

**A.I.C.S.**



**Programma Tecnico - C.d.P.  
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE  
2004  
e  
Quadriennio Olimpico 2005-2008**

## INTRODUZIONE

Il settore della Ginnastica nell'ambito dell' A.I.C.S. è senza dubbio un settore giovane che ha iniziato a muovere i suoi primi passi in modo coordinato e programmatico solo negli anni '90.

La Direzione Tecnica Nazionale A.I.C.S. di Ginnastica Artistica Femminile è lieta di constatare che negli ultimi due quadrienni è notevolmente migliorato il lavoro tecnico nell'ambito della nostra sezione, come pure la partecipazione attiva ai campionati Nazionali.

Al fine di consentire una migliore partecipazione delle Società e dei Circoli all'attività nazionale della Ginnastica, incrementando la qualità tecnica del lavoro, se pur nel nostro ambito di promozione dello sport, si rende necessaria una ulteriore revisione dei programmi tecnici di G.A.F. per consolidare una effettiva collaborazione con la F.G.I., con particolare riguardo ai calendari di attività, ai materiali tecnici e didattici, ai quadri tecnici ed arbitrali ed alle strutture di servizio, anche in vista dei nuovi programmi tecnici dell'attività Ordinaria della Federazione Ginnastica d'Italia e sulla base dell'attuale codice dei punteggi internazionale della F.I.G. 2001 - 2004.

*Questi nuovi programmi che, a prima vista posso sembrare complessi nella loro struttura, modificati ed in parte semplificati nelle richieste tecniche, sono particolarmente rivolti ad un attento studio dell'insegnamento della ginnastica artistica nel rispetto della metodologia didattica da perseguire per aiutare le nostre ginnaste, sia le più giovani che le più mature, ad eseguire movimenti tecnici dal più semplice al più complesso, incrementando così la loro "curiosità ginnastica". Per ciascuna di loro sarà possibile presentare, nei campi di gara, un programma ricco di elementi consoni alla propria maturazione tecnica in rapporto alle capacità motorie, all'impegno, alla personalità, al carattere ed alla passione per questa disciplina sportiva.*

lo SCOPO è quello di divulgare la Ginnastica Generale ed Agonistico-Sportiva su tutto il territorio nazionale secondo i canoni dell'ortodossia scientifica, sia sotto l'aspetto tecnico-metodologico, sia sotto l'aspetto psico-pedagogico, per un razionale avviamento all'attività agonistica dei giovani".

**Tale Programma Tecnico e Regolamento è ufficiale a partire dal 1 marzo 2004, per tutto l'anno 2004 e per il nuovo quadriennio olimpico 2005 - 2008 (salvo modifiche o/e aggiornamenti).**

La Direttrice Tecnica Nazionale di Ginnastica Artistica  
Patrizia SIGNOR

## **INDICE**

- <b>NORME GENERALI</b>	Pag. 5
- <b>ART. 1 GINNASTE</b>	
- 1.1 Categorie di appartenenza	Pag. 6
- 1.2 Passaggi di Categoria.	Pag. 7
- 1.3 Passaggi di sezione.	Pag. 7
- <b>ART. 2 PARTECIPAZIONE ALLE GARE</b>	
- 2.1.a Manifestazioni non Agonistiche	Pag. 8
- 2.1b Concorsi di Gara.	Pag. 8
- 2.2 Classifiche	Pag. 9
- <b>ART. 3 GENERALITA' RELATIVE agli ESERCIZI.</b>	
- 3.1 Sistema di Valutazione.	Pag. 10
- <b>ART. 4 COMPOSIZIONE e VALUTAZIONE degli esercizi con il sistema a GRIGLIA.</b>	
- 4.1 Norme Generali	Pag. 11
- 4.2 Norme Generali agli attrezzi	Pag. 14
- 4.3 Abbuoni	Pag. 17

- <b>ART. 5 Note esplicative per la VALUTAZIONE - Indicazioni per la GIURIA.</b>	
- 5.1 Definizione di ELEMENTO	Pag. 21
- 5.2 Elemento di VALORE SUPERIORE	Pag. 21
- 5.3 RIPETIZIONE dell'elemento.	Pag. 21
- 5.4 VALUTAZIONE degli elementi.	Pag. 22
- 5.5 INTERRUZIONE di SERIE	Pag. 23
- 5.6 NORME SPECIFICHE agli attrezzi	Pag. 24
- 5.7 Tabella degli SCARTI	Pag. 24
- <b>GRIGLIE degli elementi e DESCRIZIONE TECNICA</b>	Pag. 25
- Volteggio	Pag. 27
- Parallele	Pag. 31
- Trave	Pag. 36
- Corpo Libero	Pag. 46
<b>Norme secondo C.d.P. della F.G.I. con adeguamento al programma di Ginnastica Artistica Femminile A.I.C.S.</b>	
	Pag. 57
- <b>ART. 6 TABELLA dei FALLI GENERALI e penalità</b>	Pag. 59
- <b>ART. 7 DIRETTIVE TECNICHE</b>	Pag. 62
- <b>ART. 8 VOLTEGGIO</b>	Pag. 65
- <b>ART. 9 PARALLELE</b>	Pag. 68
- <b>ART. 10 TRAVE</b>	Pag. 70
- <b>ART. 11 CORPO LIBERO</b>	Pag. 73
- <b>SCHEDE PER GIURIE</b>	Pag. 77

# PROGRAMMI E REGOLAMENTI DI GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

## NORME GENERALI.

- Ogni Comitato può organizzare dei Campionati Provinciali e/o regionali per i propri Circoli od Associazioni.
- Ogni Comitato Provinciale può partecipare ai Campionati Nazionali di G.A.F. e/o di G.R.S. presentando ginnaste appartenenti a Società che siano affiliate all' A.I.C.S.
- Le ginnaste partecipanti devono essere tesserate all'A.I.C.S. per l'anno sportivo in corso, tramite il versamento della quota associativa annuale di tesseramento all'Organo competente.
- Ai Campionati A.I.C.S., possono partecipare anche le ginnaste tesserate F.G.I. settore Agonistico o settore di Ginnastica Generale (Promozionale ed Amatoriale) purché in possesso di tessera A.I.C.S. e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'A.I.C.S. stesso.
- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla Commissione Nazionale A.I.C.S. Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento ai Codici di Punteggio di G.A.F. e di G.R.S. della Federazione Ginnastica d'Italia.
- **Sono considerate AGONISTE e possono gareggiare nei Campionati Provinciali, Regionali e Nazionali A.I.C.S. di Ginnastica, le ginnaste che, a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, appartengono alle rispettive categorie Allieve di 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> fascia, Junior e Senior. Le ginnaste appartenenti alla categoria Giovanissime in età compresa fra i cinque e otto anni possono partecipare al “Meeting Giovanissime” loro riservato.**

## ART. 1 GINNASTE.

### 1.1 Categorie di appartenenza. (MODIFICATO)

Le categorie di appartenenza delle ginnaste di G.A.F. sono indicate nell'apposita tabella illustrativa in base all' **anno di nascita** :

- **GIOVANISSIME (ex Esordienti)** dai 5 (**cinque**) anni compiuti agli 8 (**otto**) anni compiuti o da compiersi nell'A.S. in corso ( **1° livello**)
- **ALLIEVE** - **1° FASCIA** dagli 8 (**otto**) **anni compiuti** agli 11 (**undici**) anni compiuti o da compiersi nell'A.S. in corso ( **1° livello**)  
 - **2° FASCIA** dai 10 (**dieci**) anni compiuti o da compiersi nell'anno sportivo in corso ai 13 (**tre**dici) anni ( **2° livello**)
- **JUNIOR** - dai 12 (**dodici**) anni compiuti o da compiersi nell'anno sportivo in corso ai 15 (**quindici**) anni ( **3° livello**)
- **SENIOR** - dai 14 (**quattordici**) anni compiuti o da compiersi nell'anno sportivo in corso **in poi** ( **4° livello**).

Stagione Sportiva		TABELLA DELLE CATEGORIE DI APPARTENENZA DI GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE																
Anno di nascita		00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85 e precedenti	
2001	1° livello					Esordienti												
	2° livello							1ª FASCIA										
	3° livello							Allie ve		2ª FASCIA								
	3° livello												Junior					
	4° livello													Senior				
2002	1° livello					Esordienti												
	2° livello							1ª FASCIA										
	3° livello							Allie ve		2ª FASCIA								
	3° livello												Junior					
	4° livello													Senior				
2003	1° livello					Esordienti												
	2° livello							1ª FASCIA										
	3° livello							Allie ve		2ª FASCIA								
	3° livello												Junior					
	4° livello													Senior				
2004	1° livello		Giovanissime															
	2° livello					Allie ve 1ª fascia												
	3° livello							Allie ve 2ª fascia										
	3° livello												Junior					
	4° livello													Senior				

Stagione Sportiva		TABELLA DELLE CATEGORIE DI APPARTENENZA DI GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE															
Anno di nascita		03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89 e precedenti	
2005	1° livello				G i o v a n i s s i m e												
	2° livello							A l l i e v e 1 <sup>a</sup> f a s c i a									
	3° livello									A l l i e v e 2 <sup>a</sup> f a s c i a							
	3° livello											J u n i o r					
	4° livello													S e n i o r			
2006	1° livello				G i o v a n i s s i m e												
	2° livello							A l l i e v e 1 <sup>a</sup> f a s c i a									
	3° livello								A l l i e v e 2 <sup>a</sup> f a s c i a								
	3° livello										J u n i o r						
	4° livello												S e n i o r				
2007	1° livello				G i o v a n i s s i m e												
	2° livello							A l l i e v e 1 <sup>a</sup> f a s c i a									
	3° livello								A l l i e v e 2 <sup>a</sup> f a s c i a								
	3° livello										J u n i o r						
	4° livello												S e n i o r				
2008	1° livello				G i o v a n i s s i m e												
	2° livello							A l l i e v e 1 <sup>a</sup> f a s c i a									
	3° livello								A l l i e v e 2 <sup>a</sup> f a s c i a								
	3° livello										J u n i o r						
	4° livello												S e n i o r				

## 1.2 Passaggi di Categoria.

- Il passaggio ad una categoria superiore deve avvenire per limiti di età o per libera scelta della ginnasta.

## 1.3 Passaggi di sezione. (MODIFICATO)

- Il passaggio dalla sezione di G.A.F. alla sezione di G.R.S. e viceversa può avvenire in qualsiasi momento della stagione sportiva in corso.

## ART. 2 PARTECIPAZIONE ALLE GARE DI GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE.

### 2.1.a Manifestazioni non Agonistiche.

- Le ginnaste appartenenti alla categoria Giovanissime possono partecipare a saggi, manifestazioni e al “Meeting Giovanissime A.I.C.S.” presentando soltanto il programma di 1° livello su 2 o 4 attrezzi (**premiazione “Meeting Giovanissime 2A o 4A”**).

### 2.1.b Concorsi di Gara.

- La ginnasta appartenente alle cat. Allieve, Junior o Senior ha la possibilità di partecipare al:
  - Concorso Individuale su 2 attrezzi (**Concorso 2A**) (con l’obbligo di presentare **3 attrezzi** a scelta fra i 4 previsti) **oppure**
  - Concorso Individuale su 4 attrezzi (**Concorso 4A**).
- La partecipazione al Concorso 2A comporta l’esclusione automatica dal Concorso 4A e viceversa.

**N.B.** Le ginnaste tesserate alla F.G.I. come **AGONISTE** non possono partecipare al Concorso 2A ma obbligatoriamente al Concorso 4A in qualsiasi categoria.

**Per le ginnaste iscritte e partecipanti al concorso 2A, dovrà essere allegata all’iscrizione alla gara, una dichiarazione da parte del proprio Comitato Regionale o Provinciale A.I.C.S. di appartenenza, che le ginnaste interessate non sono tesserate F.G.I. come ginnaste agoniste per l’anno sportivo in corso per la sezione di G.A.F. oppure che, pur essendo tesserate F.G.I. sez. G.A.F. non hanno partecipato all’attività agonistica federale. (compilare l’apposito modulo da inviare alla D.N. e alla D.T.N. A.I.C.S. e p.c. al Comitato Regionale F.G.I. di appartenenza)**

## 2.2 Classifiche. **(MODIFICATO)**

- **classifica Concorso Individuale:**

saranno stilate classifiche separate per ogni concorso (2A e 4A) e suddivise per Categoria di appartenenza delle ginnaste (**A1 – A2 – J – S**). Ogni classifica sarà determinata dalla somma dei **2 migliori** punteggi ottenuti **su 3 attrezzi** da presentare obbligatoriamente nella **gara 2A** e dalla somma dei 4 punteggi ottenuti nella gara 4A.

- Sono proclamate "**Vincitrici di Categoria Concorso 2A**" (Allieve 1° fascia, Allieve 2° fascia, Junior e Senior) le ginnaste che hanno ottenuto il maggior punteggio.
- Sono proclamate "**Campionesse Nazionali A.I.C.S. di G.A.F. di Categoria**" (Allieve 1° fascia, Allieve 2° fascia, Junior e Senior) le ginnaste che hanno ottenuto il maggior punteggio **nel concorso 4A**.

- **classifica di Rappresentativa G.A.F.**

per Rappresentativa si intende:

- il Comitato di appartenenza nel Campionato Nazionale A.I.C.S.
- la Società nel campionato Provinciale o Regionale A.I.C.S.

La classifica di Rappresentativa sarà determinata dalla somma dei **5 migliori piazzamenti** (Concorso 2A e/o Concorso 4A) ottenuti da ogni Comitato o Società nelle varie categorie (A1 – A2 – J – S). E' proclamata vincitrice la Rappresentativa G.A.F. con minor punteggio.

Esempio:

Rappresentativa A :		Rappresentativa B :	
Allieve -1°Fascia 2A	3° class.	Allieve -1°Fascia 2A	5° class.
Allieve -1°Fascia 2A	1° class.	Allieve -2°Fascia 2A	2° class.
Allieve -2°Fascia 4A	4° class.	Allieve -2°Fascia 4A	1° class.
Junior 4A	3° class.	Junior 4A	3° class.
Senior 2A	5° class.	Junior 2A	4° class.
Totale punti 16		Totale punti 15	

E' proclamata vincitrice del Campionato la Rappresentativa B.

## ART. 3 GENERALITA' RELATIVE AGLI ESERCIZI.

(MODIFICATO)

### 3.1 Sistema di Valutazione.

► Cambia totalmente il sistema di composizione degli esercizi e, quindi, la relativa valutazione.

- Esiste un **punteggio A** (valore della NOTA DI PARTENZA dell'esercizio) dato dalla somma dei singoli elementi scelti uno per ogni riga orizzontale della griglia fino ad un massimo di **punti ~~10,00~~ 9,90**. (ad eccezione che per le parallele asimmetriche dove gli elementi richiesti sono solo 5: vedi PARALLELE)
- Esiste un **punteggio B** (ESECUZIONE) dato da **punti 10,00 meno le penalità per falli eseguiti**
- Il **PUNTEGGIO FINALE** è dato dalla SOMMA DI **(A + B) ~~÷2~~ (cancellare :2)**

Esempio: Nota di Partenza: Punteggio **A** punti **7,40**  
Esecuzione: Punteggio **B** (p.10,00 - p.0,80 per falli eseguiti) = **punti 9,20**  
**PUNTEGGIO FINALE:** ( 7,40 + 9,20 ) = **punti16,60** ~~÷2 = punti 8,30~~

- Per la descrizione degli elementi obbligatori fa fede il testo scritto nella sua descrizione per esteso e **non** l'abbreviazione della descrizione riportata sulla scheda riassuntiva (GRIGLIA)
- Gli esercizi non possono essere ricominciati  
**Eccezioni:**
  - attrezzo difettoso, errori attribuibili all'organizzazione, ecc. dei quali la ginnasta non é responsabile. La ripetizione dell'esercizio può essere decisa soltanto dal Giudice Arbitro dell'attrezzo in questione o, in caso dubbio, dalla Giuria di Gara.
  - Volteggio NULLO: se uno dei due volteggi è nullo, la ginnasta può eseguire un terzo salto.

## ART. 4 INDICAZIONI per la COMPOSIZIONE e VALUTAZIONE degli esercizi con il sistema a GRIGLIA.

(MODIFICATO)

### 4.1 NORME GENERALI

- ▶ La Nota di Partenza (N.P.) degli esercizi a tutti gli attrezzi è **massimo di punti 10,00** a scelta della ginnasta (**PUNTEGGIO "A"**):

- **All'inizio di ogni tabella è determinato il valore degli elementi a seconda del livello di appartenenza della ginnasta**  
esempio: al Corpo libero, l'elemento **B 4 "ROVESCIAATA AVANTI"** vale:  
punti **1,1** nel 1° livello - cat. Giovanissime e Allieve di 1° fascia;  
punti **0,9** nel 2° livello per la cat. Allieve di 2° fascia  
punti **0,7** nel 3° livello per le cat. Junior;  
punti **0,5** nel 4° livello per la cat. Senior)

- La presenza dell'allenatore/trice sul podio (tappetature) per le categorie Allieve, Junior e Senior non è consentita, ed è penalizzata ogni volta punti 0.50 **eccetto che alle parallele asimmetriche.**
- **La presenza dell'allenatore/trice sul podio (tappetature) per la categoria Giovanissime è OBBLIGATORIA.**
- L'aiuto dell'istruttore/trice durante l'esercizio, comprese l'entrata e l'uscita, è penalizzata **ogni volta punti 0,50 + 0,50** nel caso in cui non sia consentita la sua presenza sul podio.
- E' concessa una **seconda rincorsa** per l'entrata alla trave ed alle parallele asimmetriche ed una **terza rincorsa** al volteggio se la ginnasta durante il primo tentativo **non ha toccato** la pedana, l'attrezzo o **non è passata** sotto l'attrezzo stesso. La rincorsa eccedente non conforme al regolamento è penalizzata dalla Giudice Arbitro con detrazione di **punti 0,50**.

- Per le ENTRATE alle parallele asimmetriche ed alla trave è consentito l'uso di una pedana elastica posta sopra i tappeti regolamentari (altezza massima consentita cm.20). Non sono consentiti altri tappeti, pedane o attrezzi supplementari.
- La battuta sulla pedana può avvenire:
  - dalla stazione eretta frontale o dorsale rispetto all'attrezzo
  - dalla rincorsa
  - da un elemento eseguito prima della battuta.
- Alla Trave e al Corpo Libero può essere detratta dal punteggio di esecuzione "B" una penalità **fino a 0,30 per Espressione artistica insufficiente**.
- Per le **cadute** dall'attrezzo sono consentiti dei diversi tempi di interruzione a seconda dell'attrezzo nel quale si verificano:
  - 10 secondi alla trave e al corpolibero
  - 30 secondi alle parallele asimmetriche
 L'interruzione di un esercizio è cronometrata separatamente e non deve essere calcolata nel tempo totale dell'esercizio.  
 Se la ginnasta non riprende l'esercizio o riprende dopo scaduto il tempo di interruzione previsto, **l'esercizio** è considerato **terminato**.
- La durata degli esercizi liberi è limitata soltanto alla trave ed al corpo libero (Tempo minimo 30" - tempo massimo 1'30")
- Per durata di esercizio inferiore ai 30" la penalità di **punti 2,00** data dalla Giuria A sul punteggio finale.
- Per fuori tempo massimo la penalità è di **punti 0,10** data dalla Giuria A sul punteggio finale.
- Per Fuori Pedana al Corpo Libero la penalità è di p. **0,10 ogni volta** data dalla Giuria A sul punteggio Finale..
- Per tutte le penalità applicabili a falli tecnici e di altro genere **non** descritte nelle specifiche tabelle degli attrezzi bisogna fare riferimento alla **Tabella dei Falli Generali** del Codice dei Punteggi della F.G.I. - quadriennio 2001 - 2004.

Ogni ginnasta, nei limiti del livello specifico, è libera di scegliere ad ogni attrezzo un elemento di ogni riga orizzontale, a seconda delle capacità. **Sono previsti quattro livelli di difficoltà. (MODIFICATO)**

<b>1° LIVELLO</b>	<b>GIOVANISSIME ALLIEVE -1° Fascia</b>	Valore elementi PARALLELE p. 0,7 - 1,00 TRAVE e CORPO LIBERO p. 0,8 - 1,10	Volteggio: salti da p. 8.00 a p.10.00
-------------------	--	---	---------------------------------------

Le ginnaste hanno facoltà di scelta tra gli elementi che appartengono al 1° livello (colonne verticali n° 1-2-3-4), con la possibilità di effettuare anche elementi dei livelli superiori (**max 2 alle Parallele e max 4 alla Trave e al Corpo Libero**) a cui sarà assegnato un ABBUONO di p. 0.10 ciascuno sul Punteggio Finale ~~sino ad un max di p.0,20 alle Parallele e max p.0,40 alla TRAVE e Corpo Libero.~~ Per il VOLTEGGIO le ginnaste possono scegliere tra i salti dei gruppi A – B - C che appartengono al 1° livello, con la possibilità di effettuare 1 salto di livello superiore con ABBUONO di p. 0.20 sul Punteggio Finale. **Per la cat. GIOVANISSIME NON** sono consentiti i salti della riga D con cavallo o Tavola per volteggio..

<b>2° LIVELLO</b>	<b>ALLIEVE 2° Fascia</b>	Valore elementi PARALLELE p. 0,5 - 1,00 TRAVE e CORPO LIBERO p. 0,6 - 1,10	Volteggio: salti da p. 7.50 a p.10.00
-------------------	------------------------------	---	---------------------------------------

Le ginnaste hanno facoltà di scelta tra gli elementi che appartengono al 1° o 2° livello (colonne verticali n° 1-2-3-4-5-6), con la possibilità di effettuare anche elementi dei livelli superiori (**max 2 alle Parallele e max 4 alla Trave e al Corpo Libero**) a cui sarà assegnato un ABBUONO di p. 0.10 ciascuno sul Punteggio Finale. ~~sino ad un max di p.0,20 alle Parallele e max p.0,40 alla TRAVE e Corpo Libero.~~ Per il VOLTEGGIO le ginnaste possono scegliere tra i salti che appartengono al 1° e 2° livello, con la possibilità di effettuare 1 salto di livello superiore, o volteggio **depennare** di difficoltà minimo A ~~da p.8,20~~ secondo C.d.P. F.G.I. **2006**, con ABBUONO di p. 0.20 sul Punteggio Finale

<b>3° LIVELLO</b>	<b>JUNIOR</b>	Valore elementi PARALLELE p. 0,3 - 1,00 TRAVE e CORPO LIBERO p. 0,4 - 1,10	Volteggio: salti da p. 7.00 a p.10.00
-------------------	---------------	---	---------------------------------------

Le ginnaste hanno facoltà di scelta tra gli elementi che appartengono al 1° - 2° e 3° livello (colonne verticali n° 1-2-3-4-5-6-7-8), con la possibilità di effettuare anche elementi dei livelli superiori (**max 2 alle Parallele e max 4 alla Trave e al Corpo Libero**) a cui sarà assegnato un ABBUONO di p. 0.10 ciascuno sul Punteggio Finale. ~~sino ad un max di p.0,20 alle Parallele e max p.0,40 alla TRAVE e Corpo Libero.~~ Per il VOLTEGGIO le ginnaste possono scegliere tra i salti che appartengono al 1° e 2° livello, con la possibilità di effettuare 1 salto di livello superiore, o volteggio **depennare** di difficoltà minimo A ~~da p.8,20~~ secondo C.d.P. F.G.I. **2006**, con ABBUONO di p. 0.20 sul Punteggio Finale

<b>4° LIVELLO</b>	<b>SENIOR</b>	Valore elementi PARALLELE p. 0,1 - 1,00 TRAVE e CORPO LIBERO p. 0,2 - 1,10	Volteggio: salti da p. 6.50 a p.10.00
-------------------	---------------	---	---------------------------------------

Le ginnaste hanno facoltà di scelta tra tutti gli elementi disponibili sulla tabella, dalla colonna verticale 1 a quella 10. Per il VOLTEGGIO le ginnaste possono scegliere tra tutti i salti disponibili sulla tabella, con la possibilità di effettuare salti **depennare** di difficoltà minimo A ~~da p.8,20~~ secondo C.d.P. F.G.I. **2006**, con ABBUONO di p. 0.20 sul Punteggio Finale ~~partendo da punti 10,00.~~ **con valore di partenza A punti 10,00**

**ESIGENZE SPECIFICHE:** si deve eseguire almeno un elemento per ciascuna riga / gruppo strutturale (p. 0,20 di penalità per ogni riga non eseguita). Alla trave e C.L. si deve scegliere 1 solo elemento fra le righe C e D per un totale di 9 RIGHE

## 4.2 Norme Generali agli ATTREZZI.

(MODIFICATO)

<b>VOLTEGGIO</b>	La prova è costituita da <b>due salti differenti A SCELTA</b> fra il lavoro avanti ( <b>Ribaltata - riga n° A</b> ), lavoro indietro ( <b>Rondata - riga n° B</b> ), lavoro di rondata-Flic ( <b>Yourchenko - riga n° C</b> ) su tappetoni e salti con cavallo tradizionale o nuova tavola per volteggio ( <b>riga n° D</b> ) eseguiti in ordine libero ma precedentemente dichiarato alla giuria. (es: salto 4° riga + salto 2° riga; oppure salto 2° riga + salto 3° riga.). I volteggi presentati DEVONO appartenere a due righe diverse. <b>Per la categoria Giovanissime NON sono consentiti i salti della riga D.</b>
<b>PUNTEGGIO FINALE</b>	(punteggio A + punteggio B (10.00- penalità falli) ) <b>depenare</b> <del>÷2</del> del 1° Salto P. _____ + (punteggio A + punteggio B (10.00-- penalità falli) ) <b>depenare</b> <del>÷2</del> del 2° Salto P. _____ = P. _____ : 2 = <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">P FINAI F</span>
	Il punteggio <b>A</b> è dato dal valore di partenza del salto eseguito e il punteggio <b>B</b> è dato da punti 10.00 a cui vengono sottratti i falli esecutivi del salto. <b>Il Punteggio Finale è dato dalla MEDIA dei punteggi ottenuti nei due salti + eventuale Abbuono di 0,20.</b>
	Se la ginnasta dichiara un salto e ne esegue uno diverso da quello dichiarato verrà dato dal valore di partenza del salto realmente eseguito senza alcuna penalità. <b>La mancata dichiarazione del salto è penalizzata di p. 0.20 dal Punteggio Finale di quel salto.</b>
	Per quanto riguarda il lavoro avanti su tappetoni non sono da considerare come penalità i passi avanti eventualmente eseguiti in eccesso, pur non concedendo nessuna attenuante ad un lavoro dove l'atteggiamento del corpo è richiesto nella sua massima tenuta. Ugualmente nel lavoro Yurchenko / Rondata non verranno penalizzate le cadute per eccesso indietro (arrivo supino anziché in piedi - passi indietro) fermo restante il punto fisso dell'esatto atteggiamento del corpo durante il salto. <u>I salti della riga C - Yourchenko DEVONO essere eseguiti con la protezione attorno alla pedana elastica; in caso contrario il salto è NULLO.</u>
	<b>NOTA BENE</b> La ginnasta ha facoltà, nel caso di ritenuto <u>salto nullo</u> dalla Giuria "A", di ripetere tale salto. <b>Nel caso che entrambi i salti dichiarati sulla scheda siano ritenuti nulli, la ripetizione potrà riguardare un solo salto tra i due (VEDI art. 5.6.1. volt).</b> <b>Alle ginnaste della cat. Senior sono consentiti 2 salti riga D se almeno uno dei due è un volteggio come da C.d.P.-F.G.I. 2006 di valore min. A - p.8,20 che avrà N.P. p.10,00;</b> in ogni caso tale salto deve appartenere ad un gruppo strutturale diverso dal primo
- Categoria GIOVANISSIME:	materassi altezza <b>40/45 cm.</b> + tappeto tipo Sernaige
- Categoria ALLIEVE 1° e 2° Fascia	materassi altezza <b>60 cm.</b> + tappeto tipo Sernaige - <b>cavallo o Tavola h.100 cm</b>
- Categoria JUNIOR	materassi altezza <b>80 cm.</b> + tappeto tipo Sernaige - <b>cavallo o Tavola h.110 cm</b>
- Categoria SENIOR	materassi altezza <b>80 cm.</b> + tappeto tipo Sernaige - <b>cavallo o Tavola h.125 cm</b>

## PARALLELE

**Composizione:** l'esercizio è di libera composizione con elementi scelti con ordine facoltativo tra quelli elencati nella scheda dell'attrezzo (un elemento a scelta per ogni riga per un massimo quindi di **5 elementi** dichiarati).

### PUNTEGGIO FINALE:

punteggio A (di 5 elementi) X 2  p. + punteggio B - penalità falli  p. **depennare ÷2** =  P. FINALE

Il punteggio A - Nota di Partenza - è dato dalla somma dei 5 elementi eseguiti moltiplicato per 2 e il punteggio B è dato da punti 10.00 a cui si sottraggono i falli esecutivi.

**NOTA BENE.** Le **esigenze specifiche mancanti** (0,20 ogni volta) sono date dalla mancata esecuzione di almeno 1 movimento per ogni riga orizzontale e sono detratte dal punteggio A. Gli **abbuoni** sono aggiunti al Punteggio Finale ed assegnati per elementi di valore superiore al livello di appartenenza (**max. due**), difficoltà B-C-D-E-~~super~~ **E-F-G** supplementari e anche per collegamenti speciali come da C.d.P. ~~2001/2004~~ **2006**. L'interruzione per caduta è consentita al max. per **30"** dopo di che l'esercizio è considerato finito.

Altezza dello Staggio Inferiore cm. 165 da terra, altezza dello Staggio Superiore cm. 245 da terra.

Tappeto di protezione altezza cm. 20 x mt.2 di larghezza x mt.8 di lunghezza. Per le entrate è consentito l'utilizzo della pedana.

## TRAVE

**Composizione:** l'esercizio è di libera composizione con elementi scelti con ordine facoltativo tra quelli del livello specifico previsto (un elemento a scelta per ogni riga per un massimo quindi di **9 elementi**).

**Fra le righe C e D si deve scegliere UN solo elemento.**

**Durata dell'esercizio :** minimo 30" e max 1' 30". (meno di 30" penalità di p. 2.00 dal Punteggio Finale)

### PUNTEGGIO FINALE:

punteggio A (di 9 elementi)  p. + punteggio B (10.00- penalità falli)  p. **depennare ÷2** =  P. FINALE

Il punteggio A - Nota di Partenza - è dato dalla somma dei 9 elementi eseguiti e il punteggio B è dato da punti 10.00 a cui sottraggono i falli esecutivi. Gli **ABBUONI** vengono sommati al punteggio Finale (A + B) **depennare ÷2**.

- Categoria GIOVANISSIME

**TRAVE bassa** altezza **50 cm.** + tappeti tipo Sernaige di protezione

- Categoria ALLIEVE 1° e 2° Fascia

**TRAVE** altezza **100 cm.** + tappeti di protezione h. cm. 20 x mt.2 + mt. 4 lungh. per Uscita

- Categoria JUNIOR -SENIOR

**TRAVE** altezza **120 cm.** + tappeti di protezione h. cm. 20 x mt.2 + mt. 4 lungh. per Uscita

## CORPO LIBERO

**Composizione:** l'esercizio è di libera composizione con elementi scelti con ordine facoltativo tra quelli del livello specifico previsto (un elemento a scelta per ogni riga per un massimo quindi di **9 elementi**).

**Fra le righe C e D si deve scegliere UN solo elemento.**

**Durata dell'esercizio :** minimo 30" e max 1' 30". (meno di 30" penalità di p. 2.00 dal Punteggio Finale)

L'accompagnamento musicale può essere anche cantato. La mancanza di accompagnamento musicale è penalizzata di p. 1.00 dal Punteggio Finale.

### PUNTEGGIO FINALE:

punteggio A (di 9 elementi)

p.

+ punteggio B - penalità falli

p.

**depennare ÷2** =

P. FINALE

Il punteggio A - Nota di Partenza - è dato dalla somma dei 9 elementi eseguiti e il punteggio B è dato da punti 10.00 a cui sottraggono i falli esecutivi. Gli **ABBUONI** vengono sommati al punteggio Finale (A + B) **depennare ÷2**.

L'esercizio può essere eseguito su pedana regolamentare del Corpo Libero (mt. 12 x 12) oppure su corsia elastica (mt. 2 x 17) a discrezione del Comitato organizzatore del Campionato.

**NOTA BENE. TRAVE e CORPO LIBERO.** Le **esigenze specifiche mancanti** (0,20 ogni volta) sono date dalla mancata esecuzione di almeno 1 movimento per ogni riga orizzontale e sono detratte dal punteggio **A**. Gli **abbuoni** sono aggiunti al Punteggio Finale ed assegnati per elementi di valore superiore al livello di appartenenza (**max. quattro**), **difficoltà B-C-D-E-E-F-G supplementari** e anche per collegamenti speciali come da C.d.P. ~~2001/2004~~ **2006**. **Per Fuori Tempo max., per uscita di pedana (corpo libero) la penalità è di p. 0.10. Gli elementi descritti possono essere invertiti (destra - sinistra)**

**NOTA BENE. PARALLELE - TRAVE e CORPO LIBERO:** Il valore dell'elemento, o gruppo di elementi, viene assegnato solo a condizione di una esecuzione tecnicamente riconoscibile. In caso contrario il valore relativo a quanto inserito nella casella non viene assegnato e verrà conteggiata l'Esigenza Specifica mancante (- 0,20), a meno che la ginnasta non abbia eseguito quanto contenuto in un'altra casella sulla stessa riga orizzontale. La ginnasta ha facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire, e sarà cura dell'allenatore indicarli sulla scheda da consegnare alla giuria. **La dichiarazione dell'esercizio è OBBLIGATORIA** (consegna della scheda alla giuria deditamente compilata). **In caso contrario l'esercizio sarà considerato NULLO (p. 0.00)**

### 4.3 ABBUONI.

- Nel caso di prestazioni eccezionali alle Parallele Asimmetriche, alla Trave ed al Corpo Libero possono essere assegnati degli **abbuoni**.
- **NON vengono attribuiti** abbuoni in caso di:
  - caduta a tutti gli attrezzi;
  - ripetizione di uno stesso elemento;

#### Gli ABBUONI vengono attribuiti nei seguenti casi::

- **Al VOLTEGGIO**

1. eseguire 1 salto di livello superiore rispetto a quello di appartenenza: (+ p. **0.20**) sul Punteggio Finale.
2. eseguire 1 salto codificato F.I.G. di difficoltà minimo A da p. 8,20 secondo C.d.P. F.G.I. **2006**: = valore di partenza riga D p 10,00 con ABBUONO (+ p. **0.20**) sul Punteggio Finale

- **Alle PARALLELE:**

1. Elemento di livello superiore rispetto a quello di appartenenza: (+ p. **0.10 ogni volta**) sul Punteggio Finale per un totale max. di p.0.20 – **ULTERIORI elementi di valore superiore a quello di appartenenza, hanno valore di p.1.00 senza abbuono**
2. tutti gli elementi del C.d.P. F.G.I. **2006** ~~2001 – 2004~~, entrate ed uscite comprese, di difficoltà minimo B non previste sulla griglia
  - difficoltà **B** p. ~~0.10~~ **0,20 ogni volta**
  - difficoltà **C** p. ~~0.20~~ **0,30 ogni volta**
  - difficoltà **D** p. ~~0.30~~ **0,40 ogni volta**
  - difficoltà **E Super** p. ~~0.40~~ **0,50 ogni volta,** difficoltà **F** p. **0.60 ogni volta** - difficoltà **G** p. **0.70 ogni volta**
3. tutti i **Collegamenti Speciali** secondo il C.d.P. F.G.I. 2001 - 2004 :
  - C+D e D+D p. **0.10**
  - D+E o + difficili p. **0.20**

• **Alla TRAVE:**

1. Elementi di livello superiore rispetto a quello di appartenenza: (+ **p. 0.10 ogni volta**) sul Punteggio Finale per un totale max. di p.0.40 – **ULTERIORI elementi di valore superiore a quello di appartenenza, hanno valore di p.1.10 senza abbuono**

4. tutti gli elementi del C.d.P. F.G.I. **2006** ~~2001~~–~~2004~~, entrate ed uscite comprese, di difficoltà minimo B non previste sulla griglia  
 difficoltà **B p. ~~0.10~~ 0,20 ogni volta**  
 difficoltà **C p. ~~0.20~~ 0,30 ogni volta**  
 difficoltà **D p. ~~0.30~~ 0,40 ogni volta**  
 difficoltà **E Super p. ~~0.40~~ 0,50 ogni volta,** difficoltà **F p. 0.60 ogni volta - difficoltà G p. 0.70 ogni volta**

2. tutti i **Collegamenti Speciali** secondo il C.d.P. F.G.I. 2001 - 2004 :

- Collegamenti diretti di 2 elementi acrobatici con volo ( escludendo l'uscita):

C+C, C+D, B+E o più difficili **p.0.10**

- Collegamenti diretti di 3 elementi acrobatici con volo includendo l'entrata e l'uscita (uscita minimo D):

B+B+D **p.0.10**

C+C+C (non più di due elementi uguali) **p.0.20**

B+C+D, B+B+E **p.0.20**

- Collegamenti diretti\*\* di: - 2 differenti elementi ginnici (serie ginnica)

- 2 elementi ginnico/acrobatici (o inversamente) (serie mista)

C+C o più difficile (non meno di C) **p. 0.10**

Nota\*\*: Gli elementi GINNICI (salti e giri) non possono essere ripetuti in successione per ottenere l'abbuono di collegamento.  
 ( per es. Enjambeè cambio + Enjambeè cambio non prende l'abbuono di collegamento p. 0,10 di C+C)

Nota: I seguenti elementi acrobatici B con volo e con appoggio delle mani:

. **flic-flac a gambe unite**

. **flic- flac con gambe divaricate sagittalmente**

. **flic-flac Auerbach**

. **rondata**

. **ribaltata avanti**

possono essere eseguiti una seconda volta nell'esercizio e/o nell'uscita per ricevere l'abbuono di collegamento.



- **Gli ABBUONI per collegamenti speciali A TUTTI GLI ATTREZZI**  
vengono assegnati dalla giuria **A** e vanno aggiunto al **PUNTEGGIO FINALE**.

Gli ABBUONI per collegamenti speciali secondo il C.d P. F,G,I, 2001 - 2004 vengono assegnati nel caso in cui la ginnasta colleghi:

- a) due o più elementi di due caselle differenti,  
**oppure**
- b) un elemento della griglia e un elemento estraneo alla griglia ma codificato 8° veceversa),  
**oppure**
- c) due o più elementi codificati ma assenti nella griglia.

#### **ESEMPIO:**

#### TRAVE

- a) G 10 + H 9 = enjambeè cambio + cosacco con 3/4 giro (collegamento difficoltà C + B = collegamento senza abbuono)
- b) G 10 + 8.305 = enjambeè cambio + salto Auerbach (collegamento difficoltà C + C + **0.10**)
- c) 8.305 + 2.308 = salto Auerbach + pennello. con 360° di giro. (collegamento difficoltà C + C + **0.10**)

## ART. 5 Note esplicative per la VALUTAZIONE - Indicazioni per la GIURIA.

Per tutto quanto concerne l'esecuzione dei movimenti si fa riferimento alla descrizione per esteso.

**5.1 Per "ELEMENTO"** si intende qui convenzionalmente tutto ciò che è contenuto nella stessa casella, siano due o tre elementi di difficoltà collegati insieme.

**5.2 L'Elemento di VALORE SUPERIORE** rispetto al proprio livello di appartenenza VALE sempre **P. 1.10**

### **5.3 RIPETIZIONE DELL' ELEMENTO.**

Alle **parallele, trave e corpo libero**, la ginnasta **PUO' RIPETERE** l'elemento o la serie fallita senza incorrere in alcuna penalità che non sia legata all'esecuzione.

Per il **volteggio** si rimanda a quanto già esposto nelle "Generalità" dei Programmi Tecnici.

**ESEMPIO:** TRAVE

a) Dichiarazione B 3 – Capovolta rotolata avanti, arrivo ritte.

La ginnasta esegue Capovolta rotolata avanti e l'arrivo seduto appoggiando un piede al suolo.

La ginnasta perde: - il valore dell'elemento dichiarato p. 1,0 se essa appartiene al 1° livello (Allieva 1° fascia)

- la caduta p. 0,50

- i falli di esecuzione (piedi scorretti) p. 0,10

**N.B.** Le viene assegnato il valore dell'elemento realmente eseguito ( **B 2** ) – Capovolta rotolata avanti, arrivo seduto, gambe div. (p. 0,9)

Se la ginnasta risale e ripete "Capovolta rotolata avanti, arrivo ritte + salto con sforbiciata flessa" eseguendola con successo, perde:

- i falli di esecuzione, che si aggiungono alla caduta ed ai falli di esecuzione precedenti,

**INOLTRE** le viene assegnato il valore di B 5 (per la sua categoria valore max. 1.1 + 0.10 di abbuono) in sostituzione di A 3 ( 1,0 ), ai fini del calcolo del punteggio A.

b) Dichiarazione B 3 – Capovolta rotolata avanti, arrivo ritte.

La ginnasta esegue Capovolta rotolata avanti e l'arrivo con entrambe i piedi al suolo a lato della trave e **non ripete** l'elemento:

La ginnasta perde: - il valore dell'elemento dichiarato p. 1,0 se essa appartiene al 1° livello (Allieva)  
- la caduta p. 0,50  
- i falli di esecuzione (piedi scorretti) p. 0,10  
- l'esigenza specifica mancante di quella riga p. 0,20

## **5.4 VALUTAZIONE DEGLI ELEMENTI.** **(MODIFICATO)**

Si specifica che nel caso in cui l'esecuzione di un elemento non corrisponda alla dichiarazione, si considera l'elemento realmente eseguito. Se questo appartiene alla griglia, in una casella precedente o successiva della stessa riga, viene considerato il valore dell'elemento realmente eseguito con le penalità di esecuzione senza perdita dell' **ESIGENZA SPECIFICA**.

Nel caso in cui la ginnasta esegua invece un elemento pur codificato, ma **NON** appartenente alla griglia, è come se non l'avesse fatto e quindi non prende il valore dell'elemento dichiarato.

La ginnasta perde: - le penalità di esecuzione,

- l' ESIGENZA SPECIFICA per quella riga,  
INVECE prende l'abbuono se la difficoltà è almeno "B" (vedi Abbuoni art. 4.3)

**ESEMPIO 1:** PARALLELE (ginnasta ALLIEVA - 2° fascia o JUNIOR / 3° LIVELLO)

DICHIARAZIONE	REALE ESECUZIONE
D 7 ( 0.9 )	D 4 ( 0.6 )
Capovolta dietro alla sospensione	Giro addominale indietro allo Staggio Superiore

Si considera il valore ( 0,8 ) dell'elemento **REALMENTE** eseguito, togliendo le eventuali penalità di esecuzione.

**ESEMPIO 2: CORPO LIBERO** (ginnasta SENIOR / 4° LIVELLO)

DICHIARAZIONE	REALE ESECUZIONE
D 10 ( 1.10 )	D 7 (0.8)
Rovesciata ind. o flic smezzo + salto ind. teso smezzo	<u>Rovesciata ind. + flic unito</u> + salto ind. raccolto

Quello realmente eseguito è un elemento che compare nella griglia (rovesciata + flic smezzo). Ha soddisfatto l'esigenza degli elementi della riga D, quindi la ginnasta perde: - l'elemento dichiarato dal punteggio A (0.9)

- penalità di esecuzione
- **prende il valore D 7 (0.8)**

**ESEMPIO 2: CORPO LIBERO** (ginnasta SENIOR / 4° LIVELLO)

DICHIARAZIONE	REALE ESECUZIONE
D 10 ( 1.10 )	
Rovesciata ind. + flic smezzo + salto ind. teso smezzo	<u>flic ind. unito</u> + salto ind. raccolto

Quello realmente eseguito è un elemento codificato che non compare nella griglia. Non ha soddisfatto l'esigenza degli elementi della riga D, quindi la ginnasta perde: - l'elemento dichiarato dal punteggio A

- **0,20** per Esigenza specifica mancante (- 0.20)
- penalità di esecuzione

**5.5 INTERRUZIONE DI SERIE** (Trave e Corpo Libero)

Nel caso in cui la ginnasta interrompa una serie ginnica, mista o acrobatica richiesta la penalità fissa è di **p. 0,30** per ogni interruzione. La serie **NON viene assegnata** in caso di caduta fra il primo e secondo elemento.

**N.B.:** In ogni **SERIE** ginnica o mista, l'ordine degli elementi inseriti all'interno della casella **può essere invertito.**

## **5.6 NORME SPECIFICHE**

**5.6.1 VOLTEGGIO** Il Salto è considerato **nullo o declassato** nei seguenti casi:

### **Lavoro avanti (Ribaltata)**

– Capovolta saltata (A1)

Il requisito fondamentale è la fase di volo.

Penalità per altezza insufficiente fino a 0,50

Se il salto eseguito ha una penalità, per altezza insufficiente, maggiore di **0,50**, il salto è nullo.

– Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetini (A2).

I requisiti fondamentali sono le gambe tese e il corpo teso.

Penalità per gambe flesse fino a 0,30

Penalità per non aver mantenuto il corpo teso fino a 0,30

Se la somma di queste due penalità è maggiore di **0,60** il salto è nullo.

### **5.6.2 PARALLELE**

Per l'entrata alle parallele è consentito l'utilizzo della pedana posta sopra i tappeti regolamentari.

### **5.6.3-4 TRAVE e CORPO LIBERO**

Alla trave e corpo libero è prevista una penalità per la mancanza di stile, interpretazione e grazia che la ginnasta deve esprimere nell'esecuzione della parte coreografica.

Conformemente al C.d.P. tale penalità sarà **fino a 0,30** e sarà effettuata dalla giuria B.

**5.7 Lo SCARTO MASSIMO** autorizzato fra la media delle penalità della giuria B (due giudici B1 e B2) e la nota di controllo (Presidente di Giuria all'attrezzo) è:

**\*Nota** Il punteggio medio è decisivo

Con l'approvazione della Giuria di Gara, la Presidente di Giuria all'attrezzo può applicare la **nota di base**, che è: (media delle penalità + penalità punteggio di controllo): 2

0.20	fra p.9.60 e 10.00
0.35	fra p.9.00 e 9.59
0.50	al di sotto di p. 9.00

***NUOVE GRIGLIE degli ELEMENTI***

***e***

***DESCRIZIONE TECNICA***