



Ente di Promozione  
Sportiva riconosciuto  
dal C.O.N.I.



# Codice dei Punteggi

2018



Settore  
Ginnastica Artistica



# Codice dei Punteggi 2018

A cura di  
Cinzia Pennesi  
Ginevra Civiletti - Tiziana Di Nitto  
Sonia Frasca - Alice Grecchi  
Monia Melis - Ilenia Oberni  
Componenti Commissione Tecnica Nazionale

*AGGIORNATO 16 settembre 2017*

**C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale**

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://wwwcsen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

[info@csen.it](mailto:info@csen.it)



# ***PARTE GENERALE***



# CODICE DEI PUNTEGGI 2018

Il C.S.E.N., *Centro Sportivo Educativo Nazionale*, al fine di soddisfare le diverse richieste societarie e le diverse esigenze tecniche, per il settore Ginnastica Artistica organizza le seguenti tipologie di Campionato, a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso

## **SEZIONE FEMMINILE**

1. **CUP A SQUADRE** – Competizione a squadre di primo livello, con classifica solo a squadre
2. **CUP INDIVIDUALE** – Competizione individuale di secondo livello, con classifica individuale solo assoluta
3. **SPECIALITÀ** – Competizione individuale di terzo livello, con una classifica assoluta e una di specialità
4. **ECCELLENZA**– Competizione individuale, con un programma rivolto a ginnaste selezionate per attività competitiva preagonistica/agonistica. Prevede una classifica assoluta e una di specialità. Comprende due categorie (Master e Mini Master) in cui possono gareggiare anche ginnaste agoniste FGI/GAF.

## **SEZIONE MASCHILE**

1. **CAMPIONATO NAZIONALE** - Competizione individuale per ginnasti selezionati per attività competitiva a carattere promozionale, con una classifica assoluta e una di specialità

## **SEZIONE PREACROBATICA/ACROBATICA**

1. **TROFEO NAZIONALE ACROBAT** – Competizione a squadre, anche miste, suddivisa su tre distinti livelli tecnici, con classifica solo a squadre, rivolta a tutti/e i/le ginnasti/e partecipanti, o meno, ai Campionati sopra scritti

# Regolamento Generale

## PARTECIPAZIONE ALLE GARE

- I/le ginnasti/e partecipanti alle gare devono essere tesserati/e CSEN per l'anno sportivo 2017-2018
- E' consentita la partecipazione anche a ginnasti/e tesserati/e con la FGI e/o con altri Enti di Promozione sportiva purché in regola con il tesseramento CSEN
- Il/la ginnasta, che abbia iniziato a gareggiare con una Società, può cambiare e gareggiare per un'altra Società sempre affiliata Csen nel corso della stessa stagione sportiva, previo consenso scritto della Società di provenienza, da consegnare alla nuova Società
- All'inizio dell'anno sportivo, limitatamente ai Campionati femminili Cup a squadre, Cup Individuale, Specialità e al Campionato di Artistica maschile, ogni ginnasta può scegliere se gareggiare in una Categoria superiore, max 1 grado sopra, come specificato nelle tabelle seguenti

### Cup Squadre/Cup Individuale/Specialità

→

da Esordienti ad Allieve A	da Allieve A ad Allieve B
da Allieve B a Junior A	da Junior A a Junior B
da Junior B a Senior	

### Artistica Maschile

→

da Esordienti ad Allievi A	da Allievi A ad Allievi B
da Allievi B a Junior	da Junior a Senior

- Relativamente ai Campionati femminili Cup a squadre, Cup Individuale e Specialità, una ginnasta dopo aver effettuato la prima prova in uno di questi tre campionati, può migrare in un campionato superiore secondo le modalità definite nella tabella seguente ma non potrà più tornare indietro

<b>CAMPIONATO DI PROVENIENZA</b>	<b>CAMPIONATO DI MIGRAZIONE</b>
CUP A SQUADRE	CUP INDIVIDUALE O SPECIALITÀ
CUP INDIVIDUALE	SPECIALITÀ O ECCELLENZA
SPECIALITÀ	ECCELLENZA

- Qualora avesse effettuato il passaggio di categoria nel campionato di provenienza, potrà continuare a gareggiare nella stessa categoria anche nel campionato di migrazione o scegliere di competere nella categoria corrispondente alla sua età
- Qualora la prima prova del campionato di migrazione, fosse posizionata nel calendario gare regionale dopo la migrazione, la ginnasta potrà gareggiare fin dalla prima prova

- L'eventuale ammissione alla Finale Nazionale avverrà sulla base del Campionato più alto tecnicamente
- È previsto il prestito di **max 2 ginnasti** ad altra Società affiliata CSEN nel solo Trofeo Nazionale Acrobat 1°, 2° e 3° livello (v. Regolamento Specifico)
- Un/a ginnasta si considera partecipante a un campionato, quando entra in pedana o sale su un attrezzo e, comunque, quando viene refertato/a da una giuria

### Partecipazione alle gare dei campionati femminili

#### Precisazioni

*Le ginnaste FGI/GAF, in regola con il tesseramento CSEN, possono partecipare alle gare dell'Ente in base a quanto riportato negli specchietti sottostanti:*

<b>CIRCUITO FGI SILVER</b>	<b>CORRISPONDENZA CIRCUITO CSEN</b>
<b>LA3</b> (individuale) e <b>SERIE D LA3</b> (squadre)	<b>QUALSIASI CAMPIONATO</b>
<b>LB3/LB</b> (individuale) e <b>SERIE D LB3/LB</b> (squadre)	<b>CUP INDIVIDUALE O CAMPIONATI SUPERIORI</b>
<b>LC3</b> (individuale) + <b>SERIE D LC3</b> (squadre)	<b>SPECIALITÀ O ECCELLENZA (nelle categorie di appartenenza per età)</b>
<b>LC</b> (individuale) + <b>SERIE D LC</b> (squadre) + <b>SERIE D LD</b> (squadre)	<b>ECCELLENZA (nelle categorie di appartenenza per età)</b>
<b>LD</b> (individuale)	<b>ECCELLENZA SECONDO SETTORE</b>
<b>LE3/LE</b> (individuale) e <b>SERIE D LE3/LE</b> (squadre)	<b>ECCELLENZA SECONDO SETTORE</b>

Nel caso una ginnasta passasse, dopo la prima prova, in una divisione Silver superiore, dovrà adeguare anche la corrispondente gara Csen. Esempio: prima prova in LA3 e seconda prova in LB, vale quest'ultima, essendo tecnicamente superiore. Pertanto la ginnasta dovrebbe gareggiare nel Csen, o nel Cup Individuale o in Campionati Superiori

<b>CIRCUITO FGI GOLD</b>	<b>CORRISPONDENZA CIRCUITO CSEN</b>
<b>Serie C1 (Autunno 2017)</b>	<b>ECCELLENZA SECONDO SETTORE</b>
<b>Serie C2 (Autunno 2017)</b>	<b>ECCELLENZA SECONDO SETTORE</b>
<b>Serie C3 (Autunno 2017)</b>	<b>ECCELLENZA PRIMO/SECONDO SETTORE</b>
<b>CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE A1 e A2</b>	<b>ECCELLENZA SECONDO SETTORE</b>

<b>CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE A3 e A4</b>	<b>NON POSSONO PARTECIPARE</b>
<b>CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD JUNIOR E SENIOR</b>	<b>NON POSSONO PARTECIPARE</b>
<b>CAMPIONATO SERIE B (EX SERIE B NAZ)  CAMPIONATO SERIE C (EX SERIE B1) CAMPIONATI SERIE A</b>	<b>NON POSSONO PARTECIPARE</b>

### **Partecipazione alle gare di Artistica Maschile Precisazioni**

***I ginnasti FGI/GAM, partecipanti alle gare dei circuiti Gold e Silver LD e LE, non possono partecipare alle gare del CSEN***

#### **ISCRIZIONE ALLE GARE**

- Le iscrizioni alle gare, regionali e nazionali, dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso i siti ufficiali dell'Ente
- Il Comitato organizzatore gare di ogni regione, stabilirà autonomamente il numero di prove di qualificazione da effettuare
- Sul campo di gara sono ammessi due tecnici più un eventuale dirigente societario accompagnatore, purché regolarmente tesserati
- In caso di ritardata iscrizione, la Società dovrà corrispondere una penalità di € 50,00 (*euro cinquanta*)
- Il pagamento delle quote gara si effettua, salvo diverse disposizioni, direttamente sul campo all'atto del controllo tessere

#### **GIURIA**

- I Programmi Tecnici e le relative penalizzazioni, sono quelli stabiliti dal CSEN
- Le varie fasi delle manifestazioni verranno giudicate da giudici CSEN. Nelle Fasi regionali saranno presenti il Presidente di Giuria e, ove possibile, 2 giudici per ogni attrezzo; nella Finale Nazionale saranno presenti il Presidente di Giuria e non meno di 2 giudici per ogni attrezzo
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Commissione Gare (Direttore di Gara e Presidente di Giuria) sono inappellabili



Il Presidente della Società aderente al CSEN dichiara, sotto la propria responsabilità, che tutti gli atleti sono in possesso della certificazione medica, secondo la normativa vigente, valida per l'anno in corso e che i propri ginnasti, giudici e tecnici prendono parte alle attività ed alle manifestazioni indette dal CSEN in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago, dichiarando altresì, che tutti i tesserati si impegnano a non richiedere al CSEN il risarcimento dei danni per infortuni non rimborsati dalla Società di Assicurazione. Il Presidente della Società dichiara inoltre, in base al consenso scritto validamente prestato da parte dei propri soci, ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n°186/2003, di autorizzare il CSEN ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

*Il CSEN declina ogni responsabilità per incidenti e danni che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni, salvo quanto previsto dalla polizza infortuni M29028107/04 della Fondiaria SAI SpA Assicurazioni*

#### **Certificazione medica**

- **In base alla normativa vigente ed alla convenzione tra CSEN e FGI, gli Atleti dagli 8 anni compiuti, per gareggiare, debbono essere in possesso del Certificato medico agonistico**

#### **Accompagnamento Atleti in campo gara**

- **I Tecnici, per accompagnare gli Atleti in campo gara alle Finali Nazionali, devono essere in possesso del Tesserino Tecnico (comprensivo di foto) rilasciato dal CSEN per l'anno in corso che dovrà essere esposto in maniera visibile**





# ***REGOLAMENTO***

## **ARTICOLO 1 - REGOLAMENTO PER I/LE GINNASTI/E**

### **GENERALITA'**

#### **Il/la Ginnasta ha il diritto di:**

1. essere giudicato/a correttamente, imparzialmente e in conformità alle regole del Codice dei Punteggi
2. vedere il proprio punteggio, come previsto dalle norme specifiche della gara, al termine dell'esibizione
3. ripetere, con il permesso del Presidente di Giuria, l'intero esercizio (senza penalità), o il salto se questo è stato interrotto o "intraiciato" per motivi indipendenti dalla sua volontà o responsabilità. Verrà comunque presa in considerazione la parte di esecuzione valutata prima dell'interruzione (Trave/Suolo), più la parte non valutata al momento della ripetizione
4. lasciare temporaneamente il campo gara, per motivi personali

### **ATTREZZI**

#### **Al/Alla Ginnasta è garantito il diritto di:**

1. usare il magnesio alle Parallele e segnare punti di riferimento sulla Trave
2. avere una persona per l'assistenza alle Parallele
3. riposare o recuperare per 30 secondi in seguito ad una caduta dalle Parallele e per 10 secondi dopo una caduta agli altri attrezzi
4. parlare con l'Allenatore tra il primo ed il secondo salto al Volteggio e al Minitrampolino

#### **Il/la Ginnasta deve:**

1. conoscere il Regolamento ed attenersi ad esso
2. presentarsi in modo appropriato (con un braccio o due) al Giudice dell'attrezzo, all'inizio ed alla fine dell'esercizio
3. non parlare con Giudici attivi durante la gara
4. non causare ritardo della competizione
5. astenersi da qualsiasi comportamento indisciplinato, ingiurioso o che sia d'intralcio agli altri partecipanti (*es. fare segni con magnesio sulla pedana del corpo libero, danneggiare la superficie degli attrezzi, camminare/correre sotto lo Staggio Basso per eseguire l'Entrata, dopo essersi presentata alla Giuria*)

#### **Abbigliamento di gara sezione femminile**

1. Ginnasta deve indossare un adeguato costume di gara, anche smanicato, non trasparente. E' consentito anche un body intero che copra le gambe fino alle caviglie. Può indossare, sopra/sotto il body un fuseaux aderente, o culottes, dello stesso colore. La sgambatura non deve superare l'anca; le spalline non devono essere troppo strette.
2. l'uso di scarpette e calze è facoltativo
  - a. è consentito l'uso di paracalli, bendaggi e polsini purché ben fissati e in buono stato
  - b. i bendaggi devono essere beige o del colore della pelle. In caso contrario penalità di **p.0.20** (fig.1)



Fig.1

- c. alle PA bendaggi o cinturini dei paracalli e il velcro dei paracalli possono essere di colore differente (fig.2)
- d. non sono ammesse imbottiture né all'altezza delle anche né altrove
- e. non è consentito indossare orologi, bracciali, collane, orecchini pendenti (fanno eccezione piccoli orecchini a forma di bottoncino). In caso contrario la ginnasta sarà sanzionata di **p.0.20**. NO penalità per braccialetti di Filo, cosiddetti "Braccialetti della Fortuna"



### **Abbigliamento di gara sezione maschile**

1. il ginnasta può indossare pantaloni lunghi o corti con o senza calzini. Colori senza limiti
2. deve indossare la maglietta a tutti gli attrezzi; l'uso delle scarpette è facoltativo a tutti gli attrezzi

### **ARTICOLO 2 - REGOLAMENTO PER I TECNICI**

#### **Il Tecnico deve:**

1. conoscere il Codice dei Punteggi, il Regolamento e le Linee Guida ed attenersi ad essi
2. presentare l'ordine di gara ed ogni altra informazione richiesta, in conformità al Codice dei Punteggi
3. non ritardare la competizione, non ostruire la visuale dei Giudici, non violare né intralciare i diritti degli altri partecipanti
4. evitare suggerimenti, segnalazioni ed altro ai propri atleti durante l'esercizio
5. evitare di intervenire sullo stereo per interrompere la musica
6. non discutere con Giudici attivi e/o con altre persone al di fuori del campo gara, durante la competizione
7. astenersi da altri comportamenti indisciplinati o offensivi
8. comportarsi secondo l'etica sportiva in tutte le fasi della competizione

#### **Il Tecnico può:**

1. aiutare il/la ginnasta o la squadra a preparare l'attrezzo per la gara
2. rimanere nei pressi di tutti gli attrezzi per ragioni di sicurezza e senza ostacolare la visuale dei Giudici
3. avere chiarimenti sul punteggio Nota D, tramite l'intervento del Presidente di Giuria, **comunque non oltre il momento della lettura delle classifiche**

## **ARTICOLO 2 Bis – REGOLAMENTO PER ABBIGLIAMENTO DEI TECNICI**

1. **In campo gara non è ammesso abbigliamento da spiaggia e/o caratteristico di altre discipline sportive.**
  2. Sono consentiti:  
Abbigliamento femminile:
    - tuta societaria
    - T-shirt (anche smanicata) con logo societario
    - Polo con logo societario
    - Pinocchietti, Ciclisti e anche Leggings purché decorosi
  3. Abbigliamento maschile:
    - tuta societaria
    - T-shirt (anche smanicata) con logo societario
    - Polo con logo societario
    - Pinocchietti, Ciclisti e anche Leggings purché decorosi
- I Tecnici che non si atterranno a queste norme, saranno allontanati dal campo gara dal Presidente di Giuria

## **ARTICOLO 3 – PRESIDENTE DI GIURIA**

Ha la diretta ed unica responsabilità della gara e sovrintende il gruppo Giudici che in essa opera

## **ARTICOLO 4 – MANSIONI DEL PRESIDENTE DI GIURIA**

1. convoca i Giudici almeno 8 giorni prima della gara
2. presiede le riunioni di Giuria ed impartisce le dovute disposizioni in base ai programmi CSEN
3. si accerta della presenza dei Giudici convocati, del cronometrista e degli eventuali Giudici di linea
4. elabora il punteggio di base unitamente ai Giudici ad ogni attrezzo
5. interviene quando il punteggio elaborato dai 2 Giudici all'attrezzo non è in media
6. decide se far ripetere un esercizio ad una ginnasta
7. allontana il Tecnico nei casi previsti dagli Art. 2 e 2 bis

**N.B. il punteggio non è in media quando la differenza supera 0.30**

## **ARTICOLO 5 – DIRETTORE DI GARA**

Il Direttore di gara, ove presente, collabora con il Presidente di Giuria, per garantire un ordinato svolgimento della competizione

## **ARTICOLO 6 – MANSIONI DEL DIRETTORE DI GARA**

1. è responsabile dell'ordine all'interno del campo di gara e dell'andamento della gara stessa
2. si accerta della presenza del medico
3. forma i gruppi di lavoro dei ginnasti; ne dispone la rotazione; si assicura che venga rispettato il tempo di riscaldamento stabilito ad ogni attrezzo
4. garantisce la presenza di un addetto all'impianto di amplificazione
5. vieta a Dirigenti, Tecnici, Ginnasti, Pubblico di dialogare con i Giudici di gara

## **ARTICOLO 7 – MANSIONI DEI GIUDICI**

### **Responsabilità dei Giudici**

Ogni Giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio e deve:

1. conoscere il Codice dei Punteggi, le Linee Guida, il Regolamento di Giuria e qualsiasi informazione tecnica necessaria, per adempiere ai propri doveri durante la competizione
2. essere in possesso del Tesserino di Giudice CSEN valido per l'anno in corso e relativo alla categoria richiesta dalla tipologia di gara:
  - a. Regionale di primo livello
  - b. Regionale di secondo livello
  - c. Nazionale Ufficiale di Gara di terzo livello
3. avere una conoscenza approfondita della ginnastica attuale e capire lo scopo, la finalità, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola
4. essere preparato **approfonditamente su TUTTI gli attrezzi**
5. partecipare ai Corsi e a qualsiasi altro incontro di Aggiornamento programmato
6. presentarsi sul campo di gara con la divisa di ordinanza CSEN, 10 minuti prima dell'ora stabilita per la riunione di Giuria e parteciparvi
7. operare all'attrezzo/i al/ai quale/i è stato assegnato, attenendosi alle specifiche indicazioni del Presidente di Giuria, con il massimo rispetto dei criteri di valutazione, con obiettività, con imparzialità
8. registrare tutto l'esercizio con la simbologia; esprimere, sottoscrivere e trasmettere velocemente la propria valutazione, tenendo una registrazione dei propri punteggi
9. indossare la divisa di gara e, comunque, avere sempre un abbigliamento consono alle proprie funzioni

### **Durante la gara i Giudici devono:**

1. comportarsi in ogni momento in maniera professionale, mostrando spirito etico ed imparzialità
2. valutare ogni esercizio accuratamente, coerentemente, velocemente, oggettivamente e lealmente e, in caso di dubbio, operare SEMPRE a favore dell'atleta
3. non allontanarsi dal proprio posto senza l'autorizzazione del Presidente di Giuria
4. non avere contatti e/o discussioni con persone esterne al corpo giudicante (tecnici, ginnasti, pubblico, etc.)

**N.B. È ammessa la discussione tra i Giudici impegnati ad operare allo stesso attrezzo.**

## **REGOLAMENTO DI GIURIA**

### **ART. 1 - Ordinamento del Corpo giudicante**

L'ordinamento del Corpo giudicante è costituito:

- Referente Nazionale di Giuria (R.N.G.);
- Referente Regionale di Giuria (R.R.G.);
- Ufficiali di gara (Giudici)

### **ART. 2 - Mansioni del Referente Nazionale di Giuria (R.N.G.)**

Il R.N.G. sovrintende alle attività ed iniziative dirette:

- alla formazione tecnica degli Ufficiali di gara
  - all'aggiornamento degli Ufficiali di gara
  - alla convocazione degli Ufficiali di gara per le gare di sua competenza
  - all'organizzazione del Corpo giudicante
  - al controllo dell'operato degli Ufficiali di gara

segue e garantisce:

- a) la programmazione e l'organizzazione dei corsi di formazione e di aggiornamento per gli Ufficiali di gara nazionali, curandone l'effettuazione e specificando i contenuti e le modalità degli esami
- b) la nomina dei nuovi Ufficiali di gara nazionali e regionali
- c) gli aggiornamenti da apportare all'Albo Nazionale degli Ufficiali di gara
- d) la designazione degli Ufficiali di gara per le finali nazionali
- e) il regolare aggiornamento dell'Albo nazionale degli Ufficiali di gara

### **ART. 3 - Mansioni del Referente Regionale di Giuria (R.R.G.)**

La responsabilità della organizzazione delle giurie regionali è demandata al R.R.G., ove presente

Il R.R.G. sovrintende alle attività ed iniziative dirette:

- alla formazione tecnica degli Ufficiali di gara
- all'aggiornamento degli Ufficiali di gara
- alla convocazione degli Ufficiali di gara per le gare di sua competenza
- all'organizzazione del Corpo giudicante
- al controllo dell'operato degli Ufficiali di gara

segue e garantisce:

- a) la programmazione e l'organizzazione dei corsi di formazione e di aggiornamento per gli Ufficiali di gara regionali, curandone l'effettuazione e specificando i contenuti e le modalità degli esami
- b) la nomina dei nuovi Ufficiali di gara regionali
- c) gli aggiornamenti da apportare all'Albo regionale degli Ufficiali di gara

il R.N.G. deve inoltre assicurare:

- a) la partecipazione alle riunioni indette dal R.N.G. e seguirne le direttive
- b) l'annotazione dei servizi prestati dai singoli Ufficiali di gara, in campo regionale
- c) l'invio al R.N.G. della proposta di eventuale cancellazione degli Ufficiali di gara
- d) il funzionamento del Corpo giudicante della regione

#### **ART. 4 - Qualifiche, requisiti ed operatività degli Ufficiali di gara**

Nell'ambito del Corpo giudicante sono previste le seguenti qualifiche:

- Aspirante Ufficiale di gara Regionale
- Ufficiale di gara regionale di primo livello
- Ufficiale di gara regionale di secondo livello
- Ufficiale di gara di terzo livello Nazionale

#### **Aspirante Ufficiale di gara regionale**

La qualifica di Aspirante Ufficiale di gara regionale si ottiene partecipando ad un corso regionale. Per partecipare al corso ed ottenere la qualifica di Aspirante Ufficiale di gara regionale è necessario:

- avere compiuto 18 anni di età alla data dell'esame
- avere seguito un periodo di affiancamento obbligatorio su tutti gli attrezzi con Ufficiali di gara esperti durante lo svolgimento di gare solo provinciali e/o regionali per i Campionati Cup squadre, individuale, Acrobat L1 e Gam

#### **Ufficiale di gara regionale**

La qualifica di Ufficiale di gara regionale si ottiene partecipando ad un corso regionale e superando gli esami che si svolgono al termine del corso stesso.

Per partecipare al corso ed ottenere la qualifica di Ufficiale di gara regionale è necessario:

- avere compiuto 18 anni di età alla data dell'esame
- che si sia operato con la qualifica di Aspirante Ufficiale di gara in almeno tre gare
- avere seguito un periodo di affiancamento obbligatorio su tutti gli attrezzi con Ufficiali di gara esperti durante lo svolgimento di gare provinciali e/o regionali, anche in Specialità, Acrobat L2, Gam (se organizzato in regione) e, solo su indicazione del RRG, anche un avviamento al Campionato di Eccellenza e Acrobat L3

L'Ufficiale di gara regionale è abilitato ad operare, prioritariamente, nelle gare provinciali e regionali. Qualora se ne avvedesse la necessità, può operare anche nelle gare nazionali solo su richiesta del RRG.

#### **Ufficiale di gara Nazionale**

La qualifica di Ufficiale di gara nazionale si ottiene partecipando ad un corso indetto a livello nazionale, di competenza della R.N.G. e superando gli esami che si svolgono al termine del corso stesso.

Per partecipare al corso ed ottenere la qualifica di Ufficiale di gara nazionale, oltre ad aver compiuto il 18 anni di età alla data dell'esame, occorre:

- Essere stato nominato dal Referente Regionale
- Essere polivalente su tutti gli attrezzi e su tutti i Campionati

- Essere tesserato al CSEN con la qualifica di Ufficiale di gara regionale da almeno 24 mesi consecutivi, ed avere operato almeno in 2 gare su convocazione e indicazione del RRG per l'anno in corso

L'Ufficiale di gara nazionale è abilitato ad operare in ogni gara prevista sia a livello provinciale che regionale, non può rinunciare a più di 2 convocazioni fatte dal RRG nell'anno in corso. Se avverranno tali rinunce, l'Ufficiale di gara NON verrà preso in considerazione dal RNG per il Campionato Nazionale in corso

#### **ART. 5 – Equiparazione qualifica Ufficiali di gara FGI/CSEN**

Gli Ufficiali di gara FGI possono equiparare la loro qualifica, regionale e/o nazionale, sostenendo un esame scritto e pratico al termine dei relativi corsi CSEN.

- Gli Ufficiali di gara di 1° grado, possono operare nei seguenti Campionati Regionali CSEN : Cup Individuale, Squadre, Acrobat L1, GAM (se organizzato in regione) dopo aver sostenuto l'aggiornamento e l'esame con il RRG
- Gli Ufficiali di gara di 2° grado, possono operare su tutti i Campionati Regionali CSEN su indicazione del RRG e, se designato dall'organo competente (RRG), può giudicare anche in campo nazionale solo su richiesta del RNG
- Per gli Ufficiali di gara FGI Nazionali è sufficiente il solo aggiornamento organizzato dal RRG e dal RNG

#### **ART. 6 - Corsi di aggiornamento**

Gli appartenenti al Corpo giudicante hanno l'obbligo di frequentare i corsi di aggiornamento organizzati dall'Ente a livello nazionale e dai rispettivi Comitati provinciali e regionali, in caso contrario non verranno presi in considerazione e convocati come Ufficiali di gara sia dal RRG che dal RNG

#### **ART. 7 - Anzianità per l'ammissione ai corsi di formazione**

I 24 mesi di anzianità previsti dal presente Regolamento per accedere al corso di formazione nazionale decorrono dalla data degli esami del corso precedente.

La conferma che l'Ufficiale di gara ha operato in detto periodo è di competenza del R.R.G.

L' Ufficiale di gara può operare nella nuova qualifica soltanto dopo la ratifica della sua nomina

#### **ART. 8 - Tesseramento**

Il candidato che ha superato l'esame di un corso di formazione e non è ancora tesserato al CSEN ha l'obbligo di richiedere il tesseramento tecnico entro 30 giorni dalla data dell'esame stesso. Soltanto dopo aver richiesto il tesseramento tecnico, potrà essere inserito nell'Albo degli Ufficiali di gara.

Il Tesserino aggiornato deve essere presentato in campo gara.

#### **ART. 9 - Rinnovo del tesseramento**

Gli appartenenti al Corpo giudicante devono rinnovare il tesseramento entro i termini stabiliti dalle normative. L' Ufficiale di gara non in regola con il tesseramento per l'anno sportivo in corso non può svolgere la sua funzione.



## **ART. 10 - Funzioni degli appartenenti al Corpo giudicante**

Per quanto attiene le Funzioni, vedasi il Codice dei Punteggi dell'anno in corso

### **ARTICOLO 8 – CRONOMETRISTA**

Nell'esercizio delle sue funzioni è considerato un Giudice di gara e, pertanto, deve essere presente sul campo di gara 30 minuti prima dell'inizio della stessa per avere le necessarie direttive dal Presidente di Giuria.

### **ARTICOLO 9 - MANSIONI DEL CRONOMETRISTA**

1. ha il compito di verificare la durata degli esercizi ed esattamente:
  - a. avvia il cronometro quando le mani o i piedi del/della ginnasta toccano l'attrezzo o al primo movimento del/della ginnasta nel corpo libero;
  - b. arresta il cronometro quando il/la ginnasta tocca il tappeto al termine dell'esercizio o all'ultimo movimento del/della ginnasta nel corpo libero

### **ARTICOLO 10 - ANNOTAZIONI GENERALI**

1. un esercizio non può essere ripetuto se non per cause di forza maggiore e sempre previo consenso del Presidente di Giuria
2. in caso di caduta dall'attrezzo l'esercizio va ripreso entro **10"**; passato tale tempo l'esercizio sarà considerato terminato, ad eccezione delle Parallele dove il tempo concesso è di **30"**
3. qualora uno dei Giudici non abbia visto un elemento, si giudicherà sempre a favore della ginnasta

**N.B. non sono ammessi ricorsi avverso i punteggi**

### **ARTICOLO 11 - SANZIONI DISCIPLINARI**

Nel caso di comportamenti incivili, scorretti e antisportivi, durante lo svolgimento di una gara, il presidente di Giuria, a seconda della gravità dell'episodio, applicherà le seguenti sanzioni:

- Ammonimento verbale
- Allontanamento dal campo gara della/e persona/e responsabile/i dell'accaduto
- Squalifica dal Campionato della Società di appartenenza della/e persona/e responsabile/i dell'accaduto, in caso di recidiva
- Allontanamento dal Campo gara del/i Tecnico/i non rispettante/i le Norme stabilite all'Art.2

# LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA

## Componenti del Punteggio

Ogni esercizio libero è composto da:

- ❖ Elementi di difficoltà
- ❖ Esigenze
- ❖ Eventuali Abbuoni
- ❖ Valutazione esecutiva

### 1) ELEMENTI DI DIFFICOLTA'

Ogni **Elemento** è contraddistinto dal valore assegnato che determina il grado di difficoltà: dal più facile al più difficile. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico, indica il numero di elementi che necessitano per la composizione e la scala di valori entro la quale operare la scelta, laddove previsto.

Ogni elemento può essere ripetuto ma verrà conteggiato una sola volta.

Ogni elemento viene considerato differente se eseguito:

- Con differenti posizioni del corpo (carpiato, raccolto, tesoro)
- Differenti gradi di rotazione
- Con gambe unite o divaricate
- In appoggio su un braccio, su entrambi o libero
- Con spinta ad uno o due piedi
- Come entrata alla Trave

### 2) ESIGENZE

Sono richieste esecutive che contribuiscono alla composizione di un esercizio organico, armonico, vario. Per ogni categoria, il relativo programma tecnico indica il numero e la tipologia delle Esigenze occorrenti. Un Elemento può soddisfare un'esigenza anche senza essere dichiarato. Un Elemento può soddisfare più di una EC

**Serie Artistica:** E' un collegamento diretto tra due salti artistici (per la categoria Esordienti Specialità tra due elementi artistici)

**Serie Acrobatica:** E' un collegamento diretto tra due elementi acrobatici

**Collegamento diretto:** quando gli Elementi sono eseguiti senza:

- interruzione tra gli Elementi
- passi supplementari
- toccare la Trave con un piede tra gli Elementi, sbilanciarsi tra gli Elementi
- evidente estensione delle gambe/delle anche dopo il 1° elemento prima della spinta per il secondo elemento
- oscillazione supplementari delle braccia

**Passaggio di danza:** E' composto da **due** salti ginnici **Diversi**, entrambi con spinta ad 1 piede e collegati direttamente o inframmezzati da passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé.

L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido

### 3) ABBUONO (solo Campionato di Specialità)

È un "bonus" che si ottiene aggiungendo max 2 elementi per gli attrezzi Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo Libero, scelti tra quelli inseriti nella colonna da p. 0.40 per le categorie Allieve A e B; nella colonna da p. **0.50** per Junior A e B e sempre da 0.50, per Senior. Inoltre, per le categorie Junior A e B e Senior, *come già precisato nella sezione Esigenze*, dà diritto all'abbuono anche l'esecuzione dell'esercizio sulla Trave a mt.1 da terra, e per le categorie Allieve A e B, Junior A e B e Senior il *passaggio, con tecnica libera, allo SS delle Parallele Asimmetriche, con arrivo in appoggio frontale (la semplice sospensione non è sufficiente per ottenere l'Abbuono)*.

*L'Abbuono non sostituisce il numero totale degli elementi richiesti, ma può soddisfare un'esigenza. In mancanza del numero di elementi richiesti si avrà la penalità di 0,50 per ogni elemento mancante ma verranno conteggiati comunque gli abbuoni*

**4) VALUTAZIONE ESECUTIVA**

L'esecuzione ideale prevede che gli elementi e i collegamenti siano eseguiti con la corretta modalità tecnica, secondo le direttive tecniche attuali.



# ***LINEE GUIDA DI GIURIA***



# Campionati Cup a Squadre e Cup Individuale

## TABELLA FALLI GENERALI PENALITÀ

Braccia piegate/Gambe flesse	Fino a 0.30
Gambe o ginocchia aperte	Fino a 0.30
Gambe incrociate / Piedi rilassati / Capo non in linea	o.v. 0.10
Divaricata insuff negli elem Arti/ Acro senza fase di volo	Fino 0.30
Mancanza di tenuta (ad elemento)	Fino 0.30
Tenuta generale a fine esecuzione	Fino a 0.30
Interruzione di serie obbligatoria	0.30
Posizioni di equilibrio non tenute 2"	0.20
Deviazione dalla linea di direzione	o.v. 0.10
Passi supplementari (meno della larghezza delle spalle)	o.v. 0.10
Max accosciata, passo lungo o balzo (+ della larghezza spalle)	0.30
Tecnica errata	0.20
Sfiorare/Toccare l'attrezzo o il tappeto	0.20
Dinamismo	Fino a 0.30
Sbilanciamenti (Trave/Suolo)	Fino a 0.30
Aggrapparsi per evitare la caduta	0.30
Caduta	0.50
Suggerimenti del tecnico alla ginnasta	0.30
Facilitazione (anche solo segnare punti di riferimento al Minitrampolino)	0.30
Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta	3.00
Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)	3.00
Fuori Tempo	0.10
Non rispettare il numero min di lung. da percorrere (Trave)	0.20
Insufficiente maturità tecnica della ginnasta **	1.00
Non rispettare il numero di elementi richiesti (vale anche per Cup Individuale)	0.50 ( ad elemento mancante) + 0.50 per errata composizione

**Eliminata per il Cup la penalità di Artisticità - Fondamentale è il Fallo di Tenuta**

**\*\* Penalità applicata su consenso del RRG e/o RNG. Si applica quando la ginnasta esegue elementi pericolosi per la sua salute in quanto non ancora matura e pronta ad eseguirli.**

**CUP - FALLI SPECIFICI SUOLO**

**Dove non specificato la penalità è sempre FINO A p.0.30**

Da sedute: Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate (2")	Chiusura insufficiente/ Gambe piegate
	Tenuta inferiore a 2" <b>0.20 fisso</b>
Staccata Sagittale Sx / Dx / e Staccata Frontale	Staccata incompleta
	Bacino
Candela	Corpo in linea
Ponte	Spalle non in linea
	Capo non in linea <b>0.10 fisso o.v.</b>
Flessione del busto avanti	Flessione incompleta
	Ginocchia intraruotate
Salto Pennello, anche con 180°/360° a/l	Elevazione insufficiente
	Rotazione incompleta
Salto Raccolto anche con 180°a/l	Elevazione insufficiente
	Atteggiamento raccolto insufficiente
	Rotazione incompleta
Salto Sforbiciata	Elevazione insufficiente
	Ampiezza insufficiente
	Ginocchia sotto ai 90°
Salto del Gatto anche con 180°/360° a/l	Elevazione insufficiente
	Ampiezza insufficiente
	Ginocchia sotto ai 90°
	Rotazione incompleta
Cosacco	Elevazione insufficiente
	Posizione carpiata insufficiente
	Ginocchia sotto ai 90°
	Gambe aperte
Enjambée sul posto	Elevazione insufficiente
	Spalle avanti <b>0.20 fisso</b>
	Gambe non parallele al suolo <b>0.10 fisso</b>
	Apertura insufficiente

Giro perno 180°/360°	Gamba d'appoggio piegata
	Rotazione incompleta
Capovolta avanti e Capovolta avanti più Verticale	Mancanza di continuità nel rotolamento
	Salire stentatamente
	Aiutarsi con le mani <b><u>0.30 fisso</u></b>
	Verticale non in linea
Capovolta indietro	Mancanza di continuità nel rotolamento
	Salire stentatamente
Ruota/ Ruota con una mano	Appoggio non consecutivo delle mani
	Corpo non passante dalla verticale
Ruota spinta/Ruota saltata	Corpo non passante dalla verticale
	Spinta o Elevazione insufficiente
Verticale di passaggio e Verticale e Capovolta	Corpo non passante per la verticale
	Rotolamento scorretto
	Salire stentatamente
	Aiutarsi con le mani <b><u>0.30 fisso</u></b>
Rodata	Corpo squadrato o arcato
	Corpo non passante dalla verticale
	Spinta o Elevazione insufficiente
Capovolta avanti più Verticale	Mancanza di continuità nel rotolamento
	Salire stentatamente
	Corpo non passante dalla verticale
	Verticale non in linea
Rovesciata avanti/ Rovesciata indietro	Divaricata insufficiente
	Spalle non in linea
	Salire stentatamente
	Capo non in linea <b><u>0.10 fisso o.v.</u></b>

## CUP - FALLI SPECIFICI TRAVE

<b>Entrata</b> Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta	Appoggio dei piedi non simultaneo	Fisso 0.30
<b>Entrata</b> Presalto battuta in pedana entrata in Pennello (anche lateralmente)	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Non effettuare presalto e battuta	non riconosciuta
<b>Entrata</b> Presalto battuta in pedana entrata su un piede	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Non effettuare presalto e battuta	non riconosciuta
<b>Entrata</b> Capovolta Fermata	Cadere prima di appoggiare i piedi	non riconosciuta

Massimo piegamento degli arti inferiori	Incompleto
Gamba elevata a 45° / 90° (2")	Gamba poco elevata (meno di 45°/90°)
	Tenuta inferiore a 2" <b><u>0.20 fisso</u></b>
Equilibrio in relevé (2") arto libero in posizione libera	Tenuta inferiore a 2" <b><u>0.20 fisso</u></b>
Mezzo giro sugli avampiedi anche in accosciata	Talloni poco sollevati
Salto Pennello	Elevazione insufficiente
Salto del Gatto	Elevazione insufficiente
	Ginocchia sotto i 90°
	Ampiezza
Divaricato sagittale (min 90°)	Elevazione insufficiente
	Gambe non parallele al suolo <b><u>0.10 fisso</u></b>
Orizzontale prona (2")	Tenuta inferiore a 2" <b><u>0.20 fisso</u></b>
Candela	Corpo non in linea
Capovolta avanti	Mancato rotolamento
Numero Minimo Lunghezze da percorrere	Non rispettato

<b>Uscita:</b> Pennello	Elevazione insufficiente
<b>Uscita:</b> Salto Raccolto anche 180° / Pennello 360°	Elevazione insufficiente
	Raccolta delle gambe insuff sotto 90°
	Rotazione incompleta
<b>Uscita:</b> Ruota	Appoggio delle mani non consecutivo
	Corpo squadrato o arcato
	Non eseguire i quattro appoggi <b><u>0.50 fisso</u></b>
	Eeguire una Ruota spinta <b><u>Nullo</u></b>
<b>Uscita:</b> Rondata	Corpo squadrato o arcato
	Corpo non passante dalla verticale
	Spinta insufficiente
	Elevazione insufficiente




## CUP - FALLI SPECIFICI TRAMPOLINO

Pennello 180°/ 360°	Elevazione insufficiente
	Fuori asse <b><u>0.10 fisso</u></b>
	Rotazione incompleta
Salto Raccolto/Divaricato/Carpiato	Elevazione insufficiente
	Fuori asse <b><u>0.10 fisso</u></b>
	Posizione Racc, Divar, Carp insufficiente
Capovolta saltata	Elevazione insufficiente
	Lunghezza insufficiente
	Non poggiare la schiena durante il rotolamento <b><u>Nullo</u></b>
	Rimbalzo <b><u>0.50 fisso</u></b>
Tuffo	Altezza/Lunghezza insufficienti
	Corpo non in tenuta
	Rotolamento stentato
	Non poggiare la schiena durante il rotolamento <b><u>Nullo</u></b>
	Rimbalzo <b><u>0.50 fisso</u></b>
Verticale spinta	Corpo squadrato/arcato
	Altezza/Lunghezza insufficienti
	Dinamismo insufficiente
	Spinta insufficiente <b><u>Fino a 0.50</u></b>
	Arrivo seduti entro 90° <b><u>0.50 fisso</u></b>
	Arrivo seduti oltre 90° <b><u>Nullo</u></b>
	Spinta inesistente <b><u>Salto declassato</u></b>
Flic avanti	Corpo poco squadrato <b><u>0.20 fisso</u></b>
	Repulsione in fase di appoggio
	Riapertura poco dinamica
	Altezza/Lunghezza insufficienti
Ribaltata	Corpo squadrato
	Spalle avanti
	Altezza/Lunghezza insufficienti
Salto Giro Av Raccolto/ Carpiato/Teso	Altezza insufficiente
	Spalle avanti
	Corpo non in tenuta
	Errato atteggiamento del corpo

# Campionati di Specialità, Artistica Maschile e Acrobat L1, L2 e L3

## TABELLA FALLI GENERALI PENALITÀ

Falli d'esecuzione		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0.30
Braccia piegate/Gambe flesse		x	x	x
Gambe o Ginocchia divaricate		x	x	x
Punte dei piedi rilassate	o.v.	x		
Insufficiente elevazione		x	x	x
Insufficiente ampiezza negli elementi		x	x	x
Divaricata insufficiente		x	x	x
Rotazione anticipata e/o incompleta		x	x	x
Mancanza di tenuta (ad elemento)		x	x	x
Tenuta generale a fine esecuzione		x	x	x
Arrivo stentato		X	x	x
Facilitazione (anche solo segnare punti di riferimento a Volteggio e Minitrampolino)			x	
Deviazione della linea di direzione	o.v.	x	x	
Tecnica Errata	o.v.		X Fisso	
Mancanza di dinamismo		x	x	x
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata *		x	x	
 Posizioni ideali		Angolo anche 90°	> 90 ° Angolo anche	
Squadratura anticipata (PA – TR - CL)		x	x	
Interruzione di serie (artistica e/o acrobatica)	o.v.			X Fisso
Posizione antiestetica delle gambe (giri)	o.v.	x		
Precisione (ogni elemento ha un chiaro inizio e una posizione finale)	o.v.	x		
Fuori Tempo		x		
Suggerimenti del Tecnico alla ginnasta				x
Esigenza mancante	o.v.			0.50
Elemento mancante	o.v.	0.50		
Caduta dall'attrezzo o sull'attrezzo	o.v.	0.50		

Aggrapparsi per evitare la caduta	o.v.	0.50
Insufficiente maturità tecnica del/della ginnasta **	o.v.	1.00

**\*\* Penalità applicata su consenso del RRG o RNG. Si applica quando un/una ginnasta esegue elementi pericolosi per la sua salute in quanto, non ancora maturo/a e pronto/a ad eseguirli.**

Falli d'arrivo (in tutti gli elementi inclusa l'uscita)		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0,30	0.50
Oscillazione supplementare delle braccia		x	x	x	
Movimenti supplementari del busto		x	x	x	
Arrivo troppo vicino all'attrezzo (PA-VL-MT)				x	
Passi supplementari, leggero saltello	O.v.	x	x		
Lungo passo o balzo	O.v.			x	
Massima accosciata				x	
Sfiorare l'attrezzo con mani\braccia senza cadere	O.v.			x	
Appoggiare 1 o 2 mani sul tappeto	O.v.				x
Cadere sul tappeto con ginocchia o bacino					x
Cadere dall'attrezzo, sull'attrezzo o contro l'attrezzo	O.v.				x

Falli d'esecuzione durante tutto l'esercizio		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0.30	
Insufficiente dinamismo **	fino	x	x	x	

\*\* Per Dinamismo si intende:

- Mantenimento dell'energia che dia l'idea di facile esecuzione
- Rendere una grande difficoltà con il minimo sforzo
- Leggerezza attraverso estensione forte
- Velocità e rapidità nel raggiungimento delle posizioni

### **N.B.**

- La caduta è 0.50
- Gli sbilanciamenti (Trave-Suolo) sono fino a 0.30

In caso di arrivo non con precedenza dei piedi: al Trampolino/Volteggio, esecuzione nulla; in uscita alla Trave, verrà tolto il valore dell'elemento dal valore di partenza + **la caduta 0.50**

- Verticale con 180°: due spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. **Ogni spostamento in più 0.10**
- Verticale con 360°: max quattro spostamenti; cambio esterno/interno indifferente. **Ogni spostamento in più 0.10**

## ACROBAT L1-L2-L3 Aggiungere per tutti e tre gli attrezzi:

Non fermarsi accanto ai tappetoni al termine della prova	o.v. 0.30 *
Non tornare insieme alla squadra	o.v. 0.30
1^ ondata non uguale per almeno tre componenti la squadra	0.50 **
Non aspettare il cenno della giuria per eseguire la 2° ondata	0.50

\* Si intende ad ondata non a singolo/singola ginnasta

\*\* Se uno o più componenti della squadra eseguono ondate differenti nella 1° ondata, verranno presi in considerazione, per il punteggio finale, solo le sequenze o i salti uguali scartando quelli differenti. Se i componenti sono 3, verranno presi in considerazione i 2 punteggi con sequenza o salto uguale + penalità di p.0.50 all'attrezzo da togliere al punteggio finale.

## TABELLA FALLI GENERALI VOLTEGGIO SPECIALITA', ARTISTICA MASCHILE, ACROBAT L1-L2-L3

Falli specifici del Volteggio		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0.30	0.50
<b><u>Prima fase di volo</u></b>					
Mancanza di 1° volo	o.v.	x	x	X	
Corpo squadrato o arcato	o.v.	x	x		
Rotazione incompleta	o.v.	x	x	X	
Gambe divaricate	o.v.	x	x		
Gambe/braccia flesse	o.v.	x	x	X	
Tecnica Errata	o.v.		X FISSO		
Battuta non contemporanea dei piedi	NULLO				
<b><u>Fase d'appoggio e repulsione</u></b>					
Tecnica scorretta: spalle avanti	o.v.	x	x		
Mancanza di passaggio per la verticale	o.v.	x	x	X	
Spinta insufficiente delle spalle	o.v.	x	x		
Braccia piegate	o.v.	x	x	X	
Spostamento di una mano	o.v.		X FISSO		
Rotazioni intorno all' A/L iniziate presto	o.v.	x	x		
Toccare con la testa il tappeto	NULLO				
Appoggio di un solo braccio	NULLO				
<b><u>Seconda fase di volo</u></b>					
Gambe incrociate	o.v.	x			
Gambe divaricate < della larghezza spalle	o.v.	x	x		

Gambe divaricate > della largh. spalle	o.v.			X	
Gambe flesse	o.v.	x	x	X	
Non mantenere la posizione tesa	o.v.	x	x		
Altezza insufficiente	o.v.	x	x	X	
<b><u>Fase di arrivo al suolo</u></b>					
Gambe divaricate < della larghezza spalle	o.v.	x	x		
Gambe divaricate > della larghezza spalle	o.v.			X	
Piccolo saltello o leggero aggiustamento dei piedi	o.v.	x			
Movimenti supplementari delle braccia/del busto	o.v.	x	x		
Passi supplementari	o.v.	x			
Grande passo o salto	o.v.		x		
Max accosciata	o.v.			X	
Uscita laterale (fuori direzione) dopo l'arrivo				X	
<b><u>Generali</u></b>					
Dinamismo insufficiente	o.v.	x	x	x	
Assistenza diretta del tecnico		NULLO			
Cadere dall'attrezzo e sull'attrezzo					X
Eseguire due salti uguali se richiesti differenti	o.v.				X

**Ai falli specifici per attrezzo vanno aggiunti i falli generali dell'elemento**

**NB: Ruota arrivo Costale: passaggio non costale per tutta la durata del salto penalità di p.1.00.**

## **TABELLA FALLI SPECIFICI SUOLO –SPECIALITÀ-**

Atteggiamento del corpo non corretto	Fino a 0.30
Scarsa relazione tra musica e movimento	Fino a 0.30
Esercizio che non termina in sincronia con la musica	0.10
Carenza di collegamenti	0.20
Non eseguire una parte a terra Specialità o Maschile (esigenza mancante)	0.50
Scelta unilaterale degli elementi (es. solo salti con aperture sagittali)	0.30
Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta	4.00
Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)	4.00

**Ai falli specifici per attrezzo vanno aggiunti i falli generali dell'elemento**

## **BONUS**

**ARTISTICITÀ fino a 0.30 - ESPRESSIVITÀ fino a 0.20**

**N.B. un elemento della griglia, anche se non conteggiato nel valore di partenza, può soddisfare un'esigenza**

### **TABELLA FALLI SPECIFICI TRAVE –SPECIALITÀ-**

Facilitazione	0.20
Aggrapparsi per evitare la caduta	Fino a 0.30
Sbilanciamenti per evitare la caduta	Fino a 0.30
Pausa di concentrazione più di 2"	o.v. 0.10
Non eseguire il contatto con l'attrezzo (esigenza mancante)	0.50
Mancanza di sicurezza nell'esecuzione (dimenticanze e interruzioni nella coreografia)	o.v. 0.10
Scelta unilaterale degli elementi (es. solo salti con aperture sagittali)	0.30
Mancanza di coreografia	Fino a 0.30
Non rispettare il numero minimo di lunghezze	0.20
Non tentare l'uscita	0.50
Cadere e non terminare l'esercizio	p.3.00
Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)	p.3.00

**Ai falli specifici per attrezzo vanno aggiunti i falli generali dell'elemento**

## **BONUS**

**ARTISTICITÀ fino a 0.30 - ESPRESSIVITÀ fino a 0.20**

**N.B. un elemento della griglia, anche se non conteggiato nel valore di partenza, può soddisfare un'esigenza**

### **TABELLA FALLI SPECIFICI MINITRAMPOLINO – SPECIALITÀ, ARTISTICA MASCHILE, ACROBAT L1-L2-L3-**

	Piccolo 0.10	Medio 0.20	Grande 0.30	0.50	
Mancanza di presalto prima della battuta	<b>NULLO</b>				
Mancanza di rincorsa	<b>NULLO</b>				
Spalle avanti alla battuta	o.v.	X	X	X	
Bacino al di sotto dell'altezza delle spalle (fase ascendente)	o.v.	X	X	X	
Rotazione anticipata e/o incompleta (nei salti con avvitamento)	o.v.	X	X	X	X

Elevazione insufficiente	o.v.	X	X	X	
Insufficiente e/o ritardata estensione (fase discendente)	o.v.	X	X	X	
Capo non in linea	o.v.	X			
Gambe flesse - Braccia flesse	o.v.	X	X	X	
Gambe incrociate	o.v.	X			
Corpo non in tenuta, squadrato, arcato	o.v.	X	X	X	
Eccessiva lunghezza (escluso il tuffo)	o.v.	X	X	X	
Tecnica Errata	o.v.		0.20 Fisso		
Arrivo senza precedenza dei piedi	<b>NULLO</b>				
Arrivo troppo vicino all'attrezzo				X	
Eseguire due salti uguali se richiesti differenti					X

**Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento**

**N.B. nella Capovolta saltata il corpo è squadrato**

## **TABELLA FALLI GENERALI PARALLELE ASIMMETRICHE** **-SPECIALITÀ-**

		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0.30	0.50
Sistemare la presa	o.v.	X			
Sfiorare l'attrezzo/ tappeto con i piedi	o.v.			X	
Urtare l'attrezzo/il tappeto con i piedi	o.v.				X
Mancanza di ritmo o dinamismo	o.v.	X	X	X	
Insufficiente estensione negli slanci	o.v.	X	X	X	
Insufficiente estensione nelle Kippe	o.v.	X			
Spalle non in spinta	o.v.	X			
Ampiezza di oscillazioni avanti, indietro e sotto l'orizzontale	o.v.	X	X	X	
Oscillazione a vuoto *	o.v.			X	
Slancio intermedio** (presa di slancio)	o.v.			X	
Movimenti non caratteristici	o.v.			X	
Tenuta del corpo (fine esecuzione)	fino	X	X	X	
Corpo non in tenuta	o.v.	X			
Non tentare l'uscita	o.v.				0.50
Cadere sull'attrezzo o dall'attrezzo	o.v.				0.50
Cadere e non terminare l'esercizio		<b>3.00</b>			

Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)		<b>3.00</b>
--	--	-------------

**Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento**

## **TABELLA FALLI SPECIFICI PARALLELE ASIMMETRICHE**

**Dove non diversamente specificato le penalità sono sempre o.v. (ogni volta) p.0.10**

<b>Entrata</b> Cap di slancio	Corpo non in tenuta <b><u>Fino a 0.30</u></b>
Passaggio di una gamba avanti	Corpo non in tenuta
	Spalle non in spinta
Cambio di fronte	Corpo non in tenuta
	Spalle non in spinta
<b>Uscita</b> Cap avanti gambe flesse/ tese o spinta a 2 piedi	Corpo non in tenuta
	Spalle non in spinta
Slancio dietro	Corpo arcato <b><u>Fino a 0.30</u></b>
	Piedi non all'altezza delle spalle <b><u>Fino a 0.30</u></b>
	Corpo non in tenuta
Bascule in presa poplitea	Spalle non in spinta
	Corpo non in tenuta
<b>Entrata</b> di forza	Spalle non in spinta
	Corpo non in tenuta
Giro addominale/ochetta	Corpo non in atteggiamento corretto "cucchiaino" <b><u>FINO a 0.30</u></b>
Slancio e posa dei piedi	Corpo non in tenuta
Dall'oscillazione capovolta	Spalle non in spinta
	Corpo non in tenuta
Fioretto	Altezza/Lunghezza insufficiente
	Corpo non in tenuta
	Posa dei piedi non contemporanea <b>0.50 Fisso</b>
Uscita una oscillazione e arrivo dietro	Corpo non in tenuta <b><u>FINO a 0.30</u></b>
	Spalle non in linea
Kippe/infilata 1 o 2	Allungo squadrato
	Spalle non in spinta



	Corpo non in tenuta
Giro di pianta	Spalle non in spinta
	Corpo non in tenuta
Pausa	<b><u>o.v. 0.10</u></b>

### **Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento**

\***Oscillazione a vuoto**: oscillazione avanti/dietro senza eseguire alcun elemento prima dell'oscillazione di ritorno nell'altra direzione

\*\***Slancio intermedio**: presa di slancio da un appoggio frontale e/o da un oscillazione non necessaria ad eseguire l'elemento successivo

. **MEZZAVOLTA**: dall'appoggio frontale allo SS, eseguire il giro a braccia tese, bacino sopra lo staggio e corpo teso per arrivare all'appoggio frontale. Se il corpo non è teso e il bacino non arriva sopra lo staggio, verrà declassata a capovolta indietro allo SS

. **FUCS** : dall'appoggio frontale, slancio dietro e allungo in avanti, richiamare le gambe per salire all'appoggio frontale in qualsiasi modalità di Kippe

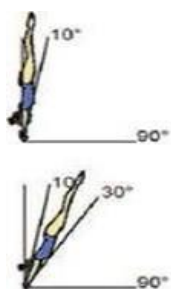
. Tutti gli **SLANCI** di qualsiasi grado devono essere

- In tenuta
- Con le spalle avanti
- In atteggiamento tipo

Lo slancio in verticale viene considerato terminato dal momento in cui raggiunge l'allineamento e la chiusura delle gambe.

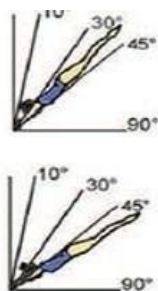
Per **ALLINEAMENTO** si intende braccia, spalle e busto in linea; se la testa è fuori linea, l'angolo braccia/busto non è allineato e lo slancio non è chiuso entro i 45°, viene declassato a Slancio sopra l'orizzontale

1) No penalità



2) 0.10 penalità

3) 0.30 penalità



4) non riconosciuto o declassato

### **PARALLELE ASIMMETRICHE – UNEVEN BARS**

Le misure sono fornite dalla Federazione Internazionale di Ginnastica (FIG) nella sezione "Apparato Norme"

Altezza:

- Barra superiore: 250 centimetri
- Barra inferiore: 170 centimetri
- Diametro della barra: 4 centimetri
- Lunghezza delle barre: 240 centimetri
- Distanza diagonale tra le due barre: 130 centimetri -180 centimetri (regolabile)

Falli d'esecuzione durante tutto l'esercizio		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0.30	
Insufficiente dinamismo **	fino	x	x	x	

\*\* Per Dinamismo si intende:

- Mantenimento dell'energia che dia l'idea di facile esecuzione
- Leggerezza attraverso estensione forte
- Velocità e rapidità nel raggiungimento delle posizioni
- Il rendere una grande difficoltà con il minimo sforzo

## TABELLA FALLI SPECIFICI PARALLELE PARI

		Piccoli 0.10	Medi 0.20	Grandi 0.30
Entrare con la spinta di una sola gamba (non a piedi pari)				x
Sistemare la presa	o.v.	x		
Camminare in Verticale per passo (sbilanciamento)	o.v.	x		
Sfiorare l'attrezzo con i piedi	o.v.			x
Sfiorare il tappeto con i piedi	o.v.			x
Mancanza di ritmo (a fine esecuzione)		x		
Insufficiente estensione nelle Kippe e nelle oscillazioni	o.v.	x	x	
Slancio intermedio	o.v.			x
Ampiezza nelle oscillazioni avanti/indietro sotto l'orizzontale		x	x	
Mancanza di dinamismo (ad elemento)	o.v.	x	x	x
Tenuta del corpo	o.v.	x	x	x
Non tentare l'uscita				0.50
Cadere e non terminare l'esercizio/esercizio troppo corto (meno del 50% degli elem richiesti)	Cadauna	3.00		

### Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

**KIPPE:** partenza da appoggio brachiale con oscillazione a corpo teso, squadrare a gb unite e tese (gb sopra l'orizzontale), stendere le br per arrivare in appoggio a corpo squadrato e aprire la posizione rapidamente seguita da un'oscillazione di qualsiasi tipo (E 0.50); OPPURE, a seconda delle modalità richieste, gb divaricate in appoggio sugli staggi (C 0.30); gb divaricate con battuta ed oscillazione (D 0,40)

**COLPO DI PETTO:** dall'oscillazione brachiale avanti salire all'appoggio a corpo teso avanti

**IMPENNATA:** da posizione in sospensione rovesciata eseguire Kippe per arrivare in sospensione brachiale

**SLANCIO APPOGGIO** anche 45°: da appoggio brachiale oscillazione a corpo teso arrivo in appoggio ritto (sia avanti che dietro)

**CAMBI IN VERTICALE:** nel Cambio avanti, in Verticale nei 10°, due spostamenti

Nel Cambio in Verticale 360°: quattro spostamenti, tre su uno staggio ed uno sull'altro

**TABELLA FALLI SPECIFICI SUOLO -**  
**ARTISTICA MASCHILE-**

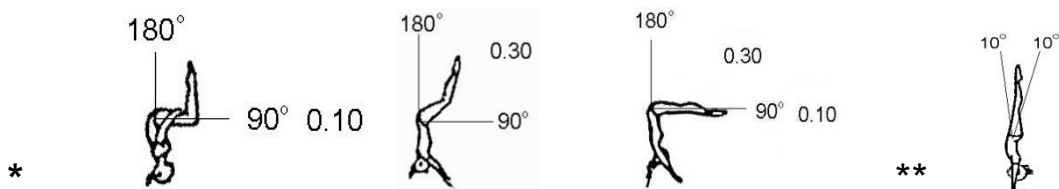
		<b>Piccoli 0.10</b>	<b>Medi 0.20</b>	<b>Grandi 0.30</b>
Atteggiamento del corpo non corretto		x	x	x
Mancanza di flessibilità articolare negli elem ginnici e statici	Fino	x	x	x
Arrivo al suolo non controllato e in tenuta durante un collegamento	Fino	x	x	X
Pausa di concentrazione + di 2"	o.v.	x		
Interruzione di serie Acrobatica	o.v.			X
Carenza di collegamenti	o.v.		x	
Non eseguire una parte a terra				0.50
Esigenza mancante				0.50
Elemento mancante				0.50
Esercizio troppo corto meno del 50% degli elementi richiesti		3.00		
Non terminare l'esercizio per volontà del ginnasta		3.00		

**Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento**

# Campionato di Eccellenza

## Falli Generali e Penalità

Falli d'esecuzione validi per tutti gli elementi		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Braccia piegate/gambe flesse	O.V.	x	x	x	
Gambe/Ginocchia divaricate	O.V.	x	X Uguale o > alla largh. spalle		
Gambe incrociate durante i salti con avvistamento A/L	O.V.	x			
Insufficiente altezza negli elementi (ampiezza esterna)	O.V.	x	x		
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata/carpiata *	O.V.	x Angolo delle anche 90°	X Angolo delle anche >90°e <135°		
Insufficiente precisione nella posizione tesa **	O.V.	x	x		
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata nei salti con avvistamento (twist)	O.V.	x			
Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadrandolo in anticipo) PA-TV-CL	O.V.	x	x		
Arrivo stentato nel saltare, elevarsi o slanciarsi in verticale	O.V.	x			
Tentare un elemento senza eseguirlo	O.V.		x		
Facilitazione	O.V.		x		
Deviazione della linea di direzione (VL-CL, e uscita PA-TV)	O.V.	x			
Corpo non allineato/ Capo non in linea/ Piedi non in estensione (rilassati)	O.V.	x			
Capo non in linea	O.V.	x			
Piedi non in estensione (rilassati)	O.V.	x			
Insufficiente divaricata negli elementi Artistici e Acro senza volo	O.V.	x	x		
Gambe divaricate non parallele negli elementi artistici	O.V.	x			
Precisione (ogni elemento ha un inizio e una fine, precisione e controllo perfetti)	O.V.	x			
Tecnica Errata	O.V.		x		
Dinamismo insufficiente	O.V.	x	x		
Mancanza n° minimo di elementi		0.50 per ogni elemento mancante			



<b>Falli d'arrivo in tutti gli elementi (incluse le uscite)</b>		<b>Piccoli 0.10</b>	<b>Medi 0.30</b>	<b>Grandi 0.50</b>	<b>1.00</b>
Gambe aperte all'arrivo	O.V.	x			
Arrivo troppo vicino all'attrezzo	O.V.	x	x		
Oscillazione supplementare delle braccia	O.V.	x			
Movimenti supplementari del busto	O.V.	x	x		
Passi supplementari (leggero saltello)	O.V.	x			
Lungo passo o salto (più della larghezza delle spalle)	O.V.		x		
Massima accosciata	O.V.			x	
Sfiorare l'attrezzo con le mani/braccia, senza cadere contro l'attrezzo	O.V.		x		
Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto	O.V.				x
Caduta sulle ginocchia o sul bacino	O.V.				x
Caduta sull'attrezzo	O.V.				x
Non arrivare con i piedi prima da un elemento		NULLO			
Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)		3.00			

### **BONUS**

**ARTISTICITÀ fino a 0.30 - ESPRESSIVITÀ fino a 0.20**

### **TABELLA FALLI SPECIFICI VOLTEGGIO**

<b>Falli specifici del Volteggio</b>		<b>Piccoli 0.10</b>	<b>Medi 0.30</b>	<b>Grandi 0.50</b>	<b>1.00</b>
<b><u>Prima fase di volo</u></b>					
Mancanza di 1° volo	O.V.	x	x	x	
Corpo squadrato o arcato	O.V.	x	x		
Rotazione incompleta	O.V.	x	x	x	
Gambe divaricate	O.V.	x	x		
Gambe/braccia flesse	O.V.	x	x	x	
Tecnica Errata	O.V.		X FISSO		
Battuta non contemporanea dei piedi		NULLO			
<b><u>Fase d'appoggio e repulsione</u></b>					
Tecnica scorretta: spalle avanti	O.V.	x	x		

Mancanza di passaggio per la verticale	O.V.	X	X	X	
Spinta insufficiente delle spalle	O.V.	X	X		
Braccia piegate	O.V.	X	X	X	
Spostamento di una mano	O.V.		X FISSO		
Rotazioni intorno all' A/L iniziate presto	O.V.	X	X		
Toccare con la testa il tappeto		NULLO			
Appoggio di un solo braccio		NULLO			
<b><u>Seconda fase di volo</u></b>					
Gambe incrociate	O.V.	X			
Gambe divaricate < della larghezza spalle	O.V.	X	X		
Gambe divaricate > della largh. spalle	O.V.			X	
Gambe flesse	O.V.	X	X	X	
Non mantenere la posizione tesa	O.V.	X	X		
Altezza insufficiente	O.V.	X	X	X	
<b><u>Fase di arrivo al suolo</u></b>					
Gambe divaricate < della larghezza spalle	O.V.	X	X		
Gambe divaricate > della larghezza spalle	O.V.			X	
Piccolo saltello o leggero aggiustamento dei piedi	O.V.	X			
Movimenti supplementari delle braccia	O.V.	X	X		
Movimenti supplementari del busto	O.V.	X	X	X	
Passi supplementari fino a un max di 4	O.V.	X			
Grande passo o salto	O.V.		X		
Grande piegamento sulle gambe (accosciata)	O.V.			X	
<b><u>Generali</u></b>					
Dinamismo insufficiente	O.V.	X	X	X	
Assistenza diretta del tecnico nel primo volo e fase d'appoggio		NULLO			
Assistenza diretta nel secondo volo		NULLO			
Cadere dall'attrezzo e sull'attrezzo	O.V.				X
Eseguire due salti uguali se richiesti differenti					X

**Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento**

**L'Eccesso di Spinta**, evidente in un salto molto dinamico e spinto predisposto ad un'evoluzione dove è impossibile controllare l'arrivo, non si penalizza né avanti per i lavori avanti, né indietro per i lavori indietro.

**Penalità riguardanti la RIBALTATA arrivo su 40 cm**

Passo indietro o avanti sul tappeto di 40 cm, **fino a 0.30** in base alla lunghezza del passo

Passo indietro arrivando sul tappeto da 80 cm, **p.1.00** come fosse caduta

Passo laterale e caduta laterale dal tappeto **0.30** + fuori direzione + tenuta ecc..

### Per i salti Yourchenko

La Rondata in pedana avrà penalità di esecuzione come al corpo libero

Il tappetino per le mani può essere posizionato sulla pedana e può non essere a contatto della pedana. Le mani non possono essere poggiate sulla pedana.

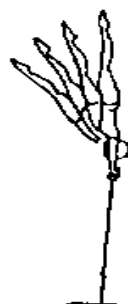
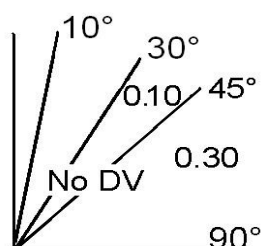
## **TABELLA FALLI SPECIFICI PARALLELE ASIMMETRICHE**

### **Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento**

<b>FALLI</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50 o più</b>
Sistemare la presa	x		
Sfiorare l'attrezzo con i piedi		x	
Sfiorare il tappeto			0.50
Urtare l'attrezzo con i piedi			0.50
Urtare il tappeto con i piedi			1.00
Movimenti non caratteristici		x	
Mancanza di ritmo	x		
Insufficiente altezza negli elementi con volo	x	x	
Oscillazione a vuoto			0.50
Pausa durante l'esecuzione dell'esercizio	o.v. x		
Slancio intermedio			0.50
Tenuta del corpo	x	x	
Non tentare l'uscita			0.50
Mancanza di lavoro obbligatorio sullo SS (Junior, Senior A, MiniMaster e Master) – Esigenza mancante			0.50

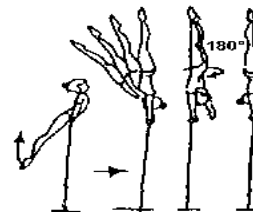
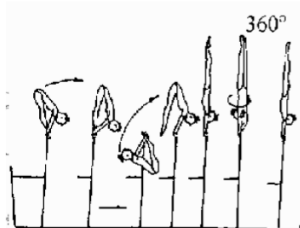
- **Basculare in presa poplitea:** si può scendere sia a gambe piegate che a gambe tese e risalire a gambe piegate; non è ammessa la doppia oscillazione per la risalita
- **Lo Slancio prima dell'uscita a Fioretto è parte integrante dell'elemento stesso**

**SLANCIO IN VERTICALE** viene considerato terminato nel momento in cui raggiunge l'allineamento e la chiusura delle gambe



**Per ALLINEAMENTO** si intende braccia, spalle e busto in linea; se la testa è fuori linea, l'angolo braccia /busto non è allineato e lo slancio non è chiuso entro i 45°; in tal caso viene riconosciuto Slancio sopra l'orizzontale

### Elementi circolari con giri in verticale e slanci in verticale con giri in verticale

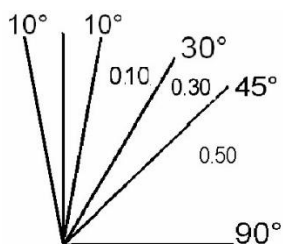


Se la verticale è completata nei 10° da entrambi i lati e poi si esegue il giro, il VD è assegnato.

. > 10° < 30° (- 0.10)

. > 30° < 45° (- 0.30)

. > 45° ( 0.50)



Nelle **Granvolte di petto**, il giro circolare in verticale deve essere terminato completamente (allineamento entro i 10°), nel caso in cui l'elemento non venga completato, si darà la penalità di Oscillazione a vuoto – 0.30 più le altre penalità d'esecuzione.

É possibile aprire le gambe per prendere la "frustata" ma al momento dell'allineamento in verticale le gambe devono essere unite.

- Capo non allineato 0.10.
- Spalle non in spinta alla fine della Granvolta (allineamento in verticale) 0.10-0.30
- Ampiezza 0.10-0.30

### Più i Falli Generali d'esecuzione, gambe/ braccia e tenuta del corpo



## TABELLA FALLI SPECIFICI TRAVE

Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

Falli specifici della trave		Piccoli 0.10	Medi 0.30	Grandi 0.50	1.00
Atteggiamento del corpo non corretto	o.v.	x	x		
Interruzione di serie	o.v.		x		
Facilitazione	o.v.		x		
Insufficiente variazione di ritmo	o.v.	x	x		
Mancanza di sicurezza nell'esecuzione	o.v.	x			
Insufficiente presentazione artistica (coreografia poco creativa)	o.v.	x	x		
Aggrapparsi per evitare la caduta	o.v.			X	
Caduta su e dall'attrezzo	o.v.				x
Sbilanciamenti	o.v.	x	x		
Pausa di concentrazione + di 2 "	o.v.	x			
Prolungata preparazione per un elemento artistico	o.v.	x			
Non tentare l'uscita	o.v.			X	
Cadere e non terminare l'esercizio		<b>3.00</b>			
Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)		<b>3.00</b>			
Fuori tempo		<b>0.10</b>			

### BONUS

**ARTISTICITÀ fino a 0.30 - ESPRESSIVITÀ fino a 0.20**

**Un elemento della griglia, pur non conteggiato nel valore di partenza, può soddisfare un'esigenza**

## TABELLA FALLI SPECIFICI SUOLO

Ai Falli Specifici dell'attrezzo aggiungere i Falli Generali dell'elemento

		<b>Piccoli 0.10</b>	<b>Medi 0.30</b>	<b>Grandi 0.50</b>	<b>1.00</b>
Atteggiamento del corpo non corretto	O.V.	x	x		
Interruzione di serie	O.V.		x		
Passaggio di danza non collegato correttamente	O.V.		x		
Insufficiente variazione di ritmo	O.V.	x	x		
Mancanza di sicurezza nell'esecuzione	O.V.	x			
Non eseguire movimenti a contatto con il suolo	O.V.	x			
Scelta unilaterale degli elementi (es. solo salti con apertura sagittale)			x		
Musica senza relazione con i movimenti	O.V.	x	x		
Musica utilizzata come sottofondo	O.V.			x	
Pausa di concentrazione prima di una serie + di 2"	O.V.	x			
Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio	O.V.	x			
Caduta, appoggio di una mano, braccia, ginocchia o bacino	O.V.				x
Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti)		<b>3.00</b>			
Non terminare l'esercizio per volontà della ginnasta		<b>3.00</b>			
Fuori tempo		<b>0.10</b>			

### BONUS

**ARTISTICITÀ fino a 0.30 - ESPRESSIVITÀ fino a 0.20**

**Un elemento della griglia, pur non conteggiato nel valore di partenza, può soddisfare un'esigenza**



# ***LINEE GUIDA TECNICHE***

# GENERALITÀ

## CORPO LIBERO E TRAVE

### Considerazioni sui Salti Artistici

- Forma ben fissata e ben definita nella fase di volo
- Un'elevazione sufficiente a realizzare il salto con una forma ben fissata e ben definita
- Nei salti con rotazione A/L, quest'ultima deve essere completata esattamente
- Gli slanci, ove richiesti, debbono essere effettuati almeno a 90°

**Nota:** le penalità per i Falli di tenuta del corpo, busto, braccia, gambe debbono essere aggiunte alle penalità per Falli d'ampiezza e posizione delle gambe

**Salti: Raccolto, Gatto con o senza rotazione, Sforbiciata Tesa, Cosacco con o senza rotazione, Carpiato Unito/Divaricato con o senza rotazioni**

- Ginocchia almeno all'orizzontale
- Ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura, considerare la gamba più bassa
- Nel Cosacco e nel Carpio è possibile flettere un po' il busto avanti
- Nel Carpio Divaricato l'apertura delle gambe deve essere maggiore o uguale di 135° e le anche ruotate in avanti ai fini del riconoscimento
- Nel Carpio Unito l'angolo busto-gambe deve raggiungere i 90° ai fini del riconoscimento
- Nell'arrivo del Gatto con rotazione A/L, il secondo piede d'arrivo può essere posato avanti o indietro, indifferentemente

### SALTI ARTISTICI



Salto Raggruppato deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e le ginocchia all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento**



Salto del Gatto e Sforbiciata devono avere le gambe almeno a 90° e l'angolo busto/gambe uguale a 90°. Per il riconoscimento si valuta la posizione del ginocchio più basso.



Salto del Cosacco deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e la gamba tesa avanti almeno all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento**

dell'elemento. Il Salto Cosacco a un piede prevede l'arrivo a 1 piede. Penalità: NON

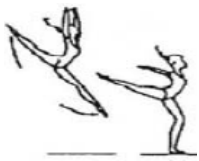
riconoscimento dell'elemento.



### ENJAMBÉE

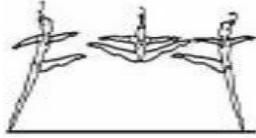
l' enjambée viene effettuato con spinta di 1 piede

l' enjambée si può effettuare anche con flesso-estensione della gamba avanti (developpée)



### SISONNE

divaricata diagonale e arrivo su 1 piede. Se la gamba avanti è all'orizzontale o se si arriva su due piedi, si riconosce un Enjambée



### SALTO CARPIATO DIVARICATO

Gambe parallele al suolo

Il carpiato divaricato deve avere un'apertura delle gambe maggiore o uguale a 135° con le anche ruotate avanti. Le gambe devono raggiungere almeno l'orizzontale 90°, < 90° (fino -0.30), sopra l'orizzontale **nessuna penalità**



### ENJAMBÉE SUL POSTO

Le gambe devono essere parallele al suolo (-0.10 di penalità)



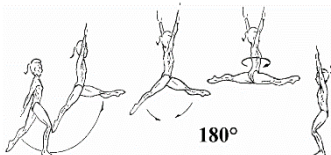
### ENJAMBÉE CAMBIO

nell' enjambée cambio la gamba dello scambio deve arrivare almeno a 45°. La flessione della gamba del cambio può essere penalizzata fino a pt. 0,30. Arrivo a 1 o 2 piedi (sia a Trave che a Corpo Libero).



### ENJAMBÉE CAMBIO CON 180°

Si deve vedere la divaricata sagittale, altrimenti si riconosce un Johnson



## SALTI ARCATI



### SISONNE FLESSO

- Testa reclinata. (Se la testa non è reclinata salto nullo)
- Gamba (piede) all'altezza della testa. **Nessuna penalità** (Posizione ideale)
- Gamba (piede) indietro all'altezza delle spalle o più alta (**Penalità fino a p.0.30**)
  - Gamba indietro a livello del bacino il salto ad anello diventa un sisonne



30

con

### SALTO DEL MONTONE

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

## ENJAMBÉE AD ANELLO/ ENJAMBÉE CAMBIO AD ANELLO

Esigenze:

Posizione ad arco e testa reclinata (Se la testa non è reclinata salto nullo)

Gambe divaricate a 180°

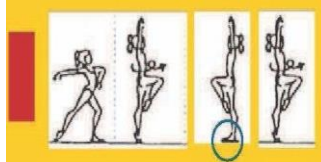
- Gamba (piede) all'altezza della testa. **Nessuna penalità** (Posizione ideale)
- Gamba (piede) indietro all'altezza delle spalle o più alta (**Penalità fino a p.0.30**)

- Gamba indietro a livello del bacino il salto diventa enjambée o enjambée cambio

## Considerazioni sui Giri

- Devono essere eseguiti sull'avampiede (**un bel relevé!**)
- Devono avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine
- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba d'appoggio si abbassa e tocca il suolo o la Trave (il giro è considerato terminato - fig.1).  
*Indipendentemente da dove si*

fig.1



*appoggia il piede*

- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva
- Per rotazioni su un arto che richiedono quello libero in una posizione specifica, tale posizione deve essere mantenuta per tutto il giro (v. esempio fig.2)

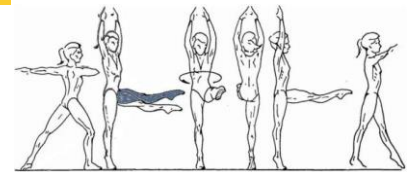


Fig.2

Posizione specifica dell'arto libero non mantenuta per tutto il giro: l'elemento non può essere considerato

- I Giri, se non completati, non saranno riconosciuti; in caso di eccesso o di difetto di 90° (1/4 di giro), saranno riconosciuti ma penalizzati fino a **0.30**
- La posizione antiestetica della gamba è **0.10** (Fig.3)



Fig.3

**Campionato di Eccellenza:** l'Eccesso di spinta nei giri **NON VIENE PENALIZZATO;** vengono penalizzati solo gli eventuali falli di tenuta

## CONSIDERAZIONI SUGLI EQUILIBRI

- Posizione ben definita e fissata
- La gamba può essere impugnata avanti, laterale e indietro
- **Se non diversamente specificato, tutti gli Equilibri al fine del riconoscimento dell'elemento, debbono essere mantenuti almeno per 2"**

## Falli d'Arrivo

**Perdita d'equilibrio: da 0.10 a 0.30**

- Leggermente: 0.10

- Testa all'altezza delle anche o numerosi movimenti leggeri: 0.30

Tutti gli arrivi devono essere perfettamente controllati (fermi). Ogni passo sarà penalizzato e anche l'affondo (dagli elementi acro solo al CL) è considerato un passo.

Negli elementi ginnici la penalità per "perdita di equilibrio" deve essere applicata quando l'elemento finisce senza controllo (non mantenendo l'asse verticale del corpo).

Passi supplementari, leggero saltello: 0.10

Grande passo o balzo (più dell'ampiezza delle spalle): 0.30



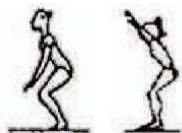
Come riferimento per la larghezza delle spalle va considerato lo spazio tra il tallone del piede avanti e le dita del piede dietro.

**Affondo:** Se la ginnasta assume la posizione di affondo ("lunge") all'arrivo da acrobatici al CL, verrà applicata la penalità di 0.10 o 0.30 in base alla lunghezza dell'affondo (come per un passo)



elementi

### Posizioni ideali all'arrivo sia negli elementi artistici che acrobatici



Buona posizione NO penalità  
0,30



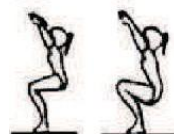
Testa a livello delle anche → - 0,30



Testa a livello delle ginocchia → -



Deviazione della posizione ideale → -0,10



Massima accosciata  
0,30 (tutti i campionati tranne Eccellenza)  
0,50 (Eccellenza)

## TRAVE

### ENTRATE

- L'esercizio si comincia a cronometrare da quando la ginnasta lascia il tappeto o la pedana per salire sulla Trave
- Toccare la pedana al primo tentativo di rincorsa, è considerato caduta e la ginnasta ha 10 sec per salire sulla Trave
- Se eseguendo l'entrata la ginnasta non arriva sulla Trave con almeno un piede, l'esercizio viene considerato senza entrata e con caduta. La ginnasta ha 10 sec per salire sulla Trave

### CONTATTO CON LA TRAVE

- L'Esigenza si soddisfa toccando l'attrezzo con le Ginocchia (anche un solo ginocchio, posizione "Ginocchio aperto"), il Busto, le Cosce

## ARTISTICITÀ

### Esecuzione Artistica

Alla Trave: la ginnasta deve dimostrare creatività, sicurezza nell'esibizione, stile personale e tecnica perfetta

Al Corpo Libero: fluidità coreografica, artisticità, espressività, musicalità e tecnica perfetta. L'obiettivo principale è creare e presentare una composizione unica e ben bilanciata, combinando armoniosamente i movimenti del corpo e l'espressione della ginnasta con il tema ed il carattere della musica

### COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA

Alla Trave: la composizione è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta, sia acrobatico che ginnico e sulla coreografia di questi elementi in relazione all'attrezzo. Ci deve essere equilibrio tra elementi di difficoltà e componente artistica per creare un tutto coeso e fluido

Al Corpo Libero: la composizione è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta e sulla coreografia di elementi e movimenti sia acrobatici che ginnici, in relazione allo spazio (pedana di lavoro) e al tempo (armonia con la musica scelta). La coreografia dovrebbe essere un armonioso fluire di un movimento in quello successivo con contrasti di velocità ed intensità.

Il passaggi coreografici "complessi" e non in tenuta vanno ad intaccare la penalità di tenuta generale dell'esercizio fino a 0,30.

## ESPRESSIONE

É il modo in cui una ginnasta si presenta e si relaziona con giuria e pubblico; è la sua capacità di controllare e gestire le emozioni esibite col viso e col corpo

## MUSICA

Deve essere impeccabile, senza tagli bruschi e deve conferire un senso di unità alla composizione e alla performance dell'esercizio. Deve essere fluida, con un inizio e una fine chiari. Deve anche contribuire ad evidenziare le caratteristiche e lo stile unici della ginnasta. E' consentita qualche battuta vuota all'inizio, mentre la fine dell'esercizio deve coincidere perfettamente con la fine della musica.

## MUSICALITÀ'

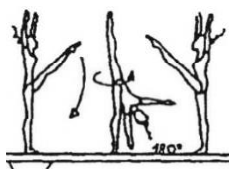
É l'abilità della ginnasta di interpretare la musica e dimostrare ritmo, velocità, fluidità, intensità e passione. Elementi Acrobatici

### Direttive da applicare per le penalità di tenuta del corpo

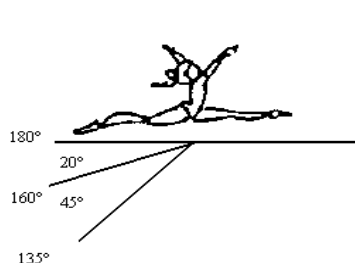
#### TUTTI GLI ATTREZZI

#### Divaricata nelle Piroette, negli elementi Artistici e Acrobatici senza volo

- CUP a squadre e Trofeo Acrobat: nei rovesciamenti avanti/indietro l'apertura delle gambe è di minimo 160° se inferiore **0.30 FISSO**



Giri



Acro

- Per tutti gli altri settori: nei rovesciamenti avanti e indietro l'apertura delle gambe è di minimo 180° se inferiore 0.10-0.30; se inferiore ai 135° **elemento non assegnato**

#### Posizioni del corpo



#### Raggruppato

angolo delle anche e delle ginocchia nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°

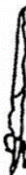
Angolo delle anche >90° 0.10-0.30



#### Carpiato

angolo delle anche nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°

Angolo delle anche >90° 0.10-0.30



#### Teso

Tutte le parti del corpo allineate

Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata



## VOLTEGGIO

### Invalidità del salto (punti 0.00):

- Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
- Non toccare i tappeti con le mani
- Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla Rondana (Il tappeto può essere staccato o posizionato sopra la pedana)
- Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondana
- Battuta con i piedi non contemporanei
- Battuta in pedana con un solo piede
- Aiuto durante il salto
- Arrivo non con i piedi
- Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

**\*Il tappeto per la posa delle mani, nei salti provenienti dalla Rondana, può essere staccato dalla pedana o, limitatamente per le ginnaste più piccole e minute, posizionato sopra la pedana, ma se le mani toccano la pedana al di fuori del tappeto il salto è NULLO**

**RUOTA ARRIVO COSTALE (SPECIALITÀ):** battuta a piedi pari eseguire un  $\frac{1}{4}$  di giro con le mani, evidente repulsione delle spalle e arrivo costale a gambe divaricate semi-piegate. L'apertura delle gambe può avvenire prima o dopo la fase di spinta delle spalle. Passaggio non costale per tutta la durata del salto **penalità p.1.00**

### GRUPPO STRUTTURALE RIBALTATA

- I Volteggi in combinazione: *Ribaltata + Pennello con arrivo a 20 cm*, - *Ribaltata + Flic avanti - Ribaltata + Salto avanti raccolto/carpiato*: mani a 80 cm e arrivo con i piedi sul rialzo; devono essere eseguiti senza soluzione di continuità. In caso non siano continui si riconosce la Ribaltata.

### GRUPPO STRUTTURALE RONDATA SUI TAPPETONI

- I Volteggi in combinazione: *Rondana + Flic - Rondana + Salto indietro raccolto - Rondana + Salto indietro tesò*: mani e piedi sul rialzo o solo i piedi; devono essere eseguiti senza soluzione di continuità

### GRUPPO STRUTTURALE YOURCHENKO

- I Volteggi in combinazione: *Rondana + Pennello - Rondana + Flic con arrivo a 20 cm - Rondana + Flic con arrivo a 40 cm - Rondana + Flic + Salto indietro raccolto*, devono essere eseguiti senza soluzione di continuità

**N.B.** Si deve usare la protezione a "C", per i Volteggi che iniziano con la Rondana in pedana

Il tappetino per la posa delle mani può essere usato solo per i salti di tipo Yourchenko

## TRAVE

### CUP A SQUADRE e INDIVIDUALE

Non c'è obbligo di Entrata ed Uscita codificate ma solo di 5 elementi scelti LIBERAMENTE dalla griglia specifica

Nessun lavoro "fantasioso" o coreografico: si può entrare ed uscire liberamente tenendo in considerazione che sono gare ufficiali e non saggi societari.

Per entrata ed uscita si intende comunque in tenuta o con elementi anche non codificati.

Esempio di entrata libera;

- posa delle mani spinta a.i. e arrivo in ginocchio
- posa delle mani, elevare la gamba come per tentare una squadra equilibrata e mettersi in posizione supina sulla trave

Esempio di uscita:

- slancio di una gamba, spinta con a.i. unire le gambe in volo e arrivare a piedi uniti bloccando l'arrivo lateralmente o in punta

### ENTRATE

**L'uso della pedana nelle Entrate alla Trave, è libero in tutti i Campionati e in tutte le categorie**

**Entrata in Raccolta:** è ammesso che il bacino non sia a contatto con i talloni

**“Coniglietto”**: bacino in Verticale (tolleranza 10°), non è obbligatorio chiudere le cosce sul petto; è la linea verticale che deve risultare tecnicamente corretta

**Entrata in Pennello**: arrivo ritti

**Entrata in Arabesque**: si può anche partire ritti sulla pedana ed effettuare il salto da fermo; Arabesque: gamba d'appoggio semipiegata

**Capovolta avanti**: è ammesso impugnare sotto la T; non è ammesso arrivare seduti o a gb div; arrivo con bacino staccato dall'attrezzo

**Capovolta avanti fermata** partenza ritte, posare le mani sulla T. e, con una piccola spinta degli a.i., saltare in cap; prevede una breve pausa; l'elemento è valido sia se eseguito (durante la pausa) con bacino staccato dall'attrezzo e corpo raccolto, sia con passaggio in posizione supina e gambe a squadra. In caso di caduta l'elemento è valido se le spalle sono staccate dalla T.

**Capovolta avanti**: il rotolamento deve essere continuo. In caso di caduta l'elemento è valido se il bacino è staccato dalla T.

**Capovolta indietro**: è ammesso impugnare sotto la T

**Capovolta indietro arrivo in ginocchio** arrivo su 1 ginocchio o su entrambi **Capovolta indietro arrivo con i piedi sull'attrezzo**

Trave Alta - **Entrata ad 1 piede**: battuta a piedi pari o a un piede

Trave Alta – **dalla Squadra Capovolta avanti**: non è consentito fermare la Capovolta; ci deve essere il rotolamento. Se la caduta avviene prima di appoggiare i piedi nella Capovolta, verrà assegnata la squadra

**Entrata in Trave con Capovolta indietro**: l'entrata si può eseguire con le mani posizionate sull'attrezzo o con le braccia in presa da sotto. L'entrata si può effettuare sia con gambe unite che con slancio di una gamba. Le gambe possono essere piegate in caso di necessità “staturali”

## **SALTI ARTISTICI**

**Enjambée sul posto**: spinta a due piedi, apertura minima precisata nella cella

**Enjambée arrivo in Arabesque**: stacco ad 1 piede

**Enjambée cambio**: dopo il cambio, apertura min 180°. E' consentito arrivare su due piedi

**Sissonne**: salto divaricato sagittale con spinta a 2 e arrivo in Arabesque

**Montone**: stacco a piedi pari, corpo ad arco, capo indietro, gb flesse dietro, ginocchia unite

**Johnson**: spinta ad 1 piede, cambio di gb in volo per terminare in Enjambée laterale

## **SERIE GINNICHE**

**Sissonne + Cosacco**: è consentito il Cosacco stacco a due

**Enjambée + Cosacco**: Enjambée stacco ad uno; arrivo su un piede; il Cosacco può essere eseguito con stacco ad 1 o a 2

## **EQUILIBRI (SPECIALITÀ – ECCELLENZA)**

**Verticale Divaricata Sagittale**: posizione a “bilancia” e apertura min.160°

**Verticale 2°** se si cade dopo aver eseguito correttamente l'elemento, quest'ultimo verrà riconosciuto se almeno un piede arriverà sull'attrezzo

## **ACRO**

**Candela**: è consentito mantenersi in presa con le mani sotto la T.; atteggiamento delle gb libero; allineare tronco-bacino-gambe; per rialzarsi è consentito abbassare un poco le gambe verso il petto, ma senza “abbandono”, corpo sempre in tenuta

## **USCITE**

**Ruota (cat.ria Esordienti)** esecuzione frontale; eseguire la Ruota con appoggi successivi, arrivo in affondo

**Carpio div O Pennello 360°**: in punta, con minimo un passo, presalto e stacco a piedi pari

**Rondata con 180°**: eseguire una Rondata con 180° dopo l'appoggio delle mani – arrivo dorso alla T.

## CORPO LIBERO

**Ponte:** capo in linea tra le braccia

**Schiacciare il petto a terra:** ginocchia extra ruotate

**Squadra equilibrata sul bacino:** posizione delle braccia libera - la schiena dovrà essere ritta

**Capovolta indietro:** se non diversamente specificato, l'arrivo è sempre in piedi in tutti i Campionati

### **VERTICALI –SPECIALITÀ ED ECCELLENZA**

**Verticale di passaggio a gambe unite:** consentito scendere in Capovolta ma sarà, comunque, considerato come un solo elemento

***Non è consentito legare le verticali tenute o con rotazione tra di loro***

Verticale di passaggio a gambe unite: consentito scendere in Capovolta ma sarà, comunque, considerato come un solo elemento

**Serie Acrobatica – possibilità di combinazioni:**

- Capovolta + Verticale a gb flesse, discesa in Capovolta e Verticale a gb divaricate (o contrario)
- Capovolta + Verticale a gb divaricate, discesa in Capovolta e di seguito Verticale a gb tese (o contrario)

***Non è necessario aggiungere una Capovolta tra i due elementi***

### **SALTI GINNICI SPINTA AD UNO – SPECIALITÀ E ECCELLENZA-**

Fouetté: arto libero min a 90° e 180° di rotazione; arrivo in arabesque

Gatto 180°; Gatto 360°; Gatto 540°: l'ultimo piede può essere appoggiato avanti o indietro

Enjambée con 180°: Enjambée con 180° di rotazione

Salto girato: slanciare la prima gb parallela al suolo, 180° di rotazione in volo cambiando la gamba; arrivo in arabesque

Enjambée cambio: dopo il cambio, apertura min 180°. E' consentito arrivare su due piedi

Enjambée cambio con 180° rotazione: dopo il cambio di gamba si deve vedere la divaricata sagittale, nel caso contrario verrà assegnato il Johnson. Se la rotazione non è terminata verrà assegnato enjambée cambio

Johnson: Enjambée con cambio delle gambe per raggiungere la posizione di Enjambée laterale o quella di carpiata divaricata

Johnson 180°: spinta ad 1 piede, cambio di gb in volo per terminare in Enjambée laterale con 180° di rotazione

### **SALTI GINNICI SPINTA A DUE– SPECIALITÀ E ECCELLENZA-**

Sissonne: divaricato sagittale con arrivo in arabesque

Cosacco: il busto può essere flesso av

Carpio divaricato: il busto può essere flesso av

Carpio unito: il busto può essere flesso av

Enjambée sul posto: arrivo su due piedi

Carpio Divaricato 180°: prevede una rotazione di 180°; il busto può essere flesso av

Enjambée sul posto 180°: arrivo su due piedi

Carpio unito 180°: prevede una rotazione di 180°; il busto può essere flesso av

Schouschounova: divaricato carpiato con arrivo in posizione prona

Schouschounova 180°: prevede una rotazione di 180° prima di eseguire il salto

Sissonne ad anello: flessione della testa indietro e arco dorsale

Cosacco 360°: arrivo su due piedi

Enjambée sul posto 360°: arrivo su due piedi

Carpio divaricato 360° (Popa)

Montone: si deve vedere l'anello

**P.S. Nei salti ginnici con avvitamento il salto può essere fatto in qualsiasi fase della rotazione, l'importante è che si veda correttamente la forma del salto**

