



Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal CONI



Campionato Ginnastica Artistica Maschile 2020

cseN

Programma Tecnico



Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2020 1° settore

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 17 Novembre 2019

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



Regolamento Tecnico

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2013 - 2012	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino – Parallele Pari - Suolo
Allievi	2011-2010-2009	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino – Parallele Pari - Suolo
Master	2008 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino – Parallele Pari - Suolo

1. Competizione individuale con un programma tecnico **essenziale** rivolto a ginnasti alle prime armi
2. Ai fini della classifica assoluta, l'unica valida per l'ammissione al Campionato Nazionale, verranno presi in considerazione i migliori 3 (tre) attrezzi sui quattro previsti dal programma
3. Non è consentita la partecipazione ai ginnasti che nelle stagioni sportive 2018/2019 e 2019/2020, partecipano/hanno partecipato alle gare del circuito FGI/SILVER
4. Il 1° settore prevede una classifica assoluta, determinata dalla somma dei punteggi ottenuti ad ogni attrezzo ed una di specialità
5. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, è indicato nelle tabelle specifiche
6. Il punteggio di partenza per le Parallele Pari e per il Corpo Libero, per tutte le categorie, è di **p.13.00**
7. L'esercizio a Corpo Libero si esegue senza musica
8. Non è consentito ripetere gli elementi e per ogni elemento mancante la penalità sarà di **p. 0.50**
9. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino andranno dichiarati sulle apposite schede
10. **Compilazione schede di dichiarazione:** i Tecnici devono segnare con penna blu/nera gli elementi **senza scrivere alcun totale**

Ammissione alla Finale Nazionale

1. **L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta**
2. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 ginnasti partecipanti	Tutti classificati
da 6 a 10 ginnasti partecipanti	primi 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnasti partecipanti	primi 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnasti partecipanti	primi 11 della classifica assoluta
oltre i 31 ginnasti partecipanti	primi 13 della classifica assoluta

- **Pari merito:** sarà ammesso il ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti e Allievi; il ginnasta più grande di età nella categoria Master.
- Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate
- Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale massimo **3** ginnasti per ogni categoria

PREMIAZIONI

Per ogni categoria, **fino a otto ginnasti partecipanti**, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnasti partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.

Pari merito: vincerà il ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti e Allievi; il ginnasta più grande di età nella categoria Master.

È sempre preferibile ed auspicabile che i ginnasti premiati presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (altro atleta, tecnico, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

I ginnasti partecipanti al Campionato Nazionale GAM 1° settore possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 1° Livello

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al

**Codice dei Punteggi 2020 e alle
Linee Guida Tecniche e di Giuria
2020**

Volteggio sui Tappetoni

Per tutte le categorie:

- Altezza tappetoni: **cm.60**
- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

A p.11.00	B p.11.50	C p.12.00	D p.12.00	E p.12.50	F p.13.00
Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello	Framezzo raccolto con posa dei piedi + Pennello 180°	Capovolta saltata	Verticale arrivo supino senza spinta	Verticale arrivo supino con spinta	Rondata

Copia società GAM 1°settore Volteggio		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 1°settore Volteggio		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Minitrampolino con Rincorsa

Per tutte le categorie:

- Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)
- 2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

Per Categorie Esordienti/Allievi: rincorsa ammessa anche su piano rialzato

	SALTO	VALORE
	Salto Raccolto	p.12.00
	Pennello 180° a/l	
	Capovolta saltata	
	Salto Carpio Divaricato	p.12.50
	Pennello 360°	
	Tuffo	p.13.00
	Flic avanti	

Copia società GAM 1°settore Minitrampolino		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 1°settore Minitrampolino		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Parallele Pari

G.S.1	G.S.2	G.S.3	G.S.4	G.S.5 Uscita
Dal suolo, mani sugli staggi, con spinta a.i. uniti, salire all'app ○ Dal suolo mani su 1 staggio, con spinta a.i. uniti, salire all'app ritto sullo stesso staggio	Dall'app atteggiamento teso gb flesse 2" ○ squadra gb flesse 2"	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Da app su 1 staggio portarsi in posizione quadrupedica su 2 staggi corpo proteso d (cambio di fronte)	Uscita tra gli staggi ○ con spostament o laterale
	Seduta est e variabili a dx o sx ○ dx e sx	Oscillazione completa corpo teso altezza staggi	Seduta a gb divaricate	
	Battuta a gb divaricate	Oscillazione con aggancio dx e sx (in presa poplitea)	Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind	

Non c'è l'obbligo di entrata codificata in griglia, scegliere liberamente 5 elementi presenti in griglia. Sono richiesti tre G.S. e il valore dell'esercizio sarà di p.13.00

Copia società GAM 1° settore Parallele Pari		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM 1° settore Parallele Pari		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Corpo Libero

Categorie Esordienti: 6 elementi (almeno 1 per ogni gruppo strutturale), da scegliere tra quelli elencati

Categorie Allievi/Master: 8 elementi (almeno 1 per ogni gruppo strutturale), da scegliere tra quelli elencati

Elementi di mobilità articolare	Elementi di equilibrio	Acro		Salti Artistici	Collegamenti Artistici
Da seduti: flessione del busto avanti a gambe unite o divaricate	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino gambe unite o divaricate	Capovolta avanti partenza ed arrivo liberi	Ruota	Pennello con 180°	(da terra) Corpo proteso dietro
Ponte (2")	Candela (anche con aiuto delle mani 2")	Capovolta indietro partenza ed arrivo liberi	Ribaltata a 2	Raccolto	(da terra) Corpo proteso avanti bacino sollevato
Staccata sagittale sx o dx	Orizzontale prona (2")	Verticale di passaggio	Rondata	Sforbiciata a gambe tese	(da ritti) Cadere in avanti sulle mani arrivo a corpo teso dietro
Staccata Frontale		Kippe di testa			(da ritti) Cadere indietro con mezzo giro sulle mani (arrivo corpo proteso dietro)
Copia società GAM 1°settore Suolo				Valore	
Società				Esecuzione	
Ginnasta				Penalità	
Categoria				Totale	
Copia segreteria GAM 1°settore Suolo				Valore	
Società				Esecuzione	
Ginnasta				Penalità	
Categoria				Totale	



Campionato Nazionale Ginnastica Artistica Maschile 2020 2° settore

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 17 Novembre 2019

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

Regolamento Tecnico

Categoria	Anno Nascita	Programma Tecnico
Esordienti	2013 – 2012	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Allievi A	2011 – 2010	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Allievi B	2009 – 2008	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Junior	2007 – 2006	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Senior	2005 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo
Master	2005 e precedenti	4 attrezzi: Volteggio – Minitrampolino - Parallele Pari – Suolo

1. Competizione individuale con una classifica assoluta ed una di specialità
2. La categoria **MASTER**, è aperta anche ai ginnasti che gareggiano nel circuito **FGI SILVER LC-LD**
3. Ai fini della classifica assoluta, l'unica valida per l'ammissione alla finale nazionale, saranno considerati:
 - i migliori 3 attrezzi sui 4 previsti dal programma, per le categorie: Esordienti, Allievi A, Allievi B, Junior e Senior
 - tutti e 4 gli attrezzi per la categoria Master
4. Il punteggio di partenza per i Volteggi e i salti al Minitrampolino, per ogni categoria, è indicato nelle tabelle specifiche
5. Per ogni elemento mancante la penalità è di p. **0.50**
6. Gli esercizi, i Volteggi e i salti al Minitrampolino vanno dichiarati sulle apposite schede
7. Non è consentito ripetere gli elementi
8. Alle Parallele ed al Corpo Libero, il punteggio parte da p. 10.00 + il valore dei singoli elementi scelti
9. L'esercizio a Corpo Libero si esegue senza musica

Volteggio - Parallele Pari - Corpo Libero: limiti di scelta per ogni categoria

ESORDIENTI: (C 0.30)

ALLIEVI A: (D 0.40)

ALLIEVI B: (E 0.50)

JUNIOR/SENIOR: tutta la griglia

MASTER: (dalla C alla G)

N.B. I ginnasti, in tutti gli attrezzi, possono scegliere Salti/Elementi di categorie superiori a quella di appartenenza che saranno comunque valutati, con il punteggio max previsto per la propria categoria

Le categorie Esordienti, Allievi A e B, Junior e Senior, possono partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 2° o 3° Livello

La categoria Master, può partecipare anche al Trofeo Nazionale Acrobat di 3°livello

Ammissione al Campionato Nazionale

L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta

Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 ginnasti partecipanti	Tutti classificati
da 6 a 10 ginnasti partecipanti	primi 7 della classifica assoluta
da 11 a 20 ginnasti partecipanti	primi 9 della classifica assoluta
da 21 a 30 ginnasti partecipanti	primi 11 della classifica assoluta
oltre i 31 ginnasti partecipanti	primi 13 della classifica assoluta

- **Pari Merito:** ammesso il ginnasta più giovane nelle categorie: Esordienti, Allievi A, Allievi B e Junior; il ginnasta più grande di età nella categoria Senior.
 - Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro le 24 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate
- Le Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere al Campionato massimo **3** ginnasti per ogni categoria

Premiazioni

Nel Campionato Nazionale per ogni categoria, fino a otto ginnasti partecipanti, si premierà solo per la classifica Assoluta; da nove ginnasti partecipanti in su, anche per la classifica per attrezzi.

Pari merito: vincerà il ginnasta più giovane nelle categorie: Esordienti, Allievi A e B e Junior; il ginnasta più grande di età nelle categorie Senior e Master

È sempre preferibile ed auspicabile che i ginnasti premiati presenzino alla cerimonia di premiazione ma, qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice)

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al

Codice dei Punteggi 2020 e
Alle Linee Guida Tecniche e di Giuria
2020

Volteggio sui Tappetoni

Per tutte le categorie:

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore

La distanza della rincorsa è libera; una seconda rincorsa è consentita se nella prima il ginnasta non ha toccato né pedana né tappeti

Esordienti e Allievi A: tappetoni cm 60 – Allievi B, Junior, Senior, Master: tappetoni cm 80

A 11.0 0	B 11.2 0	C 11.5 0	D 12.4 0	E 13.0 0	F 13.4 0	G 13.6 0
Capovolta saltata	Verticale senza spinta arrivo supini	Verticale con spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata con arrivo a 20 cm	Ribaltata con arrivo a cm 40	Ribaltata + Salto giro av
	Ruota arrivo costale	Rondata sui tappetoni	Ruota arrivo costale a cm 20	Rondata in pedana + flic	Rondata in pedana + flic arrivo a cm 20 ○ Ruota arrivo costale a cm 40	Rondata in pedana + flic arrivo a cm 40

Copia società GAM Volteggio		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM Volteggio		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Minitrampolino con Rincorsa

Per tutte le categorie:

2 salti anche diversi, da dichiarare - Esecuzione di 2 prove, vale la migliore
Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40)

Esordienti e Allievi A: rincorsa consentita anche su piano rialzato

Limiti di scelta salti: Esordienti: da 1 a 5

Allievi A: da 1 a 7

Allievi B: da 1 a 10

Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia

Master: da 3 a 13

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	PENNELLO 180° A/L	p.10.50
2	CARPIO DIVARICATO	p.10.70
3	TUFFO	p.10.90
4	PENNELLO 360° A/L	p.11.20
5	FLIC AV	p.11.50
6	RIBALTATA	p.11.50
7	SALTO GIRO AV. RACCOLTO	p.12.00
8	SALTO GIRO AV. CARPIATO	p.12.30
9	SALTO GIRO AV. TESO	p.12.70
10	SALTO GIRO AV. RACCOLTO CON 180° A/L	p.13.00
11	SALTO GIRO AV TESO CON 180° A/L	p.13.10
12	SALTO GIRO AV. RACCOLTO CON 360° A/L	p.13.30
13	SALTO GIRO AV TESO CON 360° A/L	p.13.60

Copia società GAM Minitrampolino		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM Minitrampolino		Valore Salto	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Parallele Pari

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta– almeno tre gruppi strutturali diversi

Allievi B - Junior – Senior: 6 elementi a scelta almeno tre gruppi strutturali diversi – Master: 8 elementi a scelta almeno tre gruppi strutturali diversi

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
GS 1	Oscillazione corpo sotto gli staggi	Oscillazione con aggancio(in presa poplitea) dx o sx O Seduta est variabile a dx o sx	Cap av gb div (anche da posizione quadrupedica) O Dalla seduta a gb divaricate Svincolo delle gb ind		Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
	Dal suolo, mani sugli staggi, con spinta a.i. uniti, salire all'app O Dal suolo mani su 1 staggio, con spinta a.i. uniti, salire all'app ritto sullo stesso staggio	Oscillazione corpo sopra staggi	Oscillazione corpo all'orizz	Oscillazione oltre l'orizzontale		Dietro front dorsale all'app
GS 2	App in att teso gb flesse 2"	Squadra gb unite flesse 2"	Squadra gb tese unite 2"	Squadra gb div 2" (mani interne)	Squadra gb unite su un solo staggio 2"	Verticale d'impostazione 2"(part gb unite o div mani interne)
				Cambio in Verticale 180°		Cambio in Verticale 360° o più
GS 3 Lavoro in Brachiale		Verticale in app brachiale gb div 2"	Verticale in app brachiale gb unite 2"			
	Oscillazione completa corpo teso sotto gli staggi	Oscillazione completa corpo teso altezza staggi	Kippe gb div	Kippe gb div e oscillazione	Kippe	
			Colpo di petto gb div	Colpo di petto gb div e oscillazione	Colpo di petto	
		Slanciappoggio		Slanciappoggio all'orizzontale		Slanciappoggio corpo sopra l'orizz
			Oscillazione completa corpo teso sopra gli staggi		Cap ind (rouleau) arrivo libero	
GS 4		Kippe lunga all'app gb div	Kippe lunga	Kippe lunga squadra	Impennata alla sospensione brachiale	Kippe lunga verticale O Controkippe alla sospensione
		Kippe breve all'app gb div	Kippe breve	Kippe breve squadra		Kippe breve verticale
		Da app su 1 staggio portarsi in posizione quadrupedica su 2 staggi corpo proteso dietro (Cambio di fronte)	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare in app brachiale	Dall'appoggio, capovolgarsi in semirovesciata e oscillare per arrivare all'app		
GS 5	Oscillare ind e spost lat	Oscillare ind e spost lat con ½ giro est	Oscillare av e spost lat con ½ giro est	Oscillare ind e spost lat con ½ giro int		Perno (dall'oscill o dalla Vert)
	Uscita tra gli staggi			Oscillare ind alla verticale e spost lat		Salto Giro Racc av/ind

Copia società GAM Parallele Pari

		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM Parallele Pari

		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Corpo Libero

Esordienti e Allievi A: 5 elementi a scelta– almeno tre gruppi strutturali diversi – durata max esercizio 40”

Allievi B - Junior – Senior: 6 elementi a scelta almeno tre gruppi strutturali diversi durata max 50”– Master: 8 elementi a scelta almeno tre gruppi strutturali diversi - durata max esercizio 90”

	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60
GS	Seduti flessione del busto av gb div	Seduti flessione del busto in av gb unite	Staccata sag	2 Staccate sag (sx-dx)	Staccata fr	Endo
	Squadra equilibrata in app sul bacino O Candela	Ponte	Orizzontale Prona 2”	Squadra di forza a gb div	Squadra di forza a gb unite	Squadra max
GS 2	Cap av	Tuffo O Cap saltata	Cap av+Vert a gb flesse	Cap av+Vert a gb div	Cap av + Vert a gb tese	Salto giro d Teso (anche con 180° o più a/l)
	Cap ind arrivo libero	Cap ind alla Vert a braccia piegate	Cap ind alla Vert a braccia tese		Salto giro d Racc/Cap	Cap ind alla Vert 180
GS 3	Vert di passaggio	Vert Cap	Vert Ponte 2” O Rov Ind	Vert 2”	Vert 180° (discesa libera)	Vert 360° o più (discesa libera)
	Ruota	Ruota spinta O Saltata	Rib a 2 O Flic Ava	Vert di Forza	Salto giro ava Racc/Carp	Salto giro av Racc con 180° a/l
		Rondata (anche con Pennello)	Flic unito/smezzato	Kippe O Rib a 1		
GS 4				Rondata+Flic	Rond+ Salto ind Racc	Rond+ flic+ Salto giro ind Racc
			Rib a 2+Tuffo	Rib a 2+Flic av O Flic av+Flic av	Rib a 2+salto giro av Racc	Salto Racc av + Salto av Racc
GS 5	Pennello 180°	Raccolto	Sforbiciata gb tese	Pennello 360°	Racc 180°	Racc 360°
	Salto del Cervo *	Cadere sulle mani a corpo tesoro	Cadere ind con mezzo giro sulle mani	Carpio Divaricato	Carpio Unito	
GS 6		Premulinelli Dx-Sx	Mezzo mulinello		1 Mulinello	2 Mulinelli

*Squadra: mani al centro

Copia società GAM Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

Copia segreteria GAM Suolo		Valore	
Società		Esecuzione	
Ginnasta		Penalità	
Categoria		Totale	

PENALITÀ

ALCUNE INDICAZIONI

PER LE INDICAZIONI COMPLETE SI RINVIA AL CODICE DEI PUNTEGGI 2020 e ALLE LINEE GUIDA TECNICHE E DI GIURIA 2020

FALLI GENERALI:

- Caduta: penalità 0.50
- Aggrapparsi per non cadere: penalità 0.30
- Suggestivi del tecnico al ginnasta: penalità 0.30
- Non terminare l'esercizio per volontà del ginnasta: penalità 3.00
- Esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti): penalità 3.00
- Elemento mancante: penalità 0.50 per ogni elemento
- Elemento non riconosciuto: penalità 0.50
- Esigenza mancante: penalità 0.50
- Insufficiente maturità del ginnasta: penalità 1.00
- Fuori Tempo: penalità 0.10

CORPO LIBERO:

- Esigenza Mancante: penalità 0.50
- Pausa di concentrazione: + di 2" o.v. penalità 0.10
- Interruzione di Serie Acrobatica: o.v. penalità 0.30
- Non eseguire una parte a terra: penalità 0.50
- Elemento Mancante: penalità 0.50

PARALLELE PARI:

- Entrare con la spinta di una sola gamba (non a piedi pari): penalità 0.30
- Sfiurare l'attrezzo/Sfiurare il tappeto con i piedi: o.v. penalità 0,10
- Urtare il tappeto o l'attrezzo 0,50
- Non tentare l'uscita: penalità 0.50
- Cadere e non terminare l'esercizio/esercizio troppo corto (meno del 50% degli elementi richiesti): penalità 3.00 cadauna

TRAMPOLINO E VOLTEGGIO

Invalidità del salto: **punti 0.00**

1. Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o i tappeti
2. Non toccare i tappeti con le mani
3. Poggiare una o ambedue le mani sulla pedana nei salti provenienti dalla Rondata
4. Battuta con i piedi non contemporanei □ Battuta in pedana con un solo piede
5. Aiuto durante il salto
6. Arrivo non con i piedi
7. Salto eseguito così male da non poter essere riconosciuto

TRAMPOLINO:

- Capovolta saltata e Tuffo: Non poggiare la schiena durante il rotolamento → Salto Nullo
Rimbalzare all'arrivo penalità 0.50 fisso
- Segnare un punto di riferimento per la battuta al trampolino: penalità 0.30