



Confsport Italia

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

Settore Ginnastica
Sezione Ginnastica Artistica Femminile

ANNO SPORTIVO
2013 - 2014



Programma
Campionato Serie A

Sede Nazionale: Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma
Tel. 06.55282936 - 06.5506622 - Fax 06.5502800
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

In convenzione con A.S.I.
Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CONI



Settore Promozionale Agonistico

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A

Il Campionato Nazionale Serie A è riservato a tutte le ginnaste tesserate alla Confsport Italia A.S.D., alle ex-ginnaste federali che, da almeno un anno, non abbiano preso parte a nessuna gara e alle atlete tesserate al settore promozionale della F.G.I.

Sono, quindi, escluse le ginnaste che hanno partecipato al Campionato di Serie B, al Trofeo Arcobaleno o al Trofeo Gym e coloro che, nell'anno in corso (2013/2014), hanno partecipato ad una sola prova dei Campionati Federali.

Gli accertamenti relativi alle ginnaste verranno effettuati tramite controllo dei tabulati e classifiche di gara presso i Comitati Periferici della F.G.I. e determineranno il decadimento dei risultati ottenuti nelle gare della Confsport Italia A.S.D..

Il campionato prevede la partecipazione individuale su tutti e 4 gli attrezzi: volteggio, corpo libero, trave e parallele. Ai fini della classifica, verranno presi in considerazione i migliori 3 attrezzi.

CATEGORIE:

GIOVANISSIME 2006-2005-2004

Volteggio (tappetoni posti a 60 cm di altezza)

Parallele

Trave bassa

Suolo

ALLIEVE 2003-2002

Volteggio (tappetoni posti a 80 cm di altezza)

Parallele

Trave alta

Suolo

JUNIOR 2001-2000-1999

Volteggio (tappetoni posti a 80 cm di altezza)

Parallele

Trave alta

Suolo

MASTER 1998 e precedenti

Volteggio (tappetoni posti a 80 cm di altezza)

Parallele

Trave alta

Suolo

REGOLAMENTO TECNICO

1. L'esercizio al suolo ed alla trave dovrà avere una durata massima di 1'30".
2. La musica dovrà essere senza parole e non potrà essere sfumata in alcun modo dal tecnico durante la prova.
3. Gli esercizi prevedono l'utilizzo di griglie specifiche per ogni attrezzo.
4. Per tutti gli attrezzi (eccetto il volteggio) le schede prevedono 8 righe di cui le prime 4 obbligatorie per soddisfare le esigenze di composizione (EC). Ogni riga ha valore di 0,50 (totale punti: 2).

5. La ginnasta ha la facoltà di scegliere i vari elementi da eseguire per ogni riga **facendo riferimento alla tabella suolo/trave/parallele.**
6. Per l'assegnazione o meno dell'elemento eseguito e per quanto concerne le penalità si fa riferimento alle INDICAZIONI PER LA GIURIA.
7. L'uscita dalla pedana del corpo libero (12 X 12 m), con qualsiasi parte del corpo al di fuori della linea segnata, comporta una penalità (vedi INDICAZIONI PER LA GIURIA).
8. È obbligatorio consegnare le griglie specifiche per ogni attrezzo prima dell'inizio della gara.
9. Penalità per esercizio troppo corto:

punti 2 per esercizio con 6 elementi
punti 4 per esercizio con 5 elementi
punti 6 per esercizio con 4 elementi
punti 8 per esercizio con 3 o meno elementi

SPECIFICHE TECNICHE

Elementi scelti nelle colonne	Da punti 0,10 a punti 0,90
-------------------------------	----------------------------

Formazione del punteggio

ED (elementi di difficoltà): somma del valore di tutte le caselle eseguite **max una per ogni riga.**

EC (esigenze di composizione): sono gli elementi eseguiti, appartenenti alle righe 1-2-3-4, e valgono 0,50 ciascuno, per un totale max di punti 2,00 (in ogni caso saranno conteggiati al max 8 righe: 1 elemento per riga orizzontale, quello di maggior valore, scelto fra tutte quelle appartenenti alla griglia). Nei casi in cui non venisse riconosciuto dalla giuria quanto dichiarato nell'apposita scheda, la ginnasta si vedrà riconoscere, se è possibile rintracciare sulla stessa riga un elemento corrispondente a quanto realmente eseguito, il valore di tale elemento.

VALORE DI PARTENZA = punti ED + EC + 10,00

PUNTEGGIO FINALE = VALORE DI PARTENZA - PENALITÀ DI ESECUZIONE

TABELLA SUOLO/TRAVE/PARALLELE

Categoria	Elementi richiesti	Valore elementi	E.C. (4x 0,50)	Max valore di partenza
Giovanissime	7-8 (A-B-C-D)	3,20	2,00	15,20
Allieve	7-8 (dalla A alla G)	5,60	2,00	17,60
Junior	7-8 (dalla A alla I)	7,20	2,00	19,20
Master	7-8 (dalla A alla I)	7,20	2,00	19,20

***Giovanissime solo per le parallele elementi richiesti 6/7 (dalla A alla D)**

**Ginnastica Artistica Femminile
Campionato Nazionale Serie A**

VOLTEGGIO

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F
		4,00	5,00	6,50	7,50	8,50	9
1	Ribaltamento	Capovolta saltata	Verticale caduta	Verticale + spinta	Ribaltata		Salto avanti teso
2	Rondata		Ruota laterale	Rondata			
3	Rondata in pedana				Rondata sulla pedana + salto pennello sul tappetone	Rondata flic flac	
		GIOVANISSIME					
		ALLIEVE					
		JUNIOR - MASTER					

NORME DI COMPOSIZIONE

- Esecuzione di 2 salti differenti o uguali. Vale il migliore.
- Formazione del punteggio: VALORE SALTO ESEGUITO + 10,00 (- PENALITA' DI ESECUZIONE)
- Le rincorse concesse, se la ginnasta non ha toccato la pedana o i tappeti, sono 3. Una quarta rincorsa non è mai ammessa.
- Le ginnaste devono OBBLIGATORIAMENTE utilizzare "la protezione di sicurezza" per i volteggi con la rondata in pedana. La presenza o meno del tappetino davanti alla pedana è facoltativo.
- E' obbligatorio dichiarare il salto da eseguire.

PENALITÀ SPECIFICHE

- Mancata dichiarazione del salto da eseguire (da parte dell'insegnante o della ginnasta)
- Appoggio di una sola mano
- Terza rincorsa

punti 0,30 (dal punteggio finale)
punti 2,00 (dal punteggio finale)
punti 0,50

SALTO NULLO:

- Rincorsa senza eseguire il salto toccando la pedana o il tappeto;
- non toccare i tappeti con le mani;
- aiuto durante il salto;
- non utilizzare la "protezione di sicurezza" nei salti provenienti dalla rondana in pedana;
- arrivo senza precedenza dei piedi (sedere, schiena, ecc...).

TABELLA DEI FALLI

CAPOVOLTA SALTATA

I VOLO				
Elevazione insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
FASE CENTRALE e ARRIVO				
Schiena piatta			0,50	
Rotolamento scorretto		0,30		
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Rizzarsi pesantemente	0,10	0,30		
Rizzarsi con l'aiuto delle mani			0,50	
Rizzarsi a gambe aperte o con l'aiuto del ginocchio			0,50	
Non alzarsi in piedi				SALTO NULLO
Poggiare le mani pesantemente una volta in piedi				1,00
Appoggiare una mano una volta in piedi			0,50	
Passo extra, leggero saltello	0,10 o.v.			
Passo molto grande		0,30		
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	

VERTICALE CADUTA

I VOLO				
Corpo squadrato/arcato	0,10	0,30	0,50	
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Gambe divaricate	0,10 (non oltre spalle)	0,30 (oltre spalle)		
FASE CENTRALE				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Spostamento mani	0,10	0,30		
Spalle avanti (rispetto alle mani)	0,10	0,30	0,50	
II VOLO FASE DI CADUTA				
Arrivo scorretto (fuori direzione)	0,10	0,30		
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Gambe aperte	0,10	0,30		
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Eeguire una capovolta o poggiare il capo				SALTO NULLO

Esempio di arrivo:



0,10



OK



0,30

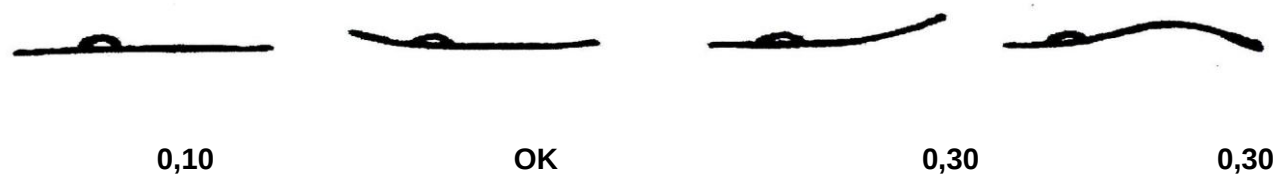


0,30

VERTICALE SPINTA

I VOLO				
Corpo squadrato/arcato	0,10	0,30	0,50	
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Gambe divaricate	0,10 (non oltre spalle)	0,30 (oltre spalle)		
FASE CENTRALE				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Spostamento mani	0,10	0,30		
Spalle avanti (rispetto alle mani)	0,10	0,30	0,50	
II VOLO				
Arrivo scorretto (fuori direzione)	0,10	0,30		
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Gambe aperte	0,10	0,30		
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Insufficiente repulsione (lunghezza)	0,10	0,30	0,50	
Insufficiente elevazione (altezza)	0,10	0,30	0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Eseguire una capovolta o poggiare il capo				SALTO NULLO
Arrivare seduti				SALTO NULLO

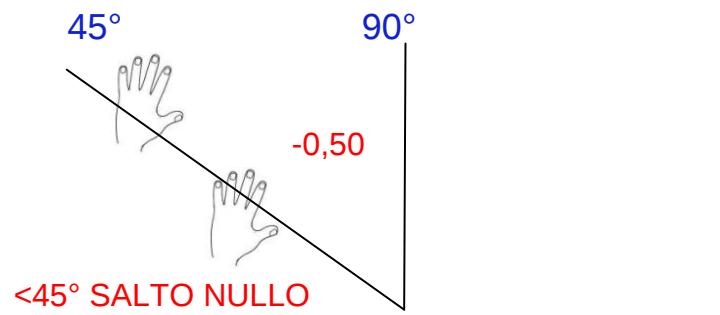
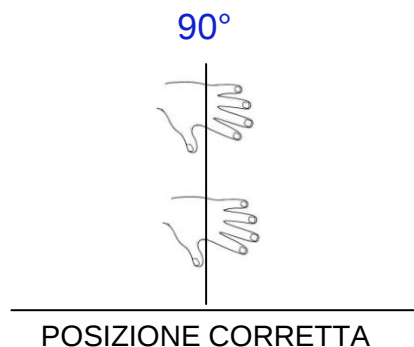
Esempio di arrivo:



RUOTA

I VOLO				
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
FASE CENTRALE				
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Rotazione insufficiente (meno di 90°)			0,50	
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
Non passare dalla verticale	0,10	0,30		
II VOLO				
Gambe flesse	0,10	0,30	0,50	
Lunghezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Arrivo fuori direzione	0,10	0,30		
Passo extra, leggero saltello	0,10 o.v.			
Passo molto grande		0,30		
Arrivo in massima accosciata			0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Poggiare il capo				SALTO NULLO
Mettere le mani sotto a 45°				SALTO NULLO

Penalità appoggio mani:



RIBALTATA

I VOLO				
Corpo squadrato/arcato	0,10	0,30	0,50	
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
FASE CENTRALE				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Corpo non in linea	0,10	0,30	0,50	
II VOLO				
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
Lunghezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Altezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Repulsione insufficiente	0,10	0,30		
Arrivo fuori direzione	0,10	0,30		
Passi extra, leggero saltello	0,10 o.v.			
Passo molto grande		0,30		
Arrivo a gambe aperte	0,10	0,30		
Arrivo in massima accosciata			0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Eseguire una capovolta o poggiare il capo				SALTO NULLO

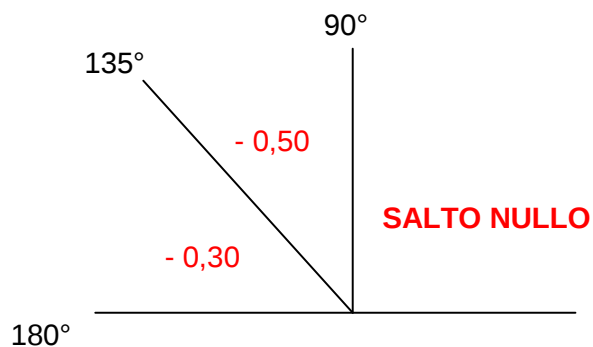
RONDATA

I VOLO				
Corpo squadrato/arcato	0,10	0,30		
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50	
FASE CENTRALE				
Rotazione a 180°	Nessuna penalità			
Appoggio mani meno di 90°				SALTO NULLO
Appoggio mani da 135° a 90°			0,50	
Appoggio mani da 180° a 135°		0,30		
Gambe scorrette	0,10	0,30		
Braccia piegate	0,10	0,30	0,50	
Corpo non passante per la verticale	0,10	0,30		
II VOLO				
Gambe scorrette	0,10	0,30		
Repulsione insufficiente	0,10	0,30		
Lunghezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Altezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Arrivo fuori direzione	0,10	0,30		
Passi extra, leggero saltello	0,10 o.v.			
Passo molto grande		0,30		
Arrivo a gambe aperte	0,10	0,30		
Arrivo in massima accosciata			0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Eseguire una capovolta o poggiare il capo				SALTO NULLO
Mettere le mani a 45°				SALTO NULLO

RONDATA FLIC

I VOLO				
Corpo non in linea	0,10	0,30		
Gambe scorrette	0,10	0,30		
Altezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Lunghezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
FASE CENTRALE				
Braccia piegate	0,10	0,30		
Gambe scorrette	0,10	0,30		
Corpo non in linea	0,10	0,30		
II VOLO				
Gambe scorrette	0,10	0,30		
Corpo non in linea	0,10	0,30		
Altezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Lunghezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Passi extra, leggero saltello	0,10			
Passo molto grande		0,30		
Arrivo a gambe aperte	0,10	0,30		
Arrivo in massima accosciata			0,50	
Dinamismo insufficiente	0,10	0,30	0,50	
Poggiare il capo				SALTO NULLO

Penalità appoggio mani:



SALTO AVANTI TESO

I VOLO - FASE CENTRALE - ARRIVO					
Gambe scorrette	0,10	0,30	0,50		
Corpo non in tenuta	0,10	0,30	0,50		
Altezza insufficiente	0,10	0,30	0,50	0,80	
Poggiare le mani pesantemente una volta in piedi					1,00
Appoggiare una mano una volta in piedi			0,50		
Passo extra, leggero saltello	0,10 o.v.				
Passo molto grande		0,30			
Eseguire una capovolta					SALTO NULLO
Arrivo seduto					SALTO NULLO

PARALLELE – Serie A

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F	G	H	I
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90
1	Entrate		Saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale (partenza libera)	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale di forza a gambe unite	Kippe infilata ad 1 con <u>gamba flessa</u>	Kippe infilata ad 1 con <u>gamba tesa</u>	Kippe infilata a 2	Kippe	Saltare con 1 avvitamento (360°) e kippe frontale all'appoggio S. I.
2	Giri intorno allo staggio		Giro addominale indietro	Giro addominale avanti		Tempo di capovolta (giro libero) sotto l'orizzontale	Tempo di capovolta sopra l'orizzontale (meno di 45°)	Tempo di capovolta sopra l'orizzontale (più di 45°)		Capovolta dietro alla verticale
3	Slanci	Dall'app.: slancio dietro sotto l'orizzontale		Dall'app.: slancio dietro all'orizzontale	Dall'app.: slancio dietro sopra l'orizzontale	Dall'app.: slancio dietro a gambe divaricate e <u>corpo squadrato</u> (sopra l'orizzontale)			Dall'app.: slancio dietro a gambe divaricate e <u>corpo squadrato</u> in verticale	Dall'app.: slancio dietro a gambe unite in verticale
4	Uscite	Dall'app.: slancio dietro e arrivo in piedi	Dall'appoggio: slancio dietro con ½ giro e arrivo in piedi	Dall'oscillazione S.S. abbandonare dietro le impugnature e arrivo in piedi	Fioretto o guizzo	Fioretto o guizzo con ½ giro			Fioretto o guizzo con 1 giro	Salto dietro o avanti raccolto
5	Elementi vicino allo staggio	Dall'app.: passaggio laterale di una gamba con salto di mano - arrivo in app. con gamba infilata		Dall'app.: mettere i piedi sullo staggio a gambe PIEGATE (aperte o unite)	Dall'app.: mettere i piedi sullo staggio a gambe TESE (aperte o unite)		Giro avanti o dietro intorno allo staggio con 1 gamba infilata		Fuchs	Giro avanti o dietro intorno allo staggio con 2 gambe infilate
6	Giri di pianta	Dall'app. con gamba infilata : passaggio laterale di una gamba con ½ giro per riunire in app.		Giro di pianta DIETRO a gambe piegate	Giro di pianta AVANTI a gambe piegate	Giro di pianta dietro a gambe unite e tese (dall'inizio alla fine del giro)	Giro di pianta avanti a gambe unite e tese (dall'inizio alla fine del giro)		Giro di pianta avanti o dietro sopra l'orizzontale	
7	Basculi Oscillazioni	Dall'app. :Basculi con 1 gamba infilata in presa poplitea		Dall'app.: Basculi con 1 gamba tesa infilata		Dall'app.: Basculi con 2 gambe infilate	S.S.: dall'oscillazione salire all'app. in capovolta a gambe piegate	S.S.:dall'oscillazione salire all'app. In capovolta a gambe TESE		Dall'appoggio S.S.: mezza volta di petto
8	Cambi di staggio	Da ritti S.I.: saltare alla sospensione allo S.S.	Capovolta indietro allo S.S a gambe piegate	Capovolta indietro allo S.S a gambe TESE		Kippe infilata a 1 allo S.S.			Kippe allo S.S.	Fioretto e stacco

TRAVE – Serie A

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F	G	H	I
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90
1	Piroette	½ giro su due avampiedi	½ giro (180°) in passè	½ giro (180°) con gamba tesa avanti a 45°	½ giro in passè + ½ giro sugli avampiedi	½ giro con gamba tesa avanti a 90°	½ giro con gamba impugnata a 180°	1 giro in passè (360°)	1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) con gamba libera impugnata (apertura 180°)
2	Serie ginnica	Pennello+ pennello con cambio delle gambe in volo	Pennello+ salto a raccolta	Salto del gatto+ pennello	Enjambée (apertura 90°)+ salto a raccolta	Sisonne con apertura delle gambe a 90°+ cosacco	Cosacco+ Sisonne	Enjambée (spinta a 1 piede) con apertura delle gambe a 180°+ cosacco	Enjambée (spinta a 1 o 2 piedi- apertura delle gambe 180°) + sisonne (apertura delle gambe 180°)	Enjambée + cosacco con ½ giro (180°)
3	Acro 1	Appoggiare entrambe le ginocchia sulla trave	Candela	Con partenza da in piedi di seguito eseguire una Candela ritorno libero	Da in piedi di seguito eseguire una candela e senza interruzioni ritornare in piedi sulla trave	Capovolta indietro con arrivo libero	Verticale a gambe unite o aperte sagittalmente	Ruota		Rovesciata indietro
4	Uscite	Pennello	Salto a raccolta	Salto divaricato (apertura 90°)	Salto carpiato divaricato (apertura 180°)		Rondata	Ribaltata	Ribaltata o Rondata senza mani	Salto avanti o dietro
5	Acro 2	Posizione sugli avampiedi tenuta 2"	Posizione in passè tenuta 2"	Posizione in passè sull'avampiede tenuta 2"	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta avanti arrivo in piedi	Slancio in verticale con cambio delle gambe in volo (verticale di slancio)	Capovolta avanti senza mani arrivo libero	Verticale e capovolta	Rovesciata avanti
6	Entrate (possibilità di utilizzo di una pedana)	Salita in appoggio frontale O entrata libera	Spinta ad un piede ed arrivo sull'altro	Fronte alla trave- capovolta indietro all'appoggio frontale O capovolta avanti arrivo supino	Squadra gambe divaricate spinta 1 piede	Squadra gambe divaricate con battuta e spinta a 2 piedi	Fronte alla trave- passaggio raggruppato all'appoggio dorsale	Staccata frontale o sagittale	Capovolta avanti con arrivo in piedi	Fronte alla trave- passaggio raggruppato all'appoggio dorsale in squadra
7	Salti ginnici spinta ad 1 piede	Salto del Gatto	Sforbiciata tesa	Cosacco	Enjambée con apertura delle gambe a 90°	Salto del Gatto con ½ giro (180°)		Enjambée con apertura delle gambe a 180°	Enjambée con ¼ giro (apertura delle gambe a 180°)	Enjambée cambio
8	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Pennello	Salto divaricato con apertura delle gambe a 90°	Salto a Raccolta	Cosacco	Enjambée sul posto con apertura delle gambe a 180°	Pennello con ½ giro in volo	Salto a raccolta con ½ giro in volo	Sisonne con apertura delle gambe a 180°	Enjambée con ½ giro (apertura delle gambe 180°)

NOTA BENE: È possibile invertire gli elementi richiesti per eseguire la serie ginnica.

CORPO LIBERO – Serie A

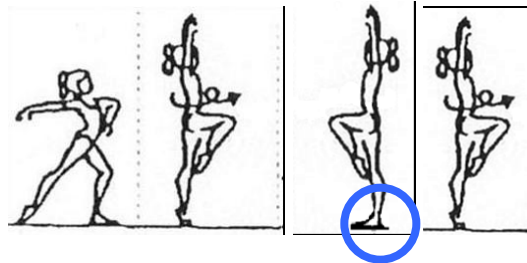
Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F	G	H	I
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90
1	Piroette	½ giro sugli avampiedi	½ giro in passé	½ giro gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro (360°) in passé	1 giro (360°) gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 90°	1 giro e mezzo (540°) in passé	1 giro (360°) gamba libera impugnata (apertura 180°)	2 giri (720°) in passé
2	Serie ginnica	Chassè + Salto del gatto	Chassè + sforbiciata tesa	Salto del gatto + sforbiciata tesa	Chassè + enjambée (apertura gambe 90°)	Enjambée (apertura gambe 180°) + salto del gatto		Enjambée (apertura gambe 180°) + salto del gatto con 1 giro	Enjambée cambio + enjambée (apertura gambe 180°)	Enjambée cambio+ Johnson
3	Acro 1	Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani	Capovolta indietro con partenza ed arrivo libero	Capovolta indietro con partenza ed arrivo in piedi	Capovolta indietro con partenza ed arrivo in piedi a gambe tese e unite	Capovolta indietro+ verticale	Flic flac indietro unito o smezzato	Salto indietro raccolto	Flic flac tempo o salto dietro teso
4	Acro 2	Ponte	Ponte + rovesciata indietro (dal ponte eseguire il ritorno della rovesciata indietro	Tic tac	Rovesciata indietro	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Flic flac avanti	Salto avanti raccolto
5	Salti ginnici spinta ad 1 piede	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Enjambée con apertura delle gambe a 90°	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambée (apertura gambe 180°)	Salto girato (Entrelancé)	Enjambée cambio	Johnson	Enjambée cambio con ½ giro
6	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Pennello	Salto a Raccolta	Cosacco	Sisonne o enjambée sul posto con apertura delle gambe a 90°	Pennello con 1 giro (360°)	Salto a Raccolta con 1 giro (360°)	Cosacco con 1 giro (360°)	Montone	Popa
7	Acro 3	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	Capovolta avanti con partenza ed arrivo in piedi	Verticale e capovolta	Ruota	Ruota spinta	Rondata		Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
8	Serie mista (artistico-ginnico)	Salto del gatto + capovolta con arrivo libero	Capovolta avanti con partenza libera+ Salto del gatto	Salto del gatto + Ruota	Salto del gatto + Verticale e capovolta	Rondata + salto a raccolta	Sforbiciata tesa + rovesciata avanti	Rovesciata indietro + salto a raccolta	Salto del gatto con 1 giro + Ruota spinta	Salto del gatto con 1 giro + Ribaltata a 1

NOTA BENE Ove possibile, si possono invertire gli elementi richiesti per eseguire la serie ginnica o mista.

- Per la serie ginnica è possibile effettuare anche dei passaggi di danza collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli saltelli, chassè, tour chaine). L'obiettivo è di creare uno schema di grande spostamento, fluido. I giri e i salti non sono permessi perché sono statici (Sono ammessi i ½ giri sui due piedi perché sono passi che favoriscono lo spostamento).

INDICAZIONI PER LA GIURIA

- Se le posizioni da tenere 2" non vengono mantenute l'elemento NON VIENE CONSIDERATO ESEGUITO.
- Per gli elementi richiesti in SERIE: se c'è interruzione dovuta a sbilanciamento, caduta, pausa eccessiva, passo o più passi l'elemento NON È CONSIDERATO ESEGUITO (si toglie il valore parte dell'elemento).
- Nei giri il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone a terra (oltre alla posizione del piede devono essere prese in considerazione anche le spalle e le anche).



Il giro è terminato a 180° perché ha appoggiato il tallone

- A trave, se dalla discesa per andare in candela e quando richiesto anche nella risalita c'è una sistemazione molto evidente o pausa troppo lunga l'ELEMENTO NON VIENE DATO; se, invece, viene eseguito ma con poco dinamismo si applica una penalità di 0,30.
- Nella capovolta avanti deve essere evidente il rotolamento.

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

- Appoggio supplementare di una gamba sul lato della trave punti 0,30
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio a trave punti 0,10 – 0,30 – 0,50
- Pausa di concentrazione a trave o prima delle serie acrobatiche o miste più di 2 " punti 0,10
- Mancanza di contatto con l'attrezzo 0,30
- Mancanza di musica a corpo libero punti 1,00
- Superamento del tempo massimo richiesto a corpo libero 0,10
- Insufficiente utilizzo dell'attrezzo (spazio/direzioni) 0,10 - 0,30
- Non tentare l'uscita 0,50
- Rincorsa toccando la pedana o la trave senza salire 1,00

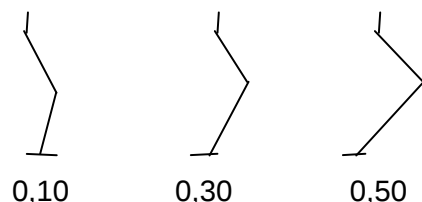
- **Linea di demarcazione:** L'uscita dalla pedana del corpo libero (12 X 12 m), con qualsiasi parte del corpo al di fuori della linea segnata, comporta una penalità.

- Un passo o arrivare fuori con un piede/mano p. – 0,10
- Un passo fuori con 2 piedi/mani o parte del corpo o arrivo con entrambi i piedi sulla linea leggermente fuori (vale il primo contatto dei piedi) p. – 0,30
- Arrivare direttamente fuori con 2 piedi p. – 0,50

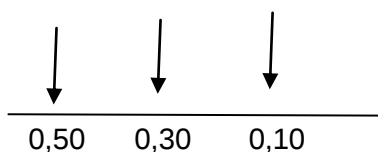
FALLI GENERALI E DELLE PENALITA'

Falli di esecuzione

- Gambe flesse o braccia piegate



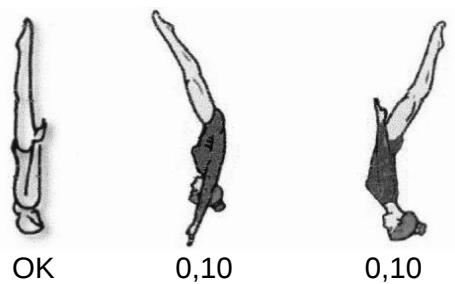
- Insufficiente altezza negli elementi



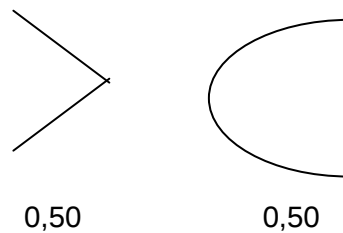
- Deviazione dalla linea di direzione 0,10 o.v.
- Dinamismo insufficiente durante tutto l'esercizio 0,10 – 0,30 – 0,50
(energia mantenuta per tutto l'esercizio, creando un'impressione di facile esecuzione;
non si deve vedere lo sforzo nelle difficoltà;
leggerezza nell'estensione, velocità e rapidità nel raggiungere la posizione finale)

➤ Posizione del corpo:

- Corpo non allineato



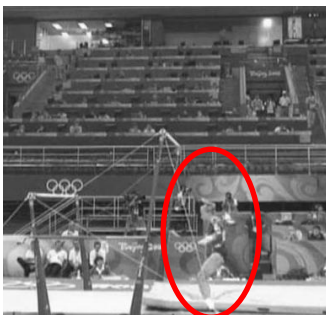
VOLTEGGIO



- punte dei piedi non tese 0,10 o.v

Falli di arrivo

- Gambe aperte 0,10
- Troppo vicino all'attrezzo 0,30



Movimenti per mantenere l'equilibrio:

- Oscillazione supplementare delle braccia 0,10 – 0,30
- Passi extra, leggero saltello 0,10
- Passo molto grande 0,30

- Posizione corpo arrivo

Buona posizione



0,10



0,30

- In massima accosciata 0,50
- Sfiare/toccare l'attrezzo/tappeto ma non cadere contro l'attrezzo 0,30
- Appoggiare 1-2 mani sui tappeti 1,00
- Caduta a terra, sull'attrezzo, sulle ginocchia, sul bacino, su una o due mani pesantemente punti 1,00
- Aggrapparsi all'attrezzo per recuperare uno sbilanciamento o evitare una caduta punti 1,00
- Non arrivare prima con i piedi nel salto/volt. ELEMENTO NON CONSIDERATO VALIDO

Artisticità durante l'esercizio

TRAVE

- Sicurezza sull'esecuzione 0,10 – 0,30

CORPO LIBERO

- Non finire a tempo con la musica 0,10
- Scarsa relazione tra musica e movimento 0,10- 0,30
- Sottofondo musicale 0,50

SALTO DEL GATTO e SFORBICIATA

	Errore	
	una o entr.le gambe all'oriz.	0,10
	una o entr.le gambe sotto l'oriz.	0,30
	Ang. anche $>135^\circ$	Elemento non considerato eseguito

SALTO RAGGRUPPATO

	Errore	
	Ginocchia all'orizzontale	0,10
	Ginocchia sotto l'orizz.	0,30
	ang. anche $>135^\circ$	Elemento non considerato eseguito

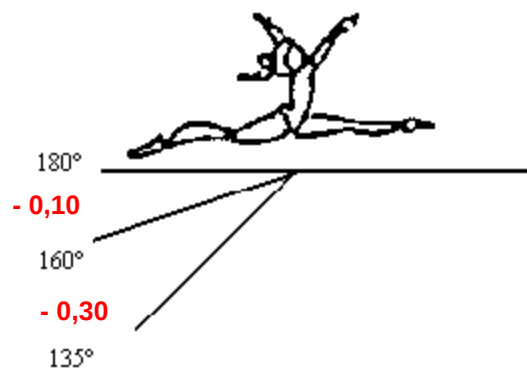
SALTO CARPIATO DIVARICATO

	Errore	
	una o entr.le gambe all'oriz.	0,10
	una o entr.le gambe sotto l'oriz.	0,30
	Ang. anche >135°	Elemento non considerato eseguito

COSACCO

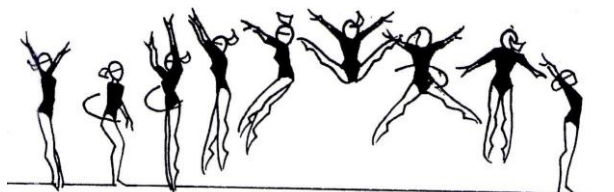
	Errore	
	Gamba tesa all'orizzontale	0,10
	Gamba tesa all'orizzontale e ginocchia aperte	0,10 + 010 (ginocchia aperte)
	Gamba tesa sotto l'orizzontale	0,30
	Gamba tesa sotto l'orizzont. e ginocchia aperte	0,30+ 0,10 (gambe aperte)
	Ang. anche >135°	Elemento non considerato eseguito

ENJAMBÉE e SISONNE 180°: gambe a 180° nessuna penalità; entro 160° penalità di 0,10; entro i 135° penalità 0,30; al di sotto dei 135° ELEMENTO NON CONSIDERATO ESEGUITO.



Arrivo corretto del sisonne

POPA



Esecuzione corretta

SALTO DEL MONTONE

	Errori
	Non flettere la testa dietro, non arcare, anello aperto
	No forma ad anello (senza quasi toccare la testa con i piedi)
	No forma ad anello (senza quasi toccare la testa con i piedi) Riferimento il piede più basso

0,10 x arco insufficiente
0,10 x insufficiente chiusura dei piedi alla testa

0,10 x insufficiente chiusura dei piedi alla testa

0,10 x insufficiente chiusura dei piedi alla testa
0,10 - 0,30 x gambe aperte

VERTICALE CON 1/2 GIRO (180°): uno spostamento di mano dopo aver completato il giro 0,10; eseguire più spostamenti ELEMENTO NON CONSIDERATO ESEGUITO.

1/2 IN PASSE' + 1/2 SUGLI AVAMPIEDI: se si appoggiano i talloni durante l'esecuzione ELEMENTO NON CONSIDERATO ESEGUITO

USO DELLE MANI PER CANDELE E SPACCATE: quando l'elemento è richiesto senza l'aiuto delle mani, queste si possono usare per la sistemazione ma dovranno essere tolte durante l'esecuzione dell'elemento. Se rimangono dove è richiesto SENZA l'elemento NON VIENE ASSEGNATO.

FALLI DI COMPORTAMENTO DELLA GINNASTA

Non presentarsi alla giuria prima e dopo l'esercizio	punti 0,30 (dal punteggio finale)
Continuare il riscaldamento dopo la fine del tempo	punti 0,10 o.v. (dal punteggio finale)
Imbottiture non corrette	punti 0,10
Uso di pantaloni non idonei	punti 0,30 (dal punteggio finale)

FALLI DEL COMPORTAMENTO DEL TECNICO

Aiuto durante l'esercizio	ELEMENTO CONSIDERATO NON ESEGUITO
Presenza sulla tappetatura	punti 0,50 (dal punteggio finale)
Più di due tecnici sul campo di gara	punti 0,50 (dal punteggio finale)
Segnalazioni, parole alla ginnasta	punti 0,30 o.v. (dal punteggio finale)

TOLLERANZA DEI PUNTEGGI

Fino a 0,40	0,10
Da 0,50 a 1,00	0,30
Da 1,10 a 2,00	0,50
Sotto 2,00	0,70