

# LINEE GUIDA PTP GAF

## VOLTEGGIO

| FALLI                   |   | 0,1          | 0,3 | 0,5 |
|-------------------------|---|--------------|-----|-----|
| <b>Primo Volo</b>       | Corpo squadrato                         | x            | X   |     |
|                         | Corpo arcato                            | x            | X   |     |
|                         | Gambe piegate                           | x            | x   | x   |
|                         | Gambe o ginocchia divaricate            | x            | x   |     |
| <b>Fase di appoggio</b> | Spalle avanti                           | x            | X   |     |
|                         | Gambe o ginocchia divaricate            | x            | x   |     |
|                         | Braccia piegate                         | x            | x   | x   |
| <b>Secondo Volo</b>     | Altezza                                 | x            | x   | x   |
|                         | Insufficiente e/o ritardata estensione  | x            | x   |     |
|                         | Gambe piegate                           | x            | x   | x   |
|                         | Gambe o ginocchia divaricate            | x            | x   |     |
|                         | Lunghezza insufficiente                 | x            | X   |     |
| <b>Arrivo</b>           | Arrivo con precedenza dei piedi         | salto valido |     |     |
|                         | Arrivo senza precedenza dei piedi       | nullo        |     |     |
| <b>Generalità</b>       | ☒ Deviazione dalla direzione all'arrivo | x            | X   |     |
|                         | Esplosività                             | x            | X   | x   |

Il salto è considerato NULLO quando la ginnaste, dopo aver iniziato la rincorsa, non esegue il salto per qualsiasi motivo o lo esegue con una evidente mancanza di coordinazione o la battuta in pedana non è a piedi pari.

In questo caso la ginnasta può ripetere un solo salto senza incorrere in penalità.

## LINEE GUIDA PTP GAF

### FRAMEZZO

| FALLI                  |   | 0,1          | 0,3 | 0,5 |
|------------------------|---|--------------|-----|-----|
| <b>Primo volo</b>      | Corpo al di sotto dell'orizzontale nel 1° volo: |              |     |     |
|                        | sotto L'orizzontale                             | x            |     |     |
|                        | sotto l 45°                                     |              | x   |     |
|                        | Insufficiente fase di volo                      | x            | x   | x   |
|                        | Gambe aperte                                    | X            | X   |     |
|                        | gambe piegate                                   | x            | x   | x   |
| <b>Fase d'appoggio</b> | Posa non contemporanea delle mani               | <b>Nulla</b> |     |     |

### CAPOVOLTA SALTATA

| FALLI                  |                                    | 0,1             | 0,3 | 0,5 |
|------------------------|------------------------------------|-----------------|-----|-----|
| <b>Primo Volo</b>      | Gambe aperte                       | X               | X   |     |
|                        | Gambe piegate                      | X               | X   | x   |
|                        | Altezza insufficiente              | X               | X   | x   |
|                        | Gambe aperte                       | X               | X   |     |
| <b>Fase d'appoggio</b> | Mancanza del rotolamento sul dorso |                 | X   |     |
|                        | Gambe aperte                       | x               | X   |     |
|                        | Gambe piegate                      | X               | X   | x   |
|                        | Non risalire in piedi              | <b>1,00p.to</b> |     |     |

## LINEE GUIDA PTP GAF

### TUFFO

| FALLI           |                                    | 0,1      | 0,3 | 0,5 |
|-----------------|------------------------------------|----------|-----|-----|
| Primo Volo      | Corpo squadrato                    | x        | X   |     |
|                 | Gambe aperte                       | X        | X   |     |
|                 | Gambe piegate                      | X        | X   | x   |
|                 | Altezza insufficiente              | X        | X   | x   |
| Fase d'appoggio | Gambe aperte                       | X        | X   |     |
|                 | Gambe piegate                      | X        | X   | x   |
|                 | Mancanza del rotolamento sul dorso |          | X   |     |
|                 | Non risalire in piedi              | 1,00p.to |     |     |

### VERTICALE arrivo SUPINO / VERTICALE CON REPULSIONE

| FALLI           |  | 0,1          | 0,3 | 0,5 |
|-----------------|--|--------------|-----|-----|
| Primo Volo      | Corpo squadrato  | X            | x   |     |
|                 | Corpo eccessivamente arcato                                  | X            | x   |     |
|                 | Gambe divaricate   | X            | x   |     |
|                 | Gambe flesse   | X            | x   | x   |
| Fase d'appoggio | Braccia piegate  | X            | x   | x   |
|                 | Spostamento mani   | X            |     |     |
|                 | Gambe flesse   | X            | x   | x   |
|                 | Spalle avanti  | X            | x   |     |
|                 | Corpo non in tenuta  | X            | x   |     |
|                 | NON PASSARE PER LA VERTICALE                                 | <b>Nulla</b> |     |     |
| Secondo Volo    | Non mantenere il corpo in tenuta                             |              | x   |     |
|                 | Lunghezza insufficiente - solo per verticale con repulsione- | X            | x   |     |
|                 | Altezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-   | X            | x   | x   |
|                 | Arrivare con il corpo non in estensione                      | X            | x   |     |
|                 | Insufficiente esplosività                                    | X            | x   | x   |

## LINEE GUIDA PTP GAF

|               |                                     |          |          |  |
|---------------|-------------------------------------|----------|----------|--|
| <b>Arrivo</b> | Gambe aperte                        | <b>X</b> | <b>x</b> |  |
|               | Deviazione della linea di direzione | <b>X</b> | <b>x</b> |  |

## MINITRAMPOLINO

| <b>FASE</b>  | <b>PENALITA</b>  | <b>0,1</b>              | <b>0,3</b> | <b>0,5</b> |
|--|--|-------------------------|------------|------------|
| <b>fase di battuta</b>                                   | SENZA presalto:  |                         |            | <b>x</b>   |
|  | Battuta non al centro del trampolino                   | <b>x</b>                | <b>X</b>   |            |
|  | Battuta sulle protezioni                               |                         | <b>x</b>   |            |
|  | Battuta con un piede alla volta                        | nullo                   |            |            |
| <b>Fase ascendente</b>                                   | Altezza insufficiente salti ginnici                    | <b>X</b>                | <b>x</b>   |            |
|  | Anticipato atteggiamento del corpo                     | <b>x</b>                | <b>X</b>   |            |
| <b>Esecuzione tecnica</b>                                | Rotazione A/L anticipata                               | <b>X</b>                | <b>x</b>   |            |
|  | Posizione del corpo:                                   |                         |            |            |
|  | Poco raggruppato, carpiato o teso (salti ginnici)      | <b>X</b>                | <b>x</b>   |            |
| <b>Fase discendente</b>                                  | Insufficiente e/o ritardata estensione (salti ginnici) | <b>X</b>                | <b>x</b>   |            |
| <b>Arrivo</b>  | Arrivo con precedenza dei piedi                        | <b>salto valido</b>     |            |            |
|  | Arrivo senza precedenza dei piedi                      | <b>Nullo</b>            |            |            |
|  | Salto non eseguito come descritto                      | <b>Nullo</b>            |            |            |
|  | Arrivo con 2 piedi sul trampolino                      | <b>Nullo</b>            |            |            |
|  | Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone | <b>Caduta 1,00 p.to</b> |            |            |
|  | Deviazione della linea di direzione                    | <b>x</b>                | <b>X</b>   |            |
| <b>Falli generali<br/>( per tutte le fasi del salto)</b> | Gambe incrociate durante la rotazione A/L              | <b>x</b>                |            |            |
|  | Precisione nelle rotazioni A/L                         |                         | <b>x</b>   |            |
|  | Gambe divaricate                                       | <b>X</b>                | <b>x</b>   |            |
|  | Gambe flesse   | <b>X</b>                | <b>x</b>   | <b>x</b>   |
|  | Corpo arcato   | <b>x</b>                | <b>X</b>   |            |
|  | Corpo squadrato  | <b>X</b>                | <b>x</b>   |            |

## LINEE GUIDA PTP GAF

Panca facoltativa per tutte le età, altezza tappeto 40 cm Il salto è considerato NULLO (da ripetere senza penalità) quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa NON esegue il salto e non ha toccato né il minitrampolino né il tappeto.

### **RACCOLTO P.2,00**

Ginocchia =90° : **nessuna penalità**

Ginocchia <90°: **NO VD**

### **COSACCO P. 2,00**

Gamba tesa =45°: **nessuna penalità**

Gamba tesa < 45°: **NO VD**

### **COSACCO 90° P.2,50**

Gamba tesa = 90°: **nessuna penalità**

Gamba tesa < 90°: **declassato al salto precedente P. 2,00**

### **PENNELLO 1/2 GIRO P. 2,50**

Fino a ¼ di giro: **SI VD con penalità 0,30**

< a ¼ di giro: **NO VD**

### **CARPIO – ENJAMBE' P. 3,00**

divaricata = 90°: **nessuna penalità**

divaricata < 90°: **NO VD**

### **PENNELLO 1 GIRO P. 3,50**

Fino a ¾ di giro: **SI VD con penalità 0,30**

< a ¾ di giro: **declassato A PENNELLO ½ GIRO P. 2,50**

### **CARPIO – ENJAMBE' 135° P. 4,00**

## LINEE GUIDA PTP GAF

divaricata = 135°: **nessuna penalità**

divaricata < 135°: **declassato al salto precedente P. 3,00**

### CAPOVOLTA SALTATA

| FALLI           |                                    | 0,1             | 0,3 | 0,5 |
|-----------------|------------------------------------|-----------------|-----|-----|
| Primo Volo      | Gambe aperte                       | X               | X   |     |
|                 | Gambe piegate                      | X               | X   | x   |
|                 | Altezza insufficiente              | X               | X   | x   |
|                 | Gambe aperte                       | X               | X   |     |
| Fase d'appoggio | Mancanza del rotolamento sul dorso |                 | X   |     |
|                 | Gambe aperte                       | x               | X   |     |
|                 | Gambe piegate                      | X               | X   | x   |
|                 | Non risalire in piedi              | <b>1,00p.to</b> |     |     |

### TUFFO

| FALLI           |                                    | 0,1      | 0,3 | 0,5 |
|-----------------|------------------------------------|----------|-----|-----|
| Primo Volo      | Corpo squadrato                    | x        | X   |     |
|                 | Gambe aperte                       | X        | X   |     |
|                 | Gambe piegate                      | X        | X   | x   |
|                 | Altezza insufficiente              | X        | X   | x   |
| Fase d'appoggio | Gambe aperte                       | X        | X   |     |
|                 | Gambe piegate                      | X        | X   | x   |
|                 | Mancanza del rotolamento sul dorso |          | X   |     |
|                 | Non risalire in piedi              | 1,00p.to |     |     |

LINEE GUIDA PTP GAF

**VERTICALE arrivo SUPINO / VERTICALE CON REPULSIONE**

| FALLI                  | PENALITA'  | 0,1          | 0,3 | 0,5 |
|------------------------|--|--------------|-----|-----|
| <b>Primo Volo</b>      | Corpo squadrato  | X            | x   |     |
|                        | Corpo eccessivamente arcato                                  | X            | x   |     |
|                        | Gambe divaricate   | X            | x   |     |
|                        | Gambe flesse   | X            | x   | x   |
| <b>Fase d'appoggio</b> | Braccia piegate  | X            | x   | x   |
|                        | Spostamento mani   | X            |     |     |
|                        | Gambe flesse   | X            | x   | x   |
|                        | Spalle avanti  | X            | x   |     |
|                        | Corpo non in tenuta  | X            | x   |     |
|                        | NON PASSARE PER LA VERTICALE                                 | <b>nullo</b> |     |     |
| <b>Secondo Volo</b>    | Non mantenere il corpo in tenuta                             | X            | x   |     |
|                        | Lunghezza insufficiente - solo per verticale con repulsione- | X            | x   |     |
|                        | Altezza insufficiente - solo per verticale con repulsione-   | X            | x   | x   |
|                        | Arrivare con il corpo non in estensione                      | X            | x   |     |
|                        | Insufficiente esplosività                                    | X            | x   | x   |
| <b>Arrivo</b>          | Gambe aperte   | X            | x   |     |
|                        | Fuori direzione  | X            | x   |     |

**NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP UISP – FIG in vigore**

## LINEE GUIDA PTP GAF

# TRAVE

| FALLI GENERALI |   | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|----------------|---|-----|-----|-----|
|                | Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:                  |     |     |     |
|                | Piedi non in estensione/rilassati, intraruotati                   | X   |     |     |
|                | Postura del corpo, testa, sguardo                                 | X   |     |     |
|                | Ampiezza  | X   |     |     |
|                | Allineamento del corpo  | X   |     |     |
|                | Braccia piegate   | x   | X   | x   |
|                | Gambe flesse  | x   | X   | x   |
|                | Insufficiente altezza negli elementi                              | x   | X   |     |
|                | Eeguire la camminata sulla trave con le gambe piegate o.v.        | x   |     |     |
|                | Eccessiva oscillazione della braccia prima degli elementi ginnici | X   |     |     |
|                | Pausa( piu di 2")   | X   |     |     |
|                | Mancaza di contatto con l'attrezzo                                |     | X   |     |
|                | Mancaza di ritmo nell'esecuzione                                  |     | X   |     |
|                | Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta                     |     |     | x   |
|                | Appoggio supplementare di una gamba laterale alla trave           | x   |     |     |
|                | Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio                | x   | X   | x   |
|                | Precisione  | X   |     |     |

### EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 2 secondi



## LINEE GUIDA PTP GAF

EQUILIBRIO tenuto >2": **nessuna penalità**

EQUILIBRIO tenuto <2": **0,10**

EQUILIBRIO SENZA ARRESTO: **NO VD**

**½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI PASSO PIU ½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI: (eseguito tutto in relevè)**

se non c'è il passo e se non in relevè **si declassa** l'elemento a ½ giro su due piedi

### VERTICALE A L

entro i 10° dalla verticale : **Nessuna penalità**

sotto i 10° dalla verticale : **penalità 0,30**

sotto i 30° dalla verticale : **NO VD**

### 2 CONIGLIETTI

Devono essere consecutivi. Possono essere fatti sul posto o in avanzamento, con stacco delle mani tra un coniglietto e l'altro o senza stacco. **PARTENZA E ARRIVO CON APPOGGIO DEI PIEDI**

#### CONIGLIETTO BACINO 45° (VD 0,60)

Bacino = 45°: **Nessuna penalità**

Bacino <45°: **Declassato a VD precedente (0,20)**

#### CONIGLIETTO BACINO ALLA VERTICALE (VD 0,80)

BACINO = 90°: **Nessuna penalità**

BACINO < 90°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

## SALTI GINNICI

#### SALTO DEL GATTO 45°(VD 0,40)

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

## LINEE GUIDA PTP GAF

### **SALTO DEL GATTO 90° (VD 0,50)**

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,40)**

### **SFORBICIATA 45° ( VD 0,60)**

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 45°: **No VD**

### **SFORBICIATA 90° (VD 0,80)**

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

### **SALTO RACCOLTO 45° (VD 0,50)**

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 45°: **No VD**

### **SALTO RACCOLTO 90° (VD 0,70)**

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalita'**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,50)**

### **COSACCO 45° (VD 0,60)**

Gamba tesa = 45°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

### **COSACCO 90° (VD 0,80)**

Gamba tesa = 90°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 90°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

### **ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 90° (VD 0,60)**

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

apertura < 90°: **No VD**

### **ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 135° (VD 0,80)**

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

## LINEE GUIDA PTP GAF

apertura <135°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

**Dove possibile si declassa l'elemento a quello precedente, con relative penalità**

### **ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:**

L'esercizio deve essere

Mancanza di ritmo

**penalità 0,30**

L'esercizio alla trave deve

Mancanza di contatto

busto bacino **penalità**

**0,30**

Nell'esercizio **i passi di collegamento devono essere eseguiti a gambe tese.**

Passi a gambe piegate **penalità 0,10 ogni Volta**

**Ogni elemento in casella grigio, se con caduta, può essere una volta ripetuto.**

**Se ripetuto correttamente: pen. per caduta 1 su 2 - 0.50.**

**NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP UISP - FIG in vigore**

## CORPO LIBERO

| FALLI GENERALI |   | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|----------------|---|-----|-----|-----|
|                | Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:        |     |     |     |
|                | Piedi non in estensione/rilassati, intraruotati         | x   |     |     |
|                | Postura del corpo, della testa                          | x   |     |     |
|                | Ampiezza  | x   |     |     |
|                | Allineamento del corpo                                  | x   |     |     |
|                | Insufficiente divaricata negli elementi acrobatici      | x   | x   |     |
|                | Braccia piegate   | x   | x   | x   |
|                | Gambe flesse  | x   | x   | x   |
|                | Gambe o ginocchia divaricate                            | x   | X   |     |
|                | Esitazione durante l'esecuzione di elementi e movimenti | x   |     |     |
|                | Precisione  | x   |     |     |
|                | Gambe aperte all'arrivo                                 | x   | X   |     |
|                | Movimenti supplementari x mantenere l'equilibrio:       |     |     |     |
|                | Oscillazioni supplementari delle braccia                |     | X   |     |
|                | Perdita equilibrio                                      | x   | X   |     |
|                | Passi supplementari, leggero saltello                   | x   |     |     |
|                | Passo lungo o salto                                     |     | X   |     |
|                | Massima accosciata                                      |     |     | x   |

## LINEE GUIDA PTP GAF

|  |   |  |          |  |
|--|---|--|----------|--|
|  | Mancanza movimento di coordinazione braccia gambe |  | <b>X</b> |  |
|--|---|--|----------|--|

### EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 2 secondi

EQUILIBRIO tenuto >2": **nessuna penalità**

EQUILIBRIO tenuto <2": **0,10**

EQUILIBRIO SENZA ARRESTO: **No VD**

### CANDELA (l'esecuzione corretta prevede l'allineamento di SPALLE-BACINO-PIEDI)

Piedi entro i 10°: **NO penalità**

Piedi tra i 10° e 30°: **penalità 0,10**

Piedi tra i 30° e 45°: **penalità 0,30**

Piedi oltre i 45° : **penalità 0,50**

### 3 PASSI PIU ½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI PASSO PIU ½ GIRO IN RELEVÈ SU DUE PIEDI: (eseguito tutto in relevè)

se non c'è il passo e se non in relevè si **declassa** l'elemento a ½ giro su due piedi

### ROTOCOLAMENTI

Rotolamento non per punti successivi: **penalità 0,3**

Spinta non contemporanea delle braccia nelle capovolte: **penalità 0,3**

### PESCE

se non passante per la frontale **penalità da 0,10 a 0,30**

Il pesce può essere preso dalla capovolta o dalla candela, NON dalla spaccata sagitale.

### VERTICALE

entro i 10° dalla verticale : **Nessuna penalità**

sotto i 10° dalla verticale : **penalità 0,30**

sotto i 30° dalla verticale : **No VD**

### RUOTA CON ARRIVO PIEDI UNITI IN RELEVÈ'

Se non eseguita come descritto si assegna Ruota di VD inferiore.

## LINEE GUIDA PTP GAF

Se arrivo con la posa simultanea di entrambi i piedi si assegna rotonda con le relative penalità.

### SALTI GINNICI

#### **SALTO DEL GATTO 45°(VD 0,20)**

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

#### **SALTO DEL GATTO 90° (VD 0,40)**

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,20)**

#### **SFORBICIATA (VD 0,40)**

Gamba tesa = 45°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

#### **SFORBICIATA (VD 0,70)**

Gamba tesa = 90°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 90°: **Declassato a VD precedente (0,40)**

#### **SALTO RACCOLTO 45° (VD 0,20)**

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

#### **SALTO RACCOLTO 90° (VD 0,40)**

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

## LINEE GUIDA PTP GAF

Ginocchia < 90°: **Declassato a VD precedente (0,20)**

### **COSACCO 45° (VD 0,40)**

Gamba tesa = 45°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

### **COSACCO 90° (VD 0,80)**

Gamba tesa = 90°: **Nessuna penalita'**

Gamba tesa < 90°: **Declassato a VD precedente (0,40)**

### **ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 90° (VD 0,50)**

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

### **ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 135° (VD 0,80)**

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

apertura<135°: **Declassato a VD precedente (0,50)**

### **ENJAMBE 90° (VD 0,60)**

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

### **ENJAMBE 135° (VD 0,80)**

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

apertura<135°: **Declassato a VD precedente (0,60)**

### **SISSONE 90° (VD 0,50)**

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

### **SISSONE 135° (VD 0,70)**

Apertura = 135°: **Nessuna penalita'**

Apertura <135°: **Declassato a VD precedente (0,50)**

### **CARPIO 135° (VD 0,70)**

Divaricata = 135°: **nessuna penalità**

Divaricata =90° : **0,30 penalità**

## LINEE GUIDA PTP GAF

divaricata < 90°: **NO VD**

Dove possibile si declassa l'elemento a quello precedente, con relative penalità

### ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

L'esercizio deve contenere **uno o più movimenti di coordinazione braccia gambe.**

Mancanza di movimento di coordinazione **penalità 0,30**

**NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP UISP e FIG in vigore**

## PARALLELE

| FALLI |                              | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|-------|------------------------------|-----|-----|-----|
|       | Braccia piegate all'appoggio | x   | X   | x   |
|       | Slancio intermedio           |     |     | x   |
|       | Sistemare la presa           | x   |     |     |
|       | Mancanza di ritmo            | X   |     |     |
|       | Gambe piegate                | x   | x   | x   |
|       | Gambe divaricate             | x   | X   |     |

Dove possibile si declassa l'elemento a quello precedente, con relative penalità



## LINEE GUIDA PTP GAF

**NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP UISP e FIG in vigore**

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF

## LINEE GUIDA PTP GAF