

DIREZIONE NAZIONALE AICS



**GINNASTICA  
ARTISTICA FEMMINILE**

**PROGRAMMA TECNICO**

**Precisazioni Tecniche e  
Indicazioni per la GIURIA GAF**

**ottobre 2013**

**Riconoscimento degli elementi**

**Penalità Specifiche all'attrezzo**

Sintesi dal 3° Corso di Formazione Giudici Nazionali AICS – GAF  
Torino 18-20 ottobre 2013

Responsabili e Docenti del corso  
prof.ssa Patrizia Signor  
prof.ssa Erica Piccioni

## PRECISAZIONI TECNICHE AICS – GAF

1) Il **PUNTEGGIO FINALE** è dato dalla somma del Punteggio D (Difficoltà = somma delle Celle della Griglia) + Punteggio E (p. 10,00 – media delle penalità assegnate). **P.F = D + E**

2) **VOLTEGGIO:** Alcune Associazioni hanno presentato la richiesta di inserire i salti di tipo D (con TAVOLA) per le ginnaste Junior e Senior che però non sono in grado di competere nel 3° grado Open.

**RISPOSTA:** Sono stati inseriti i salti di tipo D con TAVOLA nel 2° grado AICS e 2° grado FGI solo per le categoria Junior e Senior (RIGHE 3 e 4). Entrambe i salti DEVONO appartenere alle righe 3 e 4. Non è possibile effettuare 1 salto sui tappetoni (righe 1-2) e 1 salto sulla Tavola (righe 3-4)

3) **TRAVE e CORPO LIBERO 1° grado (solo 5 elementi richiesti): la durata dell'esercizio non deve superare i 60 secondi.**  
Penalità per fuori tempo p. 0,10 Giuria D dal punteggio Finale.

4) **NEWS:** date le nuove e numerose richieste artistiche del nuovo codice dei Punteggi FIG 2013-16, alla TRAVE e al CORPO LIBERO, saranno detratte le penalità di Artisticità e Composizione Coreografica dalla Giuria E (Esecuzione) nei concorsi di 1°, 2° e 3°GRADO (TUTTE le categorie) secondo quanto indicato nelle specifiche tabelle all'attrezzo sotto esposte.

5) **TRAVE:** La RUOTA si può ripetere in uscita se già eseguita precedentemente sopra l'attrezzo? lo stesso il PENNELLO?

**RISPOSTA:** **SI, è possibile ripetere Flic Flac, Rondato Ruota**

Il pennello di uscita è DIVERSO dal pennello eseguito sulla trave, come il salto giro avanti sulla trave è diverso da CdP FGI da quello in entrata o in uscita. Il salto in estensione d'uscita, in quanto elemento preparatorio ad un salto acrobatico, si considera elemento differente rispetto ai salti in estensione ginnici delle righe 7-8-9. Idem per la RUOTA che in serie per l'uscita prevede un tempo di courbette ed appoggio successivo dei piedi in tempi ravvicinati per eseguire lo stacco del pennello

- Si può eseguire A7 e A5 - A7 e C5 – D3 e A5

- **NON** verrà riconosciuta la cella A5 se ruota+pennello non sono eseguiti nel rispetto delle regole della SERIE (no pausa, no sbilanciamento o passi intermedi, ecc)

6) **TRAVE:** Si possono fare Enjambeè + Enjambèe sul posto (Cella F8) entrambe spinta a due piedi?

**RISPOSTA:** **NO** - (pena Valore della cella NON assegnato dalla giuria D)

Siccome secondo le regole del CdP FIG NON si possono ripetere gli elementi, NON è possibile ripetere nella serie ginnica due salti artistici uguali. Ne va da sé che la prima Enjambeè deve essere con spinta a 1 piede con arrivo su 1 o 2 piedi (CdP elem. 2.101) e la seconda con spinta a 2 piedi e arrivo su 2 piedi (CdP elem. 2.201)

La descrizione della cella F8 è stata modificata in : Enjambèe + sissonne opp. Enj (spinta a 1 piede) + Enjambèe sul posto

7) **TRAVE:** Quando si riconosce una capovolta avanti a trave (cella A2) ?

**RISPOSTA:**

La descrizione dice: “Capovolta avanti (partenza-arrivo liberi)”, quindi significa che la ginnasta può partire ed arrivare in qualunque posizione, anche seduta a gambe divaricate (se i piedi toccano il tappeto dalla trave bassa prende la penalità di Esecuzione di p.1,00 per la caduta assegnata).

Importante è che venga rispettato il principio del rotolamento sul dorso per appoggio di punti successivi (vertebre) e che non si fermi a dorso “piatto” sulla trave con tutta la colonna a contatto con l'attrezzo. In tal caso l'elemento NON viene riconosciuto ed assegnato dalla giuria D.

8) **CORPO LIBERO:** La RUOTA SENZA MANI (cella D3) si può fare con il Pre-Salto?

**RISPOSTA:** **SI.**

**Problema di lettura e interpretazione...** “da ferma” è riferito SOLO ai 2 FLIC indietro (STESSA CELLA D3), oppure RUOTA SENZA MANI (ma non è specificato come) QUINDI si può fare anche con rincorsa così come si può fare la RUOTA (A3) preceduta da passi o pre-salto.

9) **CORPO LIBERO:** Si può fare ROVESCATA IND.+FLIC (cella D4) e poi RIPETERE la ROVESCATA INDIETRO (cella B3) ?

**RISPOSTA:** **NO.**

Come alla trave, si può ripetere il flic (es C1 rond + flic +pennello e D4 rov.ind+flic). Non si può fare rov indietro+ flic e poi ripetere la rov indietro (B3 e D4). Vale comunque l'ordine cronologico degli elementi.

Esempi al CL:

- se la ginnasta ha dichiarato salto artistico spinta ad 1 piede di valore "C" (Enjambeé ad anello – cella G6) ma NON arca e non flette il capo indietro, le sarà assegnato il salto artistico spinta ad 1 piede di valore "A" (Enjambeé cella C6)
- se la ginnasta ha dichiarato salto artistico spinta ad 1 piede di valore "C" (Enjambeé ad anello – cella G6) arca e flette il capo indietro ma la gamba avanti è sotto l'orizzontale le sarà assegnato 1VD (Valore Difficoltà) inferiore, cella E6 (da valore C a B)

Esempi alla TRAVE:

se la ginnasta ha dichiarato salto artistico spinta ad 1 piede di valore "C" (cella H6) ma esegue un "salto girato con apertura 180°", le verrà assegnato il valore della cella F6, già presente nella griglia.

## **PRECISAZIONI per la GIURIA AICS - GAF**

- 1) La Penalità per **ESERCIZIO TROPPO CORTO** alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà detratta **dal Punteggio Finale dalla Giuria D** in questo modo:

Concorso 1° GRADO (richiesti 5 elementi):

- 4-5 elementi (o più) **nessuna penalità**
- 3 elementi penalità p. - **2,00**
- 2 elementi penalità p. - **4,00**
- 1 elemento – l'esercizio si considera **non eseguito**

Concorso 2° e 3° GRADO (richiesti 8 elementi):

- 6 elementi (o più) **nessuna penalità**
- 5 elementi penalità p. - **2,00**
- 4 elementi penalità p. - **4,00**
- 2-3 elementi penalità p. - **6,00**
- 1 elemento – l'esercizio si considera **non eseguito**

## 2) **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI (VD Valore Difficoltà)**

- A. I VD sono elementi della GRIGLIA o della Tabella degli Elementi nel Codice dei Punteggi F.I.G.

B. Alle PA, alla TR e al CL sono conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, inclusa O NO l'uscita (in ogni caso, l'ex senza uscita sarà applicata la penalità specifica di p. 0,50)

C. La **Giuria D riconosce sempre il valore di difficoltà** dell'elemento, a meno che le esigenze tecniche dell'elemento stesso non vengano disattese.

### D. **Riconoscimento di Difficoltà Uguali o Differenti**

- Lo stesso VD può essere riconosciuto solo una volta nell'esercizio.
- Se l'elemento è eseguito una seconda volta, il VD non è assegnato.

E. **Il riconoscimento degli elementi avviene in ordine cronologico**

F. **Gli elementi sono considerati uguali, se sono catalogati con lo stesso numero nel CdP FIG**

G. **Gli elementi sono considerati differenti, anche se sono catalogati sotto lo stesso numero, quando:**

- ci sono posizioni del corpo differenti (ragg., carpiato o teso) nei salti
- la descrizione della posizione del corpo negli elementi ginnici è differente
- le gambe sono unite o divaricate nei salti alle PARALLELE
- le gambe sono in posizione divaricata sagittale o laterale negli elementi ginnici
- ci sono differenti gradi di rotazione  $\frac{1}{2}$ , 1/1, 1 $\frac{1}{2}$  (180°, 360°, 540°), etc. (vedi Sezione 9 CdP)
- l'appoggio è eseguito su 1 braccio, su due o se l'elemento è eseguito senza mani
- la spinta negli elementi acrobatici è su uno o due piedi

- 3) **TABELLA degli SCARTI (Giuria E)**. La differenza fra la somma delle due penalità dei giudici E, in accordo con la media delle penalità (punteggio) non può superare :

- 9.60 o più / scarto max **p. 0,10**
- Meno di 9.60 ma più o uguale a 9.40 / scarto max **p. 0,20**
- Meno di 9.40 ma più o uguale a 9.00 / scarto max **p. 0,30**
- Meno di 9.00 ma più o uguale a 8.50 / scarto max **p. 0,40**
- Meno di 8.50 ma più o uguale a 8.00 / scarto max **p. 0,50**
- Meno di 8.00 ma più o uguale a 7.50 / scarto max **p. 0,60**
- Meno di 7.50 / scarto max **p. 0,70**

4) **Per il bene della BELLA GINNASTICA** si ritengono importanti tutti i punti a pag 20-22 art. 8.3 del nuovo codice FIG 2013-16, **in particolare:**

- A Parallele, Trave e Corpo Libero **non arrivare da un elemento prima coi piedi** o nella posizione prescritta penalità **p. 1,00 ogni volta** (Giuria E)...per la sicurezza delle ginnaste
- **Aiuto dell'allenatore PL/TR/CL -1,00** giuria D dal punteggio Finale
- **Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio** (tappeti) p.- 0,50 giuria D dal punteggio Finale (eccetto Parallele)
- Mancanza dello Stemma Societario sul Body: **NO PENALITA'**
- **Non presentarsi alla Giuria D** prima e/o dopo l'esercizio **p. -0,30** da punteggio finale (escluse le PULCINE)
- **Abbigliamento scorretto** – costume, monili, bendaggi colorati e imbottiture non corrette o antiestetiche **p. -0,30** giuria D dal punteggio Finale
- **Uso scorretto del magnesio -0,50 giuria D dal punteggio Finale** ... (spaccare il magnesio x terra, pestarlo con i piedi impiastando di impronte tappeti trave, pedana CL e corsia del volteggio....)

➤ **Presidente di Giuria (pag.22 CdP FGI Italiano) :**

Comportamento della **Ginnasta**

- Abbandonare il campo gara, non ritornare sul campo gara per completare la competizione: **Espulsione**
- Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione (senza autorizzazione): squalifica (cancellazione dalla classifica)
- Ritardare o interrompere la gara: **squalifica**
- Comportamento antisportivo Ginn/Attr p. -0,30
- Presenza sul podio non autorizzata Ginn/Attr -0,30
- Parlare con i giudici durante la gara Ginn/Attr -0,30

Comportamento antisportivo **dell'allenatore** (valido per tutte le fasi della gara, compreso il riscaldamento), p.es.: ritardare o interrompere la gara, parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.:

1° volta – p. 0.50 (per ginnasta all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore (ammonizione);

1° volta – p. 1.00 (per ginnasta all'attrezzo) e Cartellino Giallo per l'allenatore (ammonizione) se l'allenatore parla ai giudici in modo aggressivo;

2° volta – p. 1.00 (per ginnasta all'attrezzo), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara.

5) **FALLI DI ARRIVO**

<b>FALLI D' ARRIVO – SEZ 8 (GIURIA E) (tutti gli elementi, incluse le uscite) Per TUTTI GLI ATTREZZI</b>	Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare <b>p. 0.80</b>		
<b>Movimenti per mantenere l'equilibrio:</b>			
– Gambe aperte all'arrivo - <b>ogni volta</b>	X		
– oscillazioni supplementari delle braccia	X		
– perdita di equilibrio - <b>ogni volta</b>	X	X	
– passi supplementari, leggero saltello - <b>ogni volta</b>	X		
– passo molto lungo o salto ( <i>più della larghezza delle spalle</i> ) <b>ogni volta</b>		X	
– falli di posizione del corpo ogni volta	X	X	
– massima accosciata - <b>ogni volta</b>			<b>X</b>
– sfiorare/toccare l'attrezzo/il tappeto, ma non cadere contro l'attrezzo - <b>ogni volta</b>		X	
– appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo <b>O.V.</b>			<b>1,00</b>
– caduta sulle ginocchia o sul bacino - <b>ogni volta</b>			<b>1,00</b>
– caduta sull'attrezzo o contro di esso - <b>ogni volta</b>			<b>1,00</b>
– non arrivare prima con i piedi da un elemento <b>o.v.</b>			<b>1,00</b>

Per tutto quanto concerne, le **PENALITA'** non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria", il **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI** si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore, art 8 e 9, ([http://www.fig-gymnastics.com/rules/04 WAG CoP 13-16](http://www.fig-gymnastics.com/rules/04_WAG_CoP_13-16))

<http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188050-205272-nav-list,00.html> (codice in Inglese con figure)

([http://www.federginnastica.it/DOCUMENTI/codice dei punteggi](http://www.federginnastica.it/DOCUMENTI/codice_dei_punteggi))

[http://dati.federginnastica.it/documentazioni/documento\\_6026.pdf](http://dati.federginnastica.it/documentazioni/documento_6026.pdf) (codice in Italiano)

## VOLTEGGIO

10.4.3 Penalità Specifiche all'Attrezzo - (Giuria E)	0,10	0,30	0,50
<b>PRIMO VOLO</b> – Mancanza di gradi di rotazione sull'AL durante la fase di volo:			
• Gr.1, 5 con ½ (180°) avv. & Gr.4 con ¾ (270°) avv	≤ 45°	≤ 90°	
• Gr.1 o 2 con 1/1 avv. (360°)	≤ 45°	≤ 90°	>90°
<b>– Tecnica scorretta</b>			
• Angolo delle anche	X	X	
• Corpo arcato	X	X	
• Gambe flesse	X	X	
• Gambe o ginocchia divaricate	X	X	
• Gambe piegate	X	X	X
<b>FASE DI APPOGGIO – Tecnica scorretta</b>			
• Appoggio alternato delle mani nei salti con entrata in avanti Gr.1, Gr.2 & Gr.5 (non applicabile al salto avanti teso con avv sull'AL)	X		
• Angolo delle spalle	X		
• Non passare dalla verticale	X		
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto (sulla tavola)	X		
– Braccia piegate	X	X	X
<b>SECONDO VOLO</b> – Eccessiva courbette	X	X	
– Altezza	X	X	X
– Precisione nella rotazione sull'AL (incluso Cuervo)	X		
– Posizione del corpo • Non mantenere la posizione tesa (salti tesi senza avv. sull'AL)	X	X	
• Posizione tesa insufficiente (salti tesi con avv. AL)	X	X	
• Insufficiente e/o ritardata estensione (S. ragg. e carpiati)	X	X	
• Gambe flesse	X	X	X
– Gambe o ginocchia divaricate	X	X	
– Dinamismo	X	X	X
<b>DISTANZA</b> - Lunghezza insufficiente	X	X	
<b>GENERALITA'</b>			
– Insufficiente rotazione del salto (UNDER ROTATION)			
• senza caduta	X		
• con caduta		X	
– Deviazione dalla direzione all'arrivo (al 1° contatto)	X		

10.4.1 Penalità di LINEA (Giuria Linea alla D1)	0,10	0,30	0,50
<b>SALTI su Tappetoni h. 80 cm di tipo A</b>			
Non vanno penalizzati i passi o le cadute per eccesso			
• in avanti (passi, rimbalzi o arrivo prono) per i salti con arrivo in avanti			
• indietro (passi, rimbalzi o arrivo supino) per i salti con arrivo indietro			
<b>Nei Salti su Tappetoni h. 80 + 40 TIPO B e C</b>			
- Arrivo laterale al tappeto con un piede/una mano	X		
- Arrivo laterale al tappeto con due piedi/mani		X	
- Arrivo direttamente fuori con due piedi			X
<b>Nei Salti con la TAVOLA di tipo D</b>			
- Arrivo o passo fuori dalla linea con un piede/una mano (parte di piede/mano)	X		
- Arrivo o passo fuori dalla linea con due piedi/mani (parti di piedi/mani) o parte del corpo		X	
<b>10.4.2 Penalità NEUTRA per la (Giuria D dal punteggio Finale)</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
– Più di 25 metri di rincorsa			0,50
<b>RINCORSA A VUOTO</b>			
– 3° rincorsa nel 1° e 2° grado : senza toccare la pedana o la Tavola o i tappetoni			1,0
- 2° o 3° rincorsa nel 3° grado: senza toccare la Pedana, o la Tavola			1,0
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>			
- Gara 1° o 2° grado: <b>(D+E del 1° salto) + (D+E del 2° salto) : 2</b>			
– Gara 3° grado: <b>punteggio salto MIGLIORE (D+E)</b>			
– Gara 1° o 2° grado: 2° salto della stessa riga del primo o stesso salto: <b>salto NULLO</b>			

### Frammezzo:

- arrivo direttamente sulle ginocchia o sul bacino : p."0"
- mancanza di continuità tra la posa dei piedi e il salto in estensione (pennello):-0.30
- la ginnasta non esegue il salto in estensione (pennello): - 1.00 p.

### Capovolta saltata:

Per il riconoscimento del salto ci deve essere un momento in cui mani e piedi non sono a contatto della pedana e del tappeto.

- Se la ginnasta non si alza in piedi dopo il rotolamento : – 1.00 p.

## PARALLELE Composizione del punteggio VD

grado	
1°	Max. 5 righe p. 2,00
2°	Max. 8 righe p. 4,50
3°	Max. 8 righe p. 6,50

11.5 Penalità di composizione - (Giuria E)	0,10	0,30	0,50
– Oscillazione a vuoto		X	
– Più di 2 elementi uguali collegati direttamente all'uscita	X		

11.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)	0,10	0,30	0,50 o più
• Rincorsa senza eseguire l'entrata, <b>senza</b> toccare la pedana o la PA			<b>1,00 dal P.F</b>
– Movimento non caratteristico <i>incluso il cambio di staggio senza eseguire un VD o cambio di staggio ripetendo un elemento già eseguito, ecc.</i>			0,50 o.v.
– Sistemare la presa	X		
– Sfiurare l'attrezzo con i piedi		X	
– Sfiurare il tappeto			0,50
– Urtare l'attrezzo con i piedi			0,50
– Urtare il tappeto con i piedi ( <i>caduta</i> )			<b>1,00</b>
– Mancanza di ritmo negli elementi	X		
– Altezza insufficiente negli elementi con volo	X	X	
– Incompleta rotazione degli elementi con volo	X		
– Eccessiva flessione delle anche nella frustata ( <i>Uscita</i> )	X	X	
– Insufficiente estensione nelle kippe	X		
– Slancio intermedio			0,50 o.v.
– Angolo di completamento degli elementi	X	X	
<b>Ampiezza di:</b>			
– Oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	X		
– Slanci in verticale	X	X	
– Non tentare l'uscita*			0,50

1. Per riconoscere i gradi (gli angoli) di ampiezza previsti nelle diverse caselle, si considera il punto del corpo più basso (per esempio i piedi) nel momento in cui la ginnasta ha il corpo allineato e le gambe riunite (se a gambe divaricate).
2. Lo slancio dietro a gambe divaricate (3E – 3G – 3I) si assegna se il corpo è squadrato almeno a 135°
3. Per l'assegnazione delle caselle riguardanti tutti i movimenti che prevedono i gradi (gli angoli) di ampiezza si assegna la cella corrispondente all'angolo eseguito SENZA penalità di esecuzione per l'ampiezza.
4. Per (O) si intende in corpo teso all'Orizzontale (sulla linea delle spalle perpendicolari allo staggio)
5. La KIPPE può essere conteggiata solo 2 volte: 1 allo staggio basso e 1 allo staggio alto.

## TRAVE Composizione del punteggio VD

grado	
1°	<b>Max. 5 righe p. 2,00</b> (min 2 e max 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10)
2°	<b>Max. 8 righe p. 4,50</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10
3°	<b>Max. 8 righe p. 6,50</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10

12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo-(Giuria D)	0,10	0,30	0,50 o più
• Rincorsa senza eseguire l'entrata, <b>senza</b> toccare la pedana o la TRAVE			<b>1,00 dal P.F</b>

1. Nessun elemento può essere ripetuto, anche se collegato in serie, ad eccezione delle rondate e dei flic flac e della ruota.
2. Nei salti artistici, ove non specificato, l'apertura richiesta è di 180° come da C.d.P.
3. Per enjambée e salti sissonne, la tolleranza è fino a 160° (con 0.10 di penalità); se l'apertura è inferiore a 160° si assegna il salto a 90° senza penalità di ampiezza.
4. La spinta nei salti ginnici, se non specificato, può essere a 1 o 2 piedi.
5. **Enjambée:** dove non specificato "sul posto" si intende eseguito con spinta a 1 piede

12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo-(Giuria E)	0,10	0,30	0,50
- Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	X		
- Pausa non necessaria ( <i>più di 2 sec.</i> ) o eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	X o.v.		
- Scorretta postura del corpo durante l'esercizio <ul style="list-style-type: none"> <li>• piedi non in estensione/rilassati, intraruotati</li> <li>• postura del corpo, testa, sguardo</li> <li>• Ampiezza (max allungo nei movimenti)</li> </ul>	X X X		
- Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		X	
- Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento usando un appoggio supplementare		X	
- Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			<b>0,5</b>
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	X	X	<b>0,5</b>
- Non tentare l'uscita			<b>0,5</b>
- Eccessiva oscillazione (swing) delle braccia per gli elementi di danza	X		
<b>12.5 Penalità per ARTISTICITA' - (Giuria E) 0.3</b> <b>Per il 1° - 2° e 3° GRADO:</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
- Insufficiente <b>Artisticità</b> dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicurezza,</li> </ul>	X		
- <b>Ritmo &amp; Tempo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no VD)</li> <li>• Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati</li> </ul>	X X		
<b>Penalità COMPOSIZIONE COREOGRAFICA 0,4</b> <b>Solo per il 2° e 3° GRADO</b>			
- Mancanza di movimenti laterali	X		
- Insufficiente uso dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• insufficiente uso della lunghezza della trave</li> <li>• mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco, bacino e/o la testa che tocca la trave (<i>non necessariamente un Elemento</i>)</li> </ul>	X X		
- Uso unilaterale degli elementi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio</li> </ul>	X		

## CORPO LIBERO Composizione del punteggio VD

grado	
1°	<b>Max. 5 righe p. 2,00</b> (min 2 e max 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10)
2°	<b>Max. 8 righe p. 4,50</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10
3°	<b>Max. 8 righe p. 6,50</b> min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10

13.1 Penalità di LINEA - (Giuria D) dal P.Finale	0,10	0,30,	0,50
– Un passo o arrivare al di fuori della linea con un piede/una mano	X		
– Passo/passi fuori con 2 piedi/2 mani o con una parte del corpo o arrivo con entrambi i piedi fuori linea		X	

13.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo - (Giuria E)	0,10	0,30,	0,50
– Ripetizione della stessa posizione prima di una linea acrobatica (per es. posizione statica su due piedi)	X o.v.		
– Pausa (2 sec.) prima degli elementi	X o.v.		
– Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	X o.v.		
– Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio			
• Postura del corpo	X		
• Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati	X		
• Ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo)	X		
– Non tentare l'uscita			0,5

## Per il 2° e 3° GRADO:

13.5 Penalità per ARTISTICITA' - (Giuria E) 0,3	0,10	0,30	0,50
<b>Per il 1° - 2° e 3° GRADO:</b>			
– Insufficiente <b>Artisticità</b> dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espressività,</li> <li>• Sicurezza,</li> </ul>	X X		
– Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	X		
<b>Penalità COMPOSIZIONE COREOGRAFICA 0,5</b>			
<b>Solo per il 2° e 3° GRADO</b>			
– Scarsa relazione tra musica e movimenti nella composizione dell'esercizio <ul style="list-style-type: none"> <li>• scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti della Polka</i></li> </ul>	X	X	
– Uso insufficiente della pedana , tra cui: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso di linee rette, curve, cambiamenti di direzione. <b>(solo 2° e 3° grado)</b></li> <li>• Mancanza di un movimento a contatto con la pedana</li> </ul>	X X		
<b>13.5 MUSICA e MUSICALITA' - (Giuria E)</b>			
– Musicalità <i>Tutti i movimenti devono essere perfettamente adatti alla musica scelta</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacità di seguire battute musicali, ritmo e tempo</li> <li>• Sottofondo musicale (<i>si ha il 'sottofondo musicale' quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i>)</li> </ul>	X X	X	0,5
– Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell'esercizio			1,00
– Esercizio senza musica			1,00
– Esercizio con musica cantata			1,00