

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.

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

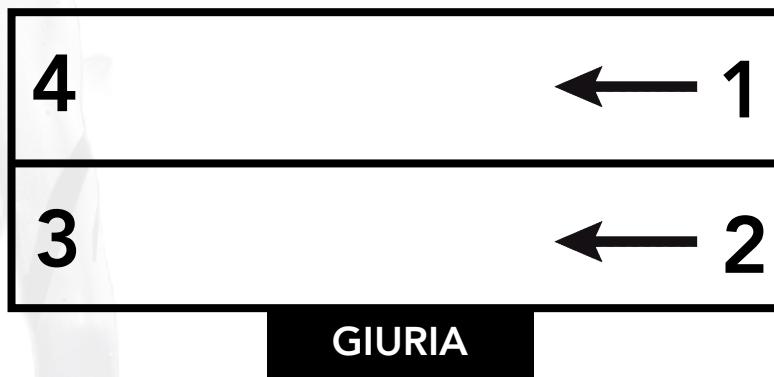
1 - Le ginnaste partono tutte quante al centro (anche in una posa differente)



2 - Inizia la musica, eseguendo gli stessi movimenti coreografici in sincronia le ginnaste raggiungono l'estremità delle strisce.



3 - Iniziano l'esercizio le ginnaste che si trovano alla destra dei giudici (1 e 2) eseguendo la progressione di elementi in sincronia verso il centro.



(Al termine dell'esecuzione le ginnaste 1 e 2 tornano liberamente, in sincronia, ai punti di partenza, all'estremità delle strisce, sulla destra della giuria).

Schema esercizio al corpo libero

4 - Appena 1 e 2 raggiungono il punto di partenza, iniziano le ginnaste 4 e 3 che eseguono la progressione di elementi in sincronia (non per forza identica alla coppia precedente).



(4 e 3 non tornano al punto di partenza, ma al termine dell'esecuzione degli elementi si posizionano al centro delle strisce)

5 - Appena 3 e 4 si posizionano al centro delle strisce, 1 e 2 le raggiungono (in sincronia) per eseguire la posa finale tutte e quattro assieme.



6 - Posa finale



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 |
| ESIGENZE | La coppia esecutrice dovrà eseguire gli elementi in sincronia |
| | 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 |
| Salto artistico spinta a 1 piede | Salto del gatto | Sforbiciata a gambe tese | Enjambèe apertura min. 90° |
| Salto artistico 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° |
| Salti 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 | <p>La squadra deve essere formata da 4 Ginnaste</p> <p>Le Ginnaste partiranno per l'esercizio 2 alla volta</p> <p>La durata della musica non deve superare i 90"</p> <p>La musica è a piacere (può essere anche cantata)</p> <p>Il valore di partenza è di 10,00</p> <p>Le esigenze N° 1,2,3,4 e 5 dovranno essere le stesse per la coppia esecutrice</p> <p>La coppia esecutrice dovrà eseguire gli elementi in sincronia</p> |
| ESIGENZE | <ol style="list-style-type: none"> 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 | Enjambèe 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) |
| Salti 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 Allieve:** 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 |
| Salto artistico spinta a 1 piede | Salto del gatto | Raccolto spinta a 1 piede | Enjambèe apertura min. 90° |
| Salto artistico 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) |
| Salti 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 |
| ESIGENZE | Verrà eseguito UN salto di prova, successivamente la ginnasta eseguirà il salto di gara. |
| | 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 | Salto del gatto + Salto del gatto | Salto del gatto + Sforbiciata a gambe tese | Salto del gatto + Enjambèe 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 |
| Salti 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 di un solo salto Altezza tappeti 40 cm Verrà eseguito UN salto di prova, successivamente la ginnasta eseguirà il salto di gara |
| ESIGENZE | 1) Capovolta saltata Punti → 9,00 1) Verticale con o senza repulsione Punti → 9,50 1) Ruota Punti → 10,00 |

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 | | |