambe flesse	X	X	X
	Spalle avanti	X	X	
2° VOLO	Apertura insufficiente angolo spalle-busto	X	X	X
	Lunghezza insufficiente	X	X	
	Gambe flesse	X	X	X
ARRIVO	Deviazione della linea di direzione	X	X	
	Arrivare scorretto	X		