

Norme secondo il
Codice dei Punteggi
Di Ginnastica Artistica Femminile
Della F.G.I.

Con adeguamento ai
Programmi Tecnici A.I.C.S.

ART. 6 - Tabella dei Falli Generali e penalità

Per i Falli specifici di composizione ed esecuzione e relative penalità vedi Art. 8 - 9 - 10 e 11	FALLI	piccoli	medi	grandi	maggiori
	PENA LITA'	0,05-0,10	0,20	0,30	0,50 di più
Penalità effettuate dalla GIURIA A (A¹ e A²) Volteggio, Parallele, Trave e Corpo Libero	NOTA : Le penalità In NERETTO sono FISSE				
- Esigenza specifica mancante (ES)	PL-TV-CL	o.v.	0,20	da N.P.	
- Non dichiarare il numero del salto (NON c'è penalità se il salto non corrisponde al N. dichiarato)	VOLT		0,20	da Punteggio Finale	
- Esigenza Specifica non soddisfatta nel 2° salto	VOLT		dal Punteggio Finale (dalla media)		1,00
- Salto "Nullo" (vedi Art. 8.4.2.) : - Effettuare la rincorsa, toccare la pedana o il cavallo senza eseguire il salto - Non toccare il cavallo durante il salto - Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio - Non utilizzare la protezione "U" per i salti con rotonda in pedana - Non arrivare al suolo prima con i piedi					Salto NULLO
-Esercizio senza uscita o caduta al posto di uscita	PL - TV		da N.P.	0,30	No E.S.
- Uscita non codificata	PL - TV		da N.P.	0,30	No v.Diff No E.S.
- Elemento di equilibrio tenuto meno di 2"	TV				No v.Diff
- Eseguire un elemento o un collegamento con p. 0,30 di penalità o più su ogni elemento	PL-TV-CL				No BONUS (Val.Diff o C.S.)
- Arrivare da un salto senza la posa dei piedi	o. v.				No Val. Diff.
- Assistenza dell'istruttore	PL-TV-CL			No BONUS	-No E.S. Val. Diff.
- Allenatore sul podio	VT-TV-CL			0,50	da P. F.
- Esercizio troppo corto alle PL meno di 5 elem alla TRAVE e C.L. meno di 30"	PL-TV-CL			dal Punteggio Finale	2,00
Penalità effettuate dal Presidente di Giuria all' Attrezzo (sentito il parere del Presidente di Giuria della Gara)					
Comportamento della ginnasta.					
- Diverso costume di gara (concorso di squadra I e IV) (la penalità si prende una volta sul punteggio totale della squadra)		ogni ginnasta	0,20		
- Mancanza dell'emblema nazionale**	ginn/attr		0,20		
- Non mostrare il Numero del salto al volteggio**	ginn/attr		0,20		
- Abbigliamento scorretto (costume, monilli, ect)**	ginn/attr		0,20		
(** la penalità si prende 1 volta al primo attrezzo)					
- Imbottiture non consentite	ginn/attr		0,20		
- Utilizzo scorretto della magnesia	ginn/attr		0,20		
- Non presentarsi al Capo di Giuria all'attrezzo all' inizio o alla fine dell'esercizio	ginn/attr		0,20		
Penalità per attrezzo irregolare.					
- Non utilizzare la protezione "U" per i salti con rotonda	ginn/attr				salto NULLO
- Salire sull'attrezzo senza autorizzazione	ginn/attr		0,30		
- Superfici supplementari non autorizzate sotto la pedana	ginn/attr		0,30		
- Tappeti supplementari non autorizzati	ginn/attr		0,30		
Annotazioni scritte segnalate dai CRONOMETRISTI al Capo di Giuria all' attrezzo					
Comportamento della ginnasta.					
-Superare il tempo di riscaldamento consentito (dopo un avvertimento) all' intera Squadra o alla ginnasta individuale	ginn/attr.		0,20		
- Iniziare l'esercizio quando il segnale è ancora rosso	ginn/attr.			0,50	
- Non iniziare l'esercizio entro 30" dopo il segnale verde	ginn/attr.		0,20		
- Superare il tempo di interruzione consentito dopo una caduta (30" alle PARALLELE - 10" alla TRAVE)	ginn/attr.				esercizio Terminato
- Esercizio troppo lungo (fuori tempo) TV e C.L.	ginn/attr.		0,10		
Annotazioni scritte segnalate dai GIUDICI di LINEA al Capo di Giuria all' attrezzo					
- Uscita dalla pedana del Corpo Libero	o. v. ginn/attr.		0,10		

ART. 6 - Tabella dei Falli Generali e penalità

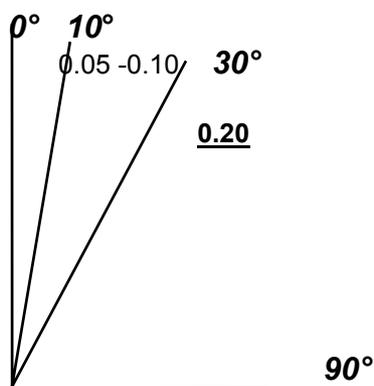
Per i Falli specifici di composizione ed esecuzione e relative penalità vedi Art. 8 - 9 - 10 e 11	FALLI	piccoli	medi	grandi	maggiori
PENA LITA'		0,05-0,10	0,20	0,30	0,50 di più
Penalità effettuate dalla Presidente di GIURIA della Gara (sentito il parere della Giuria di Gara- Superiore)			NOTA : Le penalità in NERETTO sono FISSE		
Comportamento della ginnasta o della Squadra					
- Sponsor / pubblicità non conforme alle regole o.v.	ginn/attr.		0,20		
- Abbandonare il campo di gara senza autorizzazione della Presidente di Giuria di Gara					Squalifica
- Non partecipare alla cerimonia di premiazione senza autorizzazione della Presidente G.G.					Punteggio e classifica depennati
- Comportamento antisportivo	ginn/attr.		0,20		
- Ritardo ingiustificato o interruzione della gara					Squalifica
- Presenza non consentita sul podio	ginn/attr.		0,20		
- Parlare ai giudici durante la gara	ginn/attr.		0,20		
Comportamento dell' Allenatore					
	alla 1° offesa = cartellino Giallo; alla 2° offesa = cartellino Rosso, dal quel momento è escluso dalle restanti fasi della competizione				
- Comportamento antisportivo	Cartellino Giallo, poi cartellino Rosso				
- Ritardo ingiustificato o interruzione della gara	Cartellino Giallo, poi cartellino Rosso				
- Presenza non consentita sul podio (VT- TV-C.L.)	Cartellino Giallo, poi cartellino Rosso				
- Presenza sul campo di gara di un numero di persone superiore a quello consentito	Cartellino Giallo con esclusione dal campo di gara, poi cartellino Rosso				
- Presenza di due allenatori maschi sul campo di gara durante le qualificazioni o finali di squadra	Cartellino Giallo con esclusione dal campo di gara, poi cartellino Rosso				
- Presenza di due persone sul podio (tranne che 1 rimuova la pedana o il tappeto e l'altra faccia assistenza ad una Difficoltà alle parallele nella prima parte dell'esercizio)	Cartellino Giallo, poi cartellino Rosso				
- Parlare ai giudici durante la gara	Cartellino Giallo, poi cartellino Rosso				
- Segnali, consigli, ect. dell' Allenatore alla Ginnasta	Cartellino Giallo, poi cartellino Rosso				
- Altre azioni di indisciplina o abusi	IMMEDIATAMENTE cartellino Rosso				

ART. 7 - DIRETTIVE TECNICHE

Gli elementi A, B, C, D o E esigono una esecuzione tecnica particolare

PARALLELE Posizione del corpo alla fine dei giri*

durante i giri in appoggio teso rovesciato, i cambiamenti di prese con salto.



Rotazione (180°-360°-540°) all'appoggio teso rovesciato* (in presa normale, palmare, mista mista cubitale, o cubitale)

> 10° - 30°	p. 0.05 – 0.10
> 30°	p. <u>0.20 fisso</u>

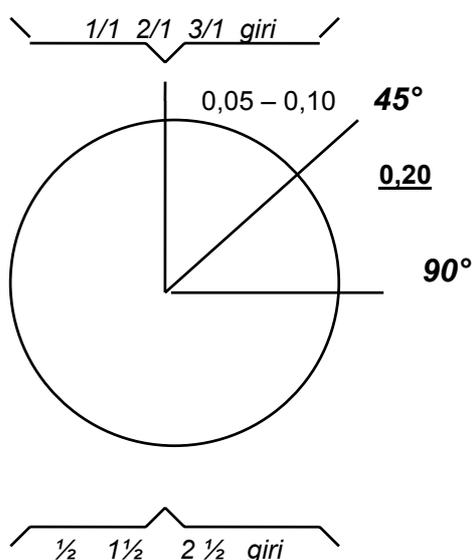
* Nota: Le detrazioni per falli di tenuta del corpo, busto, braccia e gambe, devono aggiungersi alle detrazioni per falli di posizione del corpo alla fine dei giri.

- terminate nella fase d'appoggio rovesciato = nei 10° in rapporto alla verticale

TRAVE E CORPO LIBERO – DANZA* (parti ginniche)

GIRI

SALTI e BALZI con GIRI attorno all' Asse Longitudinale.



Per rotazioni inferiori

0° - 45°	p. 0.05 – 0.10
> 45° - 90°	p. <u>0.20 fisso</u>

Se più di 90° nella rotazione l'elemento di difficoltà viene considerato di valore inferiore secondo il codice

3 giri	valore 2
2 giri	valore 1 ½
1 giri	valore ½

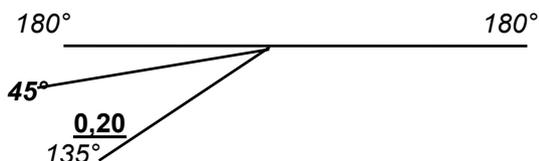
SALTI GINNICI (artistici)

- Con divaricata delle gambe di 180° (grande divaricata)



Se la divaricata delle gambe è insufficiente e scorretta posizione delle gambe

0° - 20° p. 0,05 – 0,10



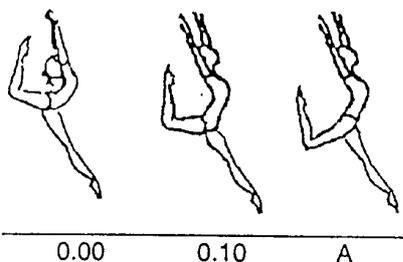
>20° - 45°

p.0,20 fisso

> 45° Valore dell'elemento realmente eseguito

- Nota: Le penalità per i falli di tenuta del corpo, busto, braccia, gambe devono essere aggiunte alle penalità effettuate per i gradi di rotazioni.

• Salti arcati – ampiezza e posizione delle gambe



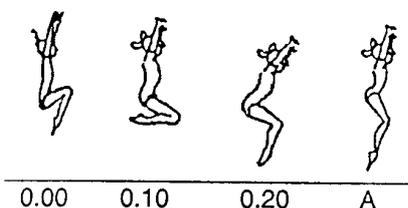
Salto ad anello (sissone flesso)

- Gamba (piede) all'altezza della testa
Nessuna penalità (Posizione ideale)
- Gamba (piede) indietro all'altezza delle spalle o più alta
Penalità fino a p.0.10
- Gamba indietro a livello del bacino
Valore dell'elemento realmente eseguito
. il salto ad anello diventa un sissone



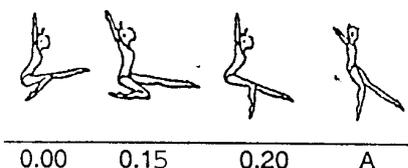
Salto del montone

- Gambe (piedi) all'altezza della testa
Nessuna penalità (Posizione ideale)
- Gambe (piedi) indietro all'altezza delle spalle o più alta
Penalità fino a p.0.10
- Gambe indietro a livello del bacino
Valore dell'elemento realmente eseguito
. il salto del montone diventa un salto in estensione con gambe flesse



Salto raggruppato

- Ginocchia sopra l'orizzontale
Nessuna penalità (Posizione ideale)
- Ginocchia sotto l'orizzontale e/o l'angolo del ginocchio > 90°
Penalità fino a p.0.10
- Angolo dell'anca > 135°, angolo del ginocchio < 90°
Valore dell'elemento realmente eseguito



Salto del cosacco

- Estensione della gamba sopra all'orizz. con ginocchia unite
Nessuna penalità (Posizione ideale)
- Estensione della gamba sotto l'orizzontale
Penalità fino a p.0.15
- Angolo dell'anca > 135°, angolo del ginocchio < 90°
Valore dell'elemento realmente eseguito

* Nota: Le penalità per i falli di tenuta del corpo, busto, braccia, gambe devono essere aggiunte alle penalità per falli d'ampiezza e posizione delle gambe.

ART. 8 VOLTEGGIO

8.1 GENERALITA'

La ginnasta deve eseguire 1 o 2 salti scelti dalla tabella dei salti, in base all'Esigenze Specifiche della competizione.

Essa è responsabile del numero del salto che intende eseguire prima della esecuzione di ciascun salto (o l'allenatore per lei).

La rincorsa raccomandata è di 25m. Comunque la distanza della rincorsa è individuale.

Dopo aver ricevuto il segnale di luce verde dal G.A. (o altro tipo di segnale), la ginnasta esegue il primo salto, torna al posto di partenza e mette sul cartellone il numero del suo secondo salto.

Dopo che è uscito il punteggio del 1° salto la ginnasta deve essere pronta per iniziare il 2° salto.

Il salto inizia con la rincorsa, l'arrivo in pedana deve essere con due piedi, sia per la direzione avanti o indietro.

La valutazione del salto inizia con la battuta in pedana, la fase di volo del salto viene così valutata: Primo volo, repulsione, secondo volo e arrivo (vedi paragrafo 8.6)

Tutti i volteggi devono avere una repulsione con **entrambe** le mani **dal cavallo o dal tappeto**.

Le rincorse concesse, se la ginnasta non ha toccato la pedana e/o il cavallo sono:

- due, quando è richiesto un solo volteggio (la **terza** rincorsa non è concessa)
- tre, quando i volteggi richiesti sono due. (la **quarta** rincorsa non è concessa)

La ginnasta deve utilizzare il tappeto di sicurezza per i salti provenienti dalla rotonda, messi a sua disposizione dal Comitato Organizzatore della gara.

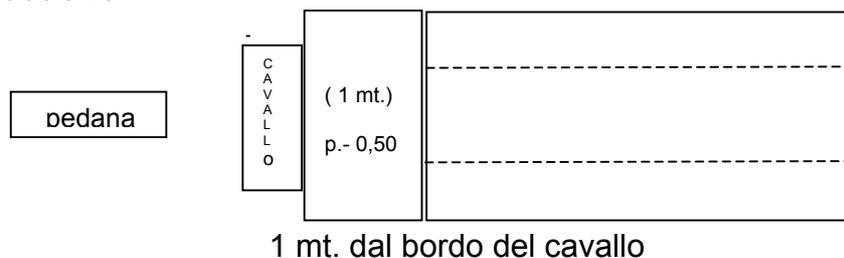
Per i volteggi con cavallo, sul tappeto della zona d'arrivo deve essere segnata la distanza di **1 metro**. L'arrivo in questa zona comporta una penalità di **p.0.50**.

L'arrivo al di fuori di questa zona riceve una penalità in relazione alla distanza del secondo volo e dell'altezza della ginnasta.

Per orientarsi con le penalità di direzione, sarà segnato un corridoio al centro dei tappeti di arrivo,

che misurerà 50 cm per ogni lato dalla linea centrale del cavallo.

La ginnasta deve arrivare e finire ferma in piedi in questa zona. Il contatto iniziale all'arrivo è decisivo.



8.2 ESIGENZE SPECIFICHE (Giuria A)

- Il **numero del salto** che si intende eseguire deve essere dichiarato (per iscritto sull'apposita scheda) prima della esecuzione del salto.
- I due salti **devono essere differenti** . *
essi devono essere due salti appartenenti a due **diversi gruppi strutturali***

* *Nota* - Il punteggio A è dato dal valore di partenza del salto eseguito e il punteggio B è dato da punti 10.00 a cui sottraggono i falli esecutivi del salto. **Il Punteggio Finale è dato dalla MEDIA dei punteggi ottenuti nei due salti.**

8.3 PENALITÀ' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO (Giuria A)

8.3.1 ESIGENZE SPECIFICHE MANCANTI

Detrazioni

- Mancata esposizione del numero del salto che si intende eseguire* (o salto non dichiarato) p.**0.20** tolto dal punteggio finale
* Si prende in considerazione il valore del salto eseguito
- Se viene eseguito lo stesso salto due volte
Valutazione: Media dei due salti **meno p.1.00** dal Punteggio Finale
- **un solo salto eseguito**
Valutazione: Punteggio **del salto eseguito diviso 2** = Punteggio finale

Nota: Le deduzioni per esigenze specifiche mancanti sono effettuate dalla Giuria A e immesse nel calcolatore dalla segretaria.

8.3.2 Invalidità del salto**

- Rincorsa senza eseguire il salto toccando la pedana, o il tappeto o il cavallo
Volteggio Nullo - 0
- Non toccare il cavallo o il tappeto
Volteggio Nullo - 0
- Aiuto durante il salto
Volteggio Nullo - 0
- Non utilizzare la protezione della pedana nei salti dalla Rondana
Volteggio Nullo - 0
- Arrivo non con i piedi (salti con cavallo)
Volteggio Nullo - 0

Nota: Il punteggio " 0 " viene dato dalla Giuria A e dalla giuria B

8.4 CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Giuria A Inserisce il valore di partenza del salto eseguito

Giuria B ogni giudice valuta il salto eseguito e le rispettive penalità (es. p.-0.45)

Il punteggio del 1° salto deve comparire prima che la ginnasta esegua il 2° salto

1° salto + 2° salto / 2 = NOTA FINALE

La ginnasta è responsabile della corretta dichiarazione del salto che intende eseguire. Non c'è nessuna penalità se viene eseguito un salto diverso da quello dichiarato.

ART. 8 - Tabella dei Falli Specifici del VOLTEGGIO

Penalità per Esigenze Specifiche mancanti effettuate dalla GIURIA A (Art. 8.3.1)						
- Non dichiarare il numero del salto (non c'è penalità se il salto non corrisponde al N. dichiarato)	0,20	Dal Punteggio Finale Del salto realmente eseguito				
- Eseguire 2 salti uguali		dalla Media dei due salti			1,00	
- Eseguire 2 salti non appartenenti a gruppi strutturali diversi		dalla Media dei due salti			1,00	
- Eseguire UN solo salto		il punteggio del salto viene : 2				
Salto "Nullo" (vedi Art. 8.3.2.)						
- Effettuare la rincorsa, toccare la pedana, il tappeto o il cavallo senza eseguire il salto						
- Non toccare il cavallo durante il salto						
- Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio						
- Non utilizzare la protezione "U" per i salti con rondata in pedana						
- Non arrivare al suolo prima con i piedi nei salti con cavallo.						
Penalità Specifiche del Volteggio (Giuria B) (Art. 8.6)				NOTA : le penalità In neretto sono FISSE		
FALLI		piccoli	medi	grandi	maggiori	
PENALITA'	0,05	0,10	0,20	0,30	0,50	di più
8.6.1 Prima fase di volo.						
- Rotazioni prescritte attorno all'asse longitudinale incomplete		X	X	0,30		
- Gambe divaricate	X	X	0,20			
- Gambe flesse	X	X	X	0,30		
- Tecnica scorretta: - angolo delle anche (corpo arcato)	X	X	0,20			
8.6.2 Fase di appoggio e repulsione						
- Tecnica scorretta: - angolo delle spalle	X	X	0,20			
- Braccia piegate	X	X	X	X	0,50	
- Rotazioni prescritte attorno all'asse longitudinale iniziata troppo presto	X	X	X	0,30		
Penalità speciale: appoggio di un solo braccio						1,00
8.6.3 Seconda fase di volo.						
- Rotazioni prescritte attorno all'asse longitudinale iniziata troppo tardi			X	X	0,50	
- Gambe incrociate	X	0,10				
- Gambe divaricate	X	X	0,20			
- Gambe flesse	X	X	X	0,30		
-Insufficiente rotazione attorno all'asse trasversale	X	X	0,20			
- Insuff. Precisione nelle rotazioni attorno A.L.	X	X	X	0,30		
- Insufficiente posizione tesa (salto teso)	X	X	X	0,30		
- Altezza insufficiente	X	X	X	X	0,50	
Lunghezza insufficiente (zona di arrivo non autorizzata - meno di mt.1)						0,50
-Lunghezza insuffic. nella zona di arrivo autorizzata	X	X	X	0,30		
- Estensione (apertura) del corpo prima dell'arrivo :						
- mancanza di tenuta del corpo teso (salti tesi)	X	X	X	0,30		
- Apertura insufficiente e/o ritardata (salti raggr. e carpiati)	X	X	0,20			
- assenza di apertura (salti raggruppati e carpiati)					0,30	
- Nei Doppi Salti: - apertura insufficiente e/o ritardata	X	X	0,20			
- assenza di apertura			0,20			
8.6.4 Fase di arrivo al suolo						
- Gambe divaricate	X	0,10				
- Movimenti per mantenere l'equilibrio:						
- piccolo saltello o leggero aggiustamenti dei piedi	X	0,10				
- movimenti supplementari delle braccia	X	0,10				
- movimenti supplementari del busto	X	X	0,20			
- passi supplementari (fino ad massimo di 4)	o.p.	0,10				
- grande passo o salto			0,20			
- grande piegamento sulle gambe				0,30		
- appoggio di 1 o 2 mani al suolo					0,50	
- caduta sul tappeto con ginocchia o bacino					0,50	
- caduta contro l'attrezzo					0,50	
- Rotazioni incomplete attorno all'asse durante l'arrivo		> 10° < 30°	> 30° < 60°	> 60° < 90°		> 90° salto declassato
- Deviazione dalla linea di arrivo (fuori direzione) :						
- con 1 piede fuori dalla zona marcata		0,10				
- con entrambe i piedi fuori dalla zona marcata			0,20			
- con 1 o 2 piedi fuori dal tappeto				0,30		
8.6.5 Generali - Dinamismo insufficiente						
		X	X	0,30		

ART. 9 PARALLE ASIMMETRICHE

9.1 GENERALITÀ

- La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana(es. pedana supplementare o tappeti non sono consentiti).
- **Una seconda rincorsa** è concessa per l'entrata, se la ginnasta nel corso della sua prima rincorsa non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non vi è passata sotto. Se essa prende una **terza rincorsa** avrà una **penalità di p.0.50**
- Nel caso di una caduta su o dall'attrezzo è consentita un'interruzione di 30 sec. prima della ripresa dell'esercizio. La ginnasta sarà avvertita 10 sec. prima dello scadere del tempo per continuare l'esercizio.

9.2 COMPOSIZIONE E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

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**).

(Gli elementi di difficoltà A,B,C,D,E e Super E dovrebbero essere scelti fra i gruppi seguenti: - Kippe (come entrata o nell'esercizio)

- Slanci indietro
- Slanci sotto lo staggio, giri d'appoggio liberi
- Granvolte- slanci circolari indietro
- Granvolte- slanci circolari in avanti
- Giri Stalder in avanti
- Giri Stalder indietro
- Slanci circolari-planche

Dovrebbero essere eseguiti: elementi con rotazioni attorno all'asse longitudinale (giri) o attorno all'asse trasversale (salti), dei cambi d'impugnatura e stacchi di mano e voli all'interno dei gruppi sopra scritti)

L'esercizio dovrebbe contenere

- progressiva distribuzione degli elementi con dei punti culminanti, che terminano con un'uscita proporzionata
 - uso completo dell'attrezzo(nello spazio e nelle direzioni),intorno, in alto, in mezzo, al di sotto degli staggi attraverso
 - presentazione di oscillazioni, voli ed elementi con rotazioni
 - ampiezza delle oscillazioni, voli e posizioni con una linea perfetta
 - buon ritmo
 - dinamici cambi di posizione del corpo.
- **L'uscita con lo stacco dei soli piedi non è ammessa.**

9.3 ESIGENZE SPECIFICHE (GIURIA A)

Si deve eseguire almeno un elemento per ciascuna riga / gruppo strutturale (p. 0,20 di penalità per ogni riga non eseguita).

9.4 CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Punteggio Finale = (Punteggio A + Punteggio B) diviso DUE.

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 sottraggono i falli esecutivi .

9.5 ABBUONI (GIURIA A)

Gli **abbuoni** sono aggiunti al Punteggio Finale ed assegnati :

- per **elementi di valore superiore** al livello di appartenenza (**max. due**)
- **collegamenti speciali** come da C.d.P.2001/2004

Il valore di questi abbuoni viene assegnato dalla giuria A che li aggiunge al proprio punteggio. Gli abbuoni per collegamento diretto sono: - C+D - D+D p. 0.10
- D+E o + difficili p. 0.20

Gli elementi C devono avere o volo* o rotazione intorno all'asse longitudinale almeno di 180°

Un elemento **può** essere ripetuto due (2) volte nello stesso collegamento diretto per ottenere l'abbuono di collegamento, ma **non** sarà conteggiato come elemento di difficoltà (ED) una seconda volta.

- I cambi di presa saltati con ½ (180°) o 1 giro (360°) non hanno fase di volo.

* Elementi con volo: per ricevere l'abbuono di collegamento devono avere fase di volo ben visibile: - dallo staggio superiore allo staggio inferiore (o SB o SA)

- contromovimento con volo, salto e ripresa alla stesso staggio o l'altro
- seguiti come entrata

Questi collegamenti diretti possono essere realizzati con: - ENTRATA / DURANTE / USCITA

- Se si eseguono oscillazioni a vuoto o slanci intermedi fra i due elementi, la ginnasta non potrà ottenere nessun abbuono di collegamento (vedi punto 9.5 e 9.6)

- Se una oscillazione avanti o indietro raggiunge la fase di verticale nei 10° di tolleranza tale slancio sarà considerato come un elemento Es. Granvolta avanti o dietro = elemento B

9.6 Penalità per Composizione (Giuria B)	Piccolis.	Piccolo	Medio	Grande	Molto Grande
	0.05	0.10	0.20	0.30	0.50 - 1.00
- Mancanza di varietà di scelta degli elementi Rif. Art. 9.2. paragrafo 1 e 2	X	0.10			
- equilibrio tra elementi con giri e fase di volo	X	0.10			
- Mancanza di: progressiva distribuzione degli elementi con dei punti culminanti	X	0.10			
- Insufficiente uso dell'attrezzo - spazio - direzioni		0.10 0.10			
- Appoggiare i piedi sullo staggio basso per - Impugnare lo staggio alto - giri di pianta (più di 1) con presa staggio alto - ½ giro di 180° sui piedi per impugnare lo S.S.		0.10 0.10 0.10			
- oscillazione avanti sullo staggio alto, posare i piedi sullo S.I. con o senza 1/2 g.(180°)		0.10			
- Oscillazione a vuoto**		0.10			
- ¾ di granvolta avanti con cambio di presa		0.10			
- Più di due elementi uguali direttamente collegati all'Uscita		0.10			

Un ****oscillazione a vuoto** è definita una oscillazione avanti, senza l'esecuzione di un movimento della tabella (codificato) prima dell'oscillazione indietro in direzione opposta (di ritorno).

9.6 Penalità SPECIFICHE di ESECUZIONE (Giuria B)	Piccoliss.	Piccolo	Medio	Grande	Molto Grande
	0.05	0.10	0.20	0.30	0.50 - 1.00
- Terza rincorsa					0.50
- Più di un elemento prima dell'entrata (in pedana)			0.10		
- Aggrapparsi all'attrezzo per evitare una caduta				0.30	
- Slancio intermedio **				0.30	
- Ampiezza negli slanci indietro e nelle oscillazioni: - oscillazioni av. o dietro sotto l'orizzontale (< 90°) - kippe-slancio indietro sotto i 45° - kippe-slancio > ai 80° ma sotto dei 90° . - Ampiezza degli elementi	Ov..0.05 X	Ov.0.10 Ov.0.10 X	0,20		

** uno slancio intermedio è una presa di slancio da un appoggio frontale o una frustata o un grande slancio non strettamente necessario per l'esecuzione dell'elemento successivo

ART. 10 TRAVE

10.1 GENERALITÀ

- La valutazione dell'esercizio comincia con la spinta sulla pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti posti sotto la pedana (per esempio pedane supplementari o tappeti) **non** sono autorizzati.
- Una **seconda** rincorsa è autorizzata all'entrata se la ginnasta durante la sua prima rincorsa non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non è passata sotto l'attrezzo. Se deve prendere una **terza rincorsa**, è penalizzata di **p. 0.50**
- La durata dell'esercizio alla trave non deve essere superiore a 1m. e 30 sec.(90 sec.).
- **Cronometraggio:** le assistenti avviano il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arrestano il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio. Dieci (10) secondi prima del tempo massimo un segnale acustico (gong) avverte la ginnasta, un secondo segnale acustico avverte la ginnasta quando l'esercizio è arrivato al tempo massimo (1'30").
 - Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, non vi è nessuna penalità.
 - Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito dopo il secondo segnale sonoro, verrà applicata una penalità per esercizio troppo lungo. (p. - 0,10 dal Punteggio Finale).
 - L'esercizio è giudicato nella sua totalità compresa l'uscita.
 - La penalità per esercizio oltre il tempo sarà di **p. 0.10**, se l'esercizio dura più di 1 min. e 30 sec. (90 sec.).
 - Gli elementi eseguiti dopo i 90 sec. saranno riconosciuti dalla Giuria A e valutati dalla Giuria B.

Le violazioni di tempo sono trasmesse per iscritto dal giudice di tempo (cronometrista) al Presidente della giuria all'attrezzo che farà la detrazione dal punteggio finale.

Tempo di arresto (caduta)

- Durante l'interruzione dell'esercizio dovuto ad una caduta, un tempo di arresto di **10 sec.** è autorizzato. La durata del tempo di caduta è cronometrata a parte, e non entra nel calcolo del tempo totale dell'esercizio.
- Il cronometraggio del tempo di caduta comincia quando la ginnasta tocca il tappeto.
- Il tempo di caduta termina quando i piedi della ginnasta lasciano il tappeto per rimontare sulla trave
- Quando la ginnasta è risalita sulla trave il cronometraggio dell'esercizio riprende col primo movimento che la ginnasta esegue per continuare l'esercizio.
- Se il **tempo di arresto è superiore a 10 sec.** l'esercizio è considerato terminato. Gli elementi di difficoltà e le esigenze specifiche mancanti saranno detratte dalla Giuria A.

10.2 CONTENUTO E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

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 **10 elementi**).

(Le difficoltà A, B, C, D, E e super E dovrebbero rappresentare una varietà di categorie di movimenti:

- Acrobatica:
 - rotolamenti
 - posizioni statiche (su 1 gamba oppure 1 o entrambe le braccia)
 - elementi con l'appoggio delle mani con o senza fase* di volo
 - salti acrobatici
 - * Nei movimenti laterali / avanti e indietro.
- Danza (parte ginnica o artistica):
 - salti e saltelli
 - giri perno (pivot)
 - onde del corpo
 - elementi statici (in posizione ritte, sedute, sdraiate)

L'esercizio dovrebbe contenere:

- una progressiva distribuzione degli elementi con dei punti culminanti e con l'uscita corrispondente al valore dell'esercizio.
- movimenti in posizione laterale, trasversale e vicino alla trave con
- cambiamenti armoniosi tra elementi di danza ed acrobatici e con elementi di collegamento con
- pause, per mostrare controllo del corpo e maestria nei movimenti di equilibrio, eseguiti con:
 - naturalezza
 - flessibilità
 - varietà del ritmo
 - prestazione dinamica con una presentazione artistica che mostri qualità di
 - femminilità bellezza, ed eleganza
 - proiezione del proprio stile personale, carattere ed espressione
 - un valore di spettacolarità.

10.3 ESIGENZE SPECIFICHE (GIURIA A)

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**.

10.4 CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Punteggio Finale = (Punteggio A + Punteggio B) diviso DUE.

Il **punteggio A** - Nota di Partenza (N.P.) è dato dalla somma dei 10 elementi eseguiti; il **punteggio B** è dato da punti 10.00 a cui sottraggono i falli esecutivi .

10.5 ABBUONI (GIURIA A)

Gli **abbuoni** sono aggiunti al Punteggio Finale ed assegnati :

- per **elementi di valore superiore** al livello di appartenenza (**max. quattro**)
- **collegamenti speciali** come da C.d.P.2001/2004
- Il valore di collegamento può essere assegnato per collegamenti diretti. L'abbuono per i collegamenti sarà aggiunto nel punteggio della giuria A.
- Un elemento può essere eseguito 2 volte nella stessa serie per ottenere l'abbuono di collegamento ma **non** riceve il valore della parte una seconda volta.

Regole per i collegamenti diretti

10.5.1. Collegamenti diretti di 2 elementi acrobatici con volo(escludendo l'uscita)

- a) C+C, C+D, B+E o più difficili p.0.10

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

- a) B+B+D p.0.10
b) C+C+C (non più di due elementi uguali) p.0.20
c) B+C+D, B+B+E p.0.20

10.5.3 * Collegamenti diretti di:

- **2 differenti elementi di danza**
- **2 elementi danza/acro (o inversamente)**
 - a) C+C o più difficile (non meno di C) p. 0.10

* Nota 10.4.3 Riguarda l'entrata e i collegamenti nell'esercizio. Gli elementi di danza non possono essere ripetuti in successione per ottenere l'abbuono di collegamento. I seguenti elementi acrobatici B con volo e con appoggio delle mani:

- . flic-flac a gambe unite
- . flic- flac con gambe divaricate trasversalmente
- . flic-flac Auerbach
- . rondata
- . ribaltata avanti

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

10.6 Penalità Specifiche di <u>Composizione</u> (Giuria B)	Piccoliss	Piccolo	Medio	Grande	Molto Grande
	0.05	0.10	0.20	0.30	0.50 - 1.00
Un uso unilaterale degli elementi: - Mancanza di elementi acrobatici avanti o indietro - Eccesso di elementi di danza (+ di 2) sulla stessa linea della tabella del Codice - Più di un elemento di danza, salto, balzo con arrivo in posizione prona - Mancanza di equilibrio fra elementi acrobatici e di danza	X	ov.0.10 ov.0.10 ov.0.10 0.10			
Mancanza di - progressiva distribuzione degli elementi per la creazione di punti culminanti	X	0.10			
Insufficiente uso dell'attrezzo: - Mancanza di un movimento* vicino alla trave - Spazio - Direzione		0.10 0.10 0.10			

* Il movimento (non necessariamente un elemento) vicino alla trave con una parte del torso e/o della testa che tocca la trave.

10.6 Penalità SPECIFICHE di ESECUZIONE (Giuria B)	Piccoliss.	Piccolo	Medio	Grande	Molto Grande
	0.05	0.10	0.20	0.30	0.50 - 1.00
.Terza rincorsa					0,50
- Più di un elemento prima dell'entrata (in pedana)			0.20		
- Appoggio di una gamba sul lato della trave			0.20		
- Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta				0.30	
- Pausa di concentrazione (più di 2 sec.)		0.10			
- Mancanza di ritmo durante l'esecuzione dei collegamenti		0.10			
- Insufficiente presentazione artistica durante tutto l'esercizio: - femminilità, bellezza, eleganza - proiezione di stile personale ed espressione - valore spettacolare	X X X	0.10 0.10 0.10			

ART.11 CORPO LIBERO

11.1 GENERALITÀ'

- La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta.
- La durata dell'esercizio non deve superare 1 min. e 30 sec. (90 sec.)
- **Tempo:** l'assistente inizia il cronometraggio col primo gesto che la ginnasta esegue per iniziare il suo esercizio. L'assistente arresta il cronometraggio con l'ultima posizione della ginnasta alla fine del suo esercizio. L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica.
- La cassetta della musica dell'esercizio sarà consegnata al Direttore della Competizione o all'addetto all'impianto audio. Di ogni nastro verrà conteggiato il tempo con il tempo approvato dalla direzione e dal Presidente di Giuria all'attrezzo.
- La penalità per il superamento del tempo previsto sarà di **p.0.10** e sarà detratta dal Punteggio Finale se l'esercizio dura più di 1 min.30 sec. (90 sec.)
- Gli elementi eseguiti dopo il limite di 90 sec. verranno riconosciuti dalla Giuria A e valutati dalla Giuria B.
- L'accompagnamento musicale con orchestra, piano od altri strumenti (anche cantato) dovrà essere registrato su cassetta o CD (con copia in cassetta)
- La fuoriuscita dalla superficie regolamentare (pedana mt.12x12 o corsia mt. 17x2) è penalizzata ogni volta che una parte qualunque del corpo tocca il suolo al di fuori della linea ed è di **p. 0.10** ogni volta dal Punteggio Finale.
- Gli elementi con arrivi fuori linea sono riconosciuti dalla Giuria A e valutati dalla Giuria B.

Sia i falli di linea che di tempo, sono riportati per iscritto da parte dei giudici cronometristi o dei giudici di linea al Presidente di Giuria all'attrezzo che farà la detrazione dal punteggio finale.

11.2 CONTENUTO E COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

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 **10 elementi**).

(Le parti di valore A.B.C.D.E. e super E dovrebbero rappresentare una varietà di categorie di movimenti:

- ACROBATICA
 - capovolte
 - verticali
 - elementi con l'appoggio delle mani con o senza fase di volo
 - salti acrobatici (movimenti in avanti, laterali e indietro)

DANZA (parte ginnica o artistica)

- saltelli, balzi e salti su una sola gamba
- giri perno (pivot)

L'esercizio dovrebbe contenere:

- una progressiva distribuzione degli elementi per creare dei punti culminanti, che conducano ad una serie acrobatica finale di valore adeguato all'acrobatica dell'esercizio.
- utilizzazione variata della pedana, alternando elementi di danza con grande spostamento a quelli sul posto.
- cambiamenti tra movimenti eseguiti vicino e lontano dal suolo.

- cambiamenti armoniosi e dinamici tra elementi di danza e acrobatici, serie e collegamenti corrispondenti al carattere della musica.
- coreografia musicale
 - che esprima la personalità, lo stile l'età ed il tipo morfologico della ginnasta e
 - mostri integrazione tra musica e movimento con espressioni ed emozioni.
- flessibilità
 - varietà del ritmo
 - dinamismo con
- presentazione artistica, qualità di intrattenimento, femminilità bellezza ed eleganza, mostrare uno stile personale, essere al centro dell'attenzione ed espressione valore di spettacolo. (Inestetiche esagerazioni prive di valore sportivo non sono desiderate).

11.3 ESIGENZE SPECIFICHE (GIURIA A)

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**.

11.4 CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Punteggio Finale = (Punteggio A + Punteggio B) diviso DUE.

Il **punteggio A** - Nota di Partenza (N.P.) è dato dalla somma dei 10 elementi eseguiti; il **punteggio B** è dato da punti 10.00 a cui sottraggono i falli esecutivi .

11.5 ABBUONI (GIURIA A)

Gli **abbuoni** sono aggiunti al Punteggio Finale ed assegnati :

- per **elementi di valore superiore** al livello di appartenenza (**max. quattro**)
- **collegamenti speciali** come da C.d.P.2001/2004
- Il valore di collegamento può essere assegnato per collegamenti diretti. L'abbuono per i collegamenti sarà aggiunto nel punteggio della giuria A.
- Un elemento acrobatico **può** essere eseguito 2 volte in un collegamento diretto per l'ottenimento dell'abbuono ma **non può** ricevere il valore della parte rispettivo una seconda volta.
- Un elemento di danza **non può** essere eseguito 2 volte in diretta successione per il CS.

Regole per i collegamenti diretti e indiretti:

11.5.1 Collegamenti acrobatici indiretti* di 2 salti

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

11.5.2 Collegamenti acrobatici indiretti* e o diretti di 3 o + salti e o elementi acrobatici con volo senza l'appoggio delle mani (aerei) nella stessa serie

a) A + A + D (minimo) p. 0.10

* sono considerati come collegamenti indiretti i collegamenti dove tra gli elementi acrobatici con fase di volo e appoggio delle mani (gruppo 5, rondate, flic flac, ecc. come elementi preparatori) sono eseguiti tra i rovesciamenti liberi (gruppo 5) e i salti (gruppo 6,7,8) .

11.5.3 Collegamenti diretti acrobatici di 2 salti e/o elementi acrobatici con volo senza l'appoggio delle mani

a) D +B, E+A, C+C p. 0.10
 b) D +C, E+B o più p. 0.20

11.5.4. Collegamenti diretti ** tra - 2 differenti elementi di danza o

- **2 elementi danza/acro o viceversa** a) C + D o più (non meno di C) p.0.10

**Nota Gli elementi acrobatici possono comprendere salti rovesciamenti liberi con volo ed appoggio delle mani.

11.6 Penalità Specifiche di <u>Composizione</u> (Giuria B)	Piccoliss	Piccolo	Medio	Grande	Molto Grande
	0.05	0.10	0.20	0.30	0.50 - 1.00

Eccessivo utilizzo di: - elementi di danza (+ di 2) sulla Stessa linea dalla tabella del codice	ov.	0.10			
- Rotazioni longitudinali o trasversali nei salti	ov.	0.10			
- Più di un elemento di danza, con arrivo in posizione prona	ov.	0.10			
Mancanza di - progressiva distribuzione degli elementi per Creare dei punti culminanti - Insufficiente uso della pedana: - direzione - spazio	X	0.10 0.10 0.10			

11.6 Penalità SPECIFICHE di ESECUZIONE (Giuria B)	Piccoliss.	Piccolo	Medio	Grande	Molto Grande
	0.05	0.10	0.20	0.30	0.50 - 1.00
- Pausa di concentrazione (più di 2 sec.) prima della serie acrobatica		Ov 0.10			
- Assenza di musica					1.00
- Mancanza di sincronismo tra musica e movimento - poco fuori tempo - durante tutto l'esercizio - alla fine dell'esercizio	0.05	0.10		0.30	
- Insufficiente artisticità nella presentazione dell'esercizio: - femminilità, bellezza, eleganza - proiezione di stile personale ed espressione - valore spettacolare	X X X	0.10 0.10 0.10			