

LINEE GUIDA PROGRAMMA PROMOZIONALE GAF 2025-2026

VOLTEGGIO

Ogni salto ha un valore stabilito in base alla categoria ed in base alla difficoltà. Il suo valore è dichiarato nel programma promozionale UISP GAF 2025-2026.

La valutazione del salto inizia con la battuta in pedana. La rincorsa massima è di 25 metri, ma la distanza della rincorsa è individuale. (non in tutte le palestre abbiamo la possibilità dei 25 metri di rincorsa)

Se il salto eseguito risulta **NULLO**, per il regolamento, la ginnasta può effettuare un altro tentativo senza incorrere in penalità. **Un eventuale terzo tentativo (su scelta dell'allenatore) può essere fatto con penalità -0.30.**

L'uso del "para pedana" NON è obbligatorio.

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Corpo squadrato	x	X	
	Corpo arcato	x	X	
	Elevazione insufficiente	x	x	x
	Gambe piegate	x	x	x
	Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
Fase di appoggio	Spalle avanti	x	X	
	Gambe o ginocchia divaricate	x	x	
	Appoggio di una sola mano	1 punto		
	Braccia piegate	x	x	X
Secondo Volo	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	
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	Nullo		
Generalità	Deviazione dalla direzione all'arrivo	X	X	
	Esplosività/ Dinamismo	X	X	X

FRAMEZZO arrivo in accosciata / FRAMEZZO arrivo in accosciata + PENNELLO

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo volo	Corpo al di sotto dell'orizzontale nel 1° volo:			
	sotto L'orizzontale	X		
	sotto l 45°		x	
	Spalle avanti nello stacco	x	x	
	Insufficiente fase di volo	x	x	X
	Gambe aperte	X	X	
	gambe piegate	x	x	x
Fase d'appoggio	Posa non contemporanea delle mani	1 punto		
	Mancato salto in estensione	Declassato		

CAPOVOLTA / TUFFO

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Mancato allineamento prima di entrare nella capovolta	X	X	x
	Mancata fase di volo prima della capovolta	x	x	x
	Elevazione insufficiente	x	x	x
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe piegate	X	X	x
Fase d'appoggio	Mancanza del rotolamento sul dorso	X	X	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe piegate	X	X	x
	Eccessiva lunghezza all'arrivo	x	x	
	Non risalire in piedi	1 punto		

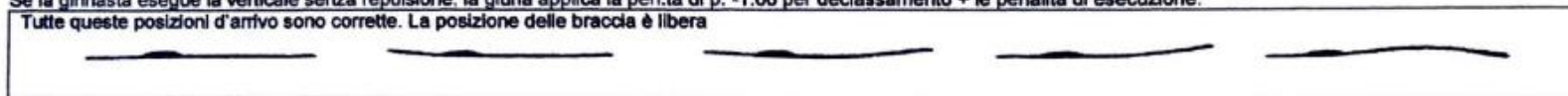
VERTICALE arrivo SUPINO / VERTICALE CON REPULSIONE

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	
	Spostamento mani	X		
	Gambe flesse	X	x	x
	Spalle avanti	X	x	
	Corpo non in tenuta	X	x	
	Non passare per la verticale (oltre i 10°)	Nulla		
Secondo Volo	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
Arrivo	Gambe aperte	X	x	
	Deviazione della linea di direzione	X	x	

SALTO VERTICALE CON REPULSIONE

Se la ginnasta esegue la verticale senza repulsione, la giuria applica la pen.tà di p. -1.00 per declassamento + le penalità di esecuzione.

Tutte queste posizioni d'arrivo sono corrette. La posizione delle braccia è libera



L'arrivo seduto e l'arrivo di schiena con le gambe a 90° (squadra) rendono l'esecuzione del salto nulla.

RUOTA / RUOTA arrivo costale

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Angolo busto gambe	x	x	
	Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	x	x	x
Fase d'appoggio	Angolo busto spalla	X	x	
	Appoggio mani meno di 90°			x
	Angolo anche	x	x	
	Non passare per la verticale	X		
	Braccia piegate	X	x	X
	Corpo non in tenuta	X	x	
Secondo Volo	Non mantenere il corpo in tenuta	x	x	
	Insufficiente apertura dell'angolo spalle busto	x	x	
	Lunghezza insufficiente	X	x	
	Altezza insufficiente	X	x	x
	Gambe flesse	X	x	x
	Insufficiente esplosività	X	x	x
	Deviazione della linea di direzione	X	x	
	Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe divaricate.	valido		
	Arrivo costale con simultanea posa dei piedi a gambe unite	rondata		

RONDATA e RIBALTATA

FALLI		0,1	0,3	0,5
Primo Volo	Mancanza di fase di volo			x
	Insufficiente fase di volo	x	x	
	Corpo squadrato	X	X	
	Corpo eccessivamente arcato	X	x	
	Posizione scorretta durante la rotazione	X		
	Rotazione iniziata troppo presto	X		
	Gambe flesse	x	x	x
Fase d'appoggio	Braccia piegate	X	x	x
	Appoggio mani meno di 90°			x
	Angolo spalle – busto	x	x	
	Angolo delle anche	x	x	
	Corpo non passante per la verticale	x	x	
	Gambe flesse	X	x	x
	Spalle avanti	X	x	
	Corpo non in tenuta	X	x	
	Corpo squadrato	x	x	
Secondo Volo	Non mantenere il corpo in tenuta		x	
	Lunghezza insufficiente	X	x	
	Altezza insufficiente	X	x	x
	Gambe flesse	X	x	x
	Insufficiente esplosività	X	x	x
	Deviazione della linea di direzione	X	x	



Rotazione delle mani 90° (ruota)

Rotazione delle mani $\leq 135^\circ$

Rotazione delle mani 180°

SALTO RONDATA

Penalità per rotazione incompleta delle mani:

p. -0.10 (oltre 135° fino a 180°)

p. -0.30 (da 90° a 135°)

MINITRAMPOLINO

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

Il salto è considerato **NULLO** (da ripetere senza penalità) quando la ginnasta, dopo aver iniziato la rincorsa NON esegue il salto per qualsiasi motivo o effettua la battuta non a piedi pari o toccando le protezioni. Un terzo tentativo è consentito (a discrezione del tecnico) con pen.0.30.

RACCOLTO

Ginocchia = 90° : **nessuna penalità**

Ginocchia < 90°: **NO VD**

COSACCO

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

Gamba tesa < 45°: **NO VD**

COSACCO 90°

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

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

CARPIO 90°

Gambe e divaricata = 90°: **nessuna penalità**

Gambe < 45°: **NO VD**

Divaricata < 90°: **NO VD**

PENNELLO 1/2 GIRO / RACCOLTO 1/2 GIRO

Fino a 1/4 di giro: **SI VD con penalità 0,50**

< a 1/4 di giro: **NO VD**

NB: Dove possibile i salti vengono declassati

ENJAMBE'

divaricata = 90°: **nessuna penalità**

divaricata < 90°: **NOVD**

PENNELLO 360°

Fino a 3/4 di giro: **Si VD con penalità 0.50**

< a 3/4 di giro: **si declassa a punti 2.00**

CARPIO – ENJAMBE' 135°

divaricata = 135°: **nessuna penalità**

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

TRAVE

FALLI GENERALI		0,1	0,3	0,5
	Scorretta postura del corpo durante l'esercizio:			
	Piedi non in estensione/rilassati, intraruotati in tutta la trave	X	x	x
	Postura del corpo, testa, sguardo in tutta la trave	X	x	
	Allineamento del corpo	X		
	Braccia piegate	x	X	x
	Gambe flesse	x	X	x
	Insufficiente altezza negli elementi	x	X	
	Eseguire la camminata in trave con le gambe piegate (interezza)	x	x	x
	Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	X		
	Pausa(più di 3")	X		
	Mancanza di contatto con l'attrezzo		X	
	Mancanza di ritmo nell'esecuzione	x	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
	Non tenere la posizione di tenuta 3"		x	
	Precisione	X		
	Mancanza di ritmo nei collegamenti	x		
	Mancato contatto busto (body) alla trave		x	
	Mancanza dei tre passi in relevè		x	

ENTRATE:

Tutte le entrate possono essere eseguite con ausilio di step o pedana.

- Se la ginnasta appoggia il piede in trave, lo toglie e lo riappoggia a terra **1.00pen.**
- Se la ginnasta appoggia il piede in trave e si sistema (solleva leggermente) **pen.0.30**

SQUADRA

La ginnasta può eseguire l'entrata piegando e poi distendendo le gambe senza incorrere in nessuna penalità. Può non collegare direttamente il contatto ma alzarsi direttamente appoggiando i piedi sull'attrezzo.

- Deve avere un'apertura almeno di 90°
- I piedi devono essere in asse con il bacino
- Squadra frontale/ laterale è consentito passare una gamba dopo l'altra, anche piegata

	0.10	0.30	0.50	1.00
Piedi livello trave	X			
Piedi appena sotto la trave		X		
Piedi lasciati cadere			x	

EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 3 secondi

EQUILIBRIO tenuto <3": **pen 0,30**

EQUILIBRIO SENZA ARRESTO: **NO VD**

½ GIRO IN RELEVÉ SU DUE PIEDI PASSO PIÙ ½ GIRO IN RELEVÉ SU DUE PIEDI: (eseguito tutto in relevé)

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

VERTICALE A L SEGNATA

entro i 10° dalla verticale: **pen.0.10**

sotto i 10° dalla verticale: **pen 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. I coniglietti possono essere eseguiti sia a gambe tese che piegate e devono partire e

terminare in posizione accosciata.

PARTENZA E ARRIVO CON APPOGGIO DEI PIEDI

CONIGLIETTO BACINO 45°

Bacino = 45°: **Nessuna penalità**

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

CONIGLIETTO BACINO ALLA VERTICALE

BACINO = 90°: **Nessuna penalità**

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

SALTI GINNICI

SALTO DEL GATTO 45°

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO DEL GATTO 90°

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

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

SFORBICIATA 45°

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SFORBICIATA 90°

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

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

SALTO RACCOLTO 45°

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

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO RACCOLTO 90°

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

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

COSACCO 45°

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

Gamba tesa < 45°: **No VD**

COSACCO 90°

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

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

ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 90°

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

apertura < 90°: **No VD**

ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 135°

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

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

USCITE:

NO penalità se la ginnasta esce leggermente con i piedi dalle estremità della trave

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

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

L'esercizio deve essere eseguito con **ritmo**. Mancanza di ritmo **penalità da 0.10 a 0,30**

L'esercizio alla trave deve contenere un **movimento di contatto** del busto(body) sulla trave. 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 da 0,10 a 0.50 nell'interezza dell'esercizio**. Almeno 3 passi sono obbligatori in relevè, pen -0.30.

NB: Caduta dall'attrezzo 1.00. → Nel caso in cui con la caduta si perda anche un elemento pen. valore dell'elemento.

- **Per ottenere il valore delle difficoltà bisogna ritornare sulla trave con almeno un piede:**
con arrivo sulla trave con almeno un piede o nella posizione richiesta il valore delle difficoltà è assegnato. È sufficiente l'appoggio dell'avampiede o parte del piede per rendere valido l'elemento.

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
	Mancanza movimento di coordinazione braccia gambe		X	

EQUILIBRI

Dove NON specificato l'equilibrio deve essere mantenuto 3 secondi

EQUILIBRIO tenuto <3": **0,10**

EQUILIBRIO SENZA ARRESTO: **No VD**

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

Piedi entro i 10°: **NO penalità**

Pieditrai10°e30°:**penalità0,10**

Pieditrai30°e45°:**penalità0,30**

Piedi oltre i 45° : **penalità 0,50**

3 PASSI PIU ½ GIRO IN RELEVESU DUEPIEDI PASSO PIU ½GIRO IN RELEVESU DUEPIEDI:(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 0,30**

Spinta non contemporanea delle braccia nelle capovolte: **penalità 0,30**

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 sagittale.

VERTICALE

entro i10°dallaverticale:**pen.0,10**

sotto i10°dalla verticale: **pen.0,30**

sotto i30°dalla verticale: **No VD**

RUOTA CON ARRIVO PIEDI UNITI IN RELEVÉ

Se non eseguita come descritto si assegna Ruota di VD inferiore. Se arrivo con la posa simultanea di entrambi i piedi si assegna rondata con le relative penalità.

SALTI GINNICI

SALTO DEL GATTO 45°

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO DEL GATTO 90°

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

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

SFORBICIATA

Gambatesa=45°:**Nessunapen.**

Gamba tesa < 45°: **No VD**

SFORBICIATA

Gamba tesa = 90°: **Nessuna pen.**

Gamba tesa < 90°: **Declassato**

SALTO RACCOLTO 45°

Ginocchia = 45°: **Nessuna penalità**

Ginocchia < 45°: **No VD**

SALTO RACCOLTO 90°

Ginocchia = 90°: **Nessuna penalità**

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

COSACCO 45°

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

Gamba tesa < 45°: **No VD**

COSACCO 90°

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

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

ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 90°

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

ENJAMBE SPIANTA A 2 PIEDI 135°

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

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

ENJAMBE 90°

Apertura = 90°: **Nessuna penalita'**

Apertura < 90°: **No VD**

ENJAMBE 135°

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

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

SISSONE 90°

Apertura = 90°: **Nessuna penalità**

Apertura < 90°: **No VD**

SISSONE 135°

Apertura = 135°: **Nessuna penalità**

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

CARPIO 135°

Divaricata = 135°: **nessuna penalità** Divaricata = 90° : **0,30**

penalità 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**.

La musica deve durare per tutte le categorie max 1 minuto e **può essere cantata**. Se l'esercizio risulta troppo lungo rispetto alla musica **penalità 0.30**.

Se la bambina finisce l'esercizio prima della fine della musica **penalità 0.10**

- Mancato utilizzo della musica **penalità 1.00 (musica dalla 3' categoria)**
- Uscita da pedana/striscia = nessuna penalità

NB: Caduta 1.00 pen. → Nel caso in cui con la caduta si perda anche un elemento pen. valore dell'elemento.

NB: Perdita di un elemento (visto ma non assegnato) = - valore dell'elemento

Mancanza di un elemento (non visto - non fatto) = pen. 0.50 + il valore max del livello di competenza (es: base 0.20)

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

PARALLELE

La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto. Sono consentiti supporti sotto lo staggio per l'entrata. Non è permesso modificare l'attrezzatura o l'altezza degli staggi senza l'autorizzazione del Presidente di Giuria, **pen. -0.50**.

In caso di caduta, **pen.1.00**, la ginnasta può parlare con l'allenatore.

NON è obbligatorio l'utilizzo dei paracalli.

La ginnasta può eseguire l'entrata con **le spalle leggermente più in alto dello staggio (10°)**.

FALLI		0,1	0,3	0,5
	Braccia piegate all'appoggio	x	X	x
	Slancio intermedio			x
	Sistemare la presa	x		
	Urtare l'attrezzo con i piedi o i tappeti sottostanti			X
	Sfiorare i tappeti con i piedi		x	
	Mancanza di ritmo	X		
	Gambe piegate	x	x	x
	Gambe divaricate	x	X	

PRESA DI SLANCIO: Questa penalità per essere assegnata deve essere **evidente**, altrimenti la giuria assegna la pen. 0.10 – 0.30 per mancanza di tenuta. Dopo una caduta, la presa di slancio successiva non viene penalizzata.

SLANCIO APPOGGIO DEI PIEDI: La giuria penalizza:

- ampiezza dello slancio pen. 0.10 – 0.30
- allineamento pen. 0.10
- gambe e braccia piegate da pen 0.10 a 0.50

OSCILLAZIONE STAGGIO ALTO: è permessa l'esecuzione anche a gambe divaricate purché si distingua un accenno di oscillazione durante la sua esecuzione.

- pen. 0.10 per ampiezza oscillazione avanti o dietro sotto l'orizzontale

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

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