

# LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA 2017-2018

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

*AGGIORNATO AL 12-10-2017*

## TABELLA DEI FALLI GENERALI

### volteggio - parallele - trave - corpo libero - mini/trampolino

Falli		Molto piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
<b>Falli d'esecuzione e artisticità</b>		<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
Postura e tenuta :(braccia piegate , gb flex, punte, tenuta corporea)(TR-CL-PAR) <b>AL DI FUORI DEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI</b>	o.v. 0,05/0,30 max 0,50 in tutto esercizio	X	X	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta	X	X	X	X	
Deviazione dalla linea di direzione	Ogni volta		X	X	X	
Corpo non allineato	Ogni volta	X	X	X		
Interruzione di serie	Ogni volta				X	
Postura e tenuta (braccia piegate , gb flex, punte, tenuta corporea)(CL-TR-PAR) <b>SU ELEMENTI OBBLIGATORI</b>	o.v. 0,05/0,30 max 0,30 in tutto esercizio	X				
Pausa di concentrazione (TR - CL- Par - più di 2")	Ogni volta		X			
Altezza nei salti artistici e acrobatici (TR - CL)	Ogni volta	X	X	X		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta	Ogni volta				X	
Appoggio supplementare di una gamba/piede sul lato della trave (da non applicare in caso di passaggi coreografici)	Ogni volta			X		
Movimenti per mantenere l'equilibrio	Ogni volta	X	X	X	X	
<b>Mancanza di coreografia ( CL):</b> Scarsa relazione tra musica e movimenti fino a 0,30; Monotonia nei movimenti fino a 0,20; Occupazione dello spazio fino a 0,50 (cl)	Fino a					<b>1,00 PUNTO</b>
Esercizio troppo corto/ lungo (TR E CL)				X		
Caduta	Ogni volta					X

Falli d'arrivo su tutti gli elementi e sulle uscite		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Gambe aperte all'arrivo			X	X		
Passi supplementari, piccolo saltello	Ogni volta, penalità massima 0,30		X			
Lungo passo o salto					X	
Massima accosciata				X bacino fino all'altezza delle ginocchia	X bacino sotto l'altezza delle ginocchia	
Caduta	Ogni volta					X
Appoggio di 1 o 2 mani	Ogni volta					X
Caduta sull'attrezzo	Ogni volta					X
Movimenti del corpo per mantenere l'equilibrio	Ogni volta		X	X	X	
Arrivo maldiretto			X	X	X	
Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio			X			
Musica non tagliata o sfumata					X	
Mancanza di saluto			X			
Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara	FISSO					<b>1,00 PUNTO</b>
Fuori tempo (TR-CL)	FISSO		X			

## ☐ **ABBIGLIAMENTO GINNASTE**

Le ginnaste devono gareggiare in body, è consentito indossare un fuseau che non superi il ginocchio, che sia dello stesso colore del body e che può essere indossato sopra o sotto il costume. Il body può essere con o senza maniche ma non sono consentite le spalline sottili (minimo 2 cm).

Non è possibile portare braccialetti, anelli o collane, sono permessi solo piccoli orecchini a forma di bottoncino e braccialetti o cavigliere in cotone tipo "braccialetto della fortuna".

Per la categoria master sono concesse calze o panta lunghe dello stesso colore del body.

Le ginnaste possono gareggiare a piedi nudi oppure con calzini oppure con scarpette da ginnastica artistica (con o senza calzini).

### **PENALITÀ:**

- ☐ **0,30 dal punteggio finale nella gara individuale concorso generale su tutti gli attrezzi**
- ☐ **0,30 dal punteggio di ogni attrezzo effettuato se l'atleta non partecipa al concorso generale.**

**NON esiste penalità per bendaggi e/o fasce elastiche colorate.**

**In fase nazionale è OBBLIGATORIO lo scudetto sociale sul body, se non presente penalità di 0,10 dal punteggio totale se l'atleta partecipa al concorso generale; oppure penalità di 0,10 dal punteggio di ogni attrezzo svolto in gara.**

## ☐ **ALLENATORI**

Gli allenatori devono comportarsi in maniera corretta e sportiva durante tutta la competizione, devono essere consapevoli del ruolo educativo che svolgono nei confronti delle proprie ginnaste.

Non possono parlare direttamente con i giudici e per avere eventuali informazioni riguardo ad una valutazione devono rivolgersi al Presidente di Giuria.

La prova video viene concessa solo nei casi di "nullo" al mini trampolino e al volteggio e nei casi di perdita dell'elemento negli altri attrezzi.

Gli allenatori non possono, durante la competizione, suggerire verbalmente o facendo segnali l'esercizio alle proprie ginnaste né far loro assistenza. Non è penalizzato il semplice incitamento alla propria ginnasta.

Gli allenatori devono indossare la divisa societaria evitando in ogni caso shorts, top e costumi.

### **PENALITÀ:**

- ☐ **0,30 aiuto verbale o gestuale dell'allenatore.**
- ☐ **0,30 comportamento antisportivo o ingiurioso, penalità assegnata a tutte le ginnaste nel concorso individuale o alla squadra.**
- ☐ **0,30 abbigliamento non idoneo**

## **SCHEDE DI DICHIARAZIONE**

1. i tecnici devono presentare le schede compilate in ogni parte, esclusa la zona per l'assegnazione del punteggio che è a cura del giudice. Gli elementi presenti nell'esercizio devono essere evidenziati.
2. non è assegnata nessuna penalità per errata dichiarazione sulle schede tecniche consegnate ai giudici.
3. se il tecnico indica un elemento che non viene effettuato dalla sua ginnasta ma la ginnasta effettua un elemento che comunque è presente nella griglia della sua categoria il giudice assegnerà l'elemento effettivamente eseguito senza penalità per sostituzione dell'elemento.

## **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI E SPECIFICHE PER TUTTI GLI ATTREZZI E TUTTE LE CATEGORIE**

Ogni elemento per essere riconosciuto dalla giuria deve avere determinate caratteristiche senza le quali l'elemento non potrà essere assegnato oppure sarà soggetto a penalità.

**COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO:** il punteggio finale è dato dalla somma degli elementi eseguiti (NOTA D) richiesta dal programma + la nota E (5 punti da cui tolgo i falli di esecuzione). Nel programma Top Level la nota E è pari a 10 punti (da cui tolgo i falli di esecuzione).

- **Il numero di elementi richiesti (ai fini della nota D) è specificato sul programma di appartenenza**
- **Non si possono eseguire elementi differenti presenti nella stessa riga**
- **L'elemento effettuato con l'assistenza del tecnico, è considerato nullo**
- **NON si possono eseguire due elementi posti sulla stessa riga**
- **ARTISTICITÀ: da 0,05 A 0,50 per falli di tenuta e postura, in tutto l'esercizio (esclusi gli elementi dichiarati)**
- **ESECUZIONE: da 0,05 a 0,30 per falli di esecuzione (braccia e gambe flesse o piegate, punte rilassate, etc.) negli elementi dichiarati. (ai fini della nota D)**

## **CORPO LIBERO e TRAVE**

- se non è specificato "partenza ed arrivo liberi" le posizioni di partenza ed arrivo degli elementi acrobatici devono essere effettuate in posizione eretta.
- la coreografia è obbligatoria per tutte le categorie e per tutti i programmi, ad eccezione delle Pulcine e del programma SMALL. Per queste due categorie non sarà quindi applicata alcuna penalità per occupazione dello spazio.

### ☐ GRUPPI STRUTTURALI nel corpo libero e trave

- Per l'assenza di gruppi strutturali è assegnata una penalità di pt. 0,30 per ogni gruppo mancante.
- Se non viene riconosciuto l'elemento che assegna un gruppo strutturale, penalità di pt. 0,30 + il valore dell'elemento non riconosciuto.
- Gli elementi presenti nelle griglie possono essere accorpati prendendo due o più gruppi strutturali

#### □ SLANCI e ANDATURE

- gli slanci avanti e laterali devono essere almeno a 90°; se sotto i 90° non verranno assegnati: non esistono penalità di ampiezza ma solo falli di tenuta del corpo.
- *per passaggio (es. sugli avampiedi)* si intende l'atteggiamento corporeo più un piccolo spostamento (almeno 2 passi se non diversamente specificato);  
Andature laterali: dove non specificato in relevé s'intende a tutta pianta. Le braccia non possono effettuare movimenti di coreografia.
- 2 slanci arti inferiori (1 av e uno indietro dx e sx o viceversa) tra il primo e secondo deve esserci obbligatoriamente un passo. Penalità 0,30 fisso.

#### □ SALTI ARTISTICI e SERIE

- non è possibile invertire **gli elementi** delle serie (artistiche, miste, acrobatiche), se invertite la penalità è 0,30 fissa, **eccetto il passaggio di danza al corpo libero.**
- per interruzione di serie si intende un lieve spostamento di un piede oppure una perdita di equilibrio tra un elemento e l'altro;
- il *salto del gatto* e la *sforbiciata* devono avere **l'angolo busto/gambe uguale a 90°** e almeno 1 gamba a 90° per non avere penalità, se entrambe sotto i 90° **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento.**
- il *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;**
- il *salto del cosacco* deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e la gamba tesa avanti all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento;**
- nel salto cosacco se non specificato la spinta è libera, l'arrivo dal cosacco spinta a un piede può essere a piedi uniti;
- il salto *carpiato divaricato* deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e le gambe all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento.**
- I SALTI di GRANDE AMPIEZZA devono avere un'apertura di almeno 180°: da 180° a 160° **penalità di 0,10; da 160° a 135° penalità di 0,30.** Se l'apertura non è di almeno 135° **l'elemento non verrà riconosciuto**
- i salti con rotazione devono terminare nella rotazione richiesta: **penalità da 0,10 a 0,30 fino ad ¼ di giro; se manca + di ¼ di giro in partenza o all'arrivo l'elemento non verrà assegnato;**
- *Salto del gatto con rotazione:* la chiusura della seconda gamba è libera purché il giro sia terminato con le tolleranze CSI.
- Se la rotazione nei salti o nei giri è in eccesso l'elemento verrà assegnato ugualmente con penalità di 0,10.
- L' *Enjambée* deve essere effettuato con spinta di 1 piede, se non diversamente specificato e si può effettuare anche con flesso-estensione della gamba avanti.
- Se l'enjambée spinta a 1 piede viene effettuato con spinta a 2 piedi non verrà assegnato e allo stesso modo se richiesto spinta a 2 piedi viene effettuato spinta a 1 piede l'elemento non verrà assegnato.
- Nell' *Enjambée cambio* la gamba dello scambio deve arrivare almeno a 45°, al di sotto è **nullo**. La flessione della gamba del cambio può essere penalizzata **fino a pt. 0,30**
- *Enjambée ad anello/enjambée cambio ad anello:* vengono **riconosciuti** se presentano queste caratteristiche: posizione ad arco e testa reclinata all'indietro, gambe divaricate a 180°, gamba avanti all'orizzontale e gamba dietro piegata verso i 90° **piede almeno altezza spalle;** non occorre il tocco del piede alla testa.
- **Non viene riconosciuto se c'è mancanza di arco e rovesciamento del capo e piede sotto altezza spalle.**
- **PENALITÀ:** arco insufficiente -0,10, gb avanti all'orizzontale a 160° -0,10 , piede sotto altezza spalle **NO** riconoscimento elemento.

- *Salto del Montone*: viene riconosciuto se c'è posizione ad arco, testa reclinata all'indietro, piedi all'altezza della testa e anello chiuso, gambe unite. Non viene assegnato se l'anello è aperto e se non c'è sufficiente estensione delle anche o flessione delle gambe e neppure se non c'è arco e non si flettono la testa e le spalle all'indietro.  
**PENALITÀ: arco non completamente suff -0,10 . gb non unite 0,10.**

#### □ EQUILIBRI E GIRI

- le *posizioni di equilibrio* devono essere mantenute per 2 secondi (se non diversamente specificato) senza alcun movimento di qualunque parte del corpo e, dove non descritto, sono su di un piede a tutta pianta.
- negli *equilibri* la gamba libera può essere in qualsiasi atteggiamento ma il busto deve rimanere eretto.
- negli *equilibri in orizzontale*, la gamba elevata e il busto potranno essere leggermente al di sopra dell'orizzontale, ma mai al di sotto.
- la *posizione ad "I"* va mantenuta 2" con apertura delle gambe a 180°, Le mani devono essere appoggiate sulla trave e non è quindi consentito aggrapparsi sotto la trave stessa. **Valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza.**
- i *giri perno* vanno eseguiti sull'avampiede e avere posizione ben definita e mantenuta durante la rotazione. Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera: sono considerati validi se c'è una differenza in difetto di 1/4 di giro **con penalità da 0,10 a 0,30. Oltre il quarto di giro l'elemento non verrà assegnato.**
- Se la rotazione nei giri è in eccesso l'elemento verrà assegnato ugualmente, con penalità di 0,10.
- **Nelle serie dei giri es. 1 + ½ oppure 1+1 , 1/2 +1/2 non si deve scendere dal releve', non riconosco elemento.**
- La posizione di passè sia negli equilibri che nei giri deve essere eseguita con ginocchio flesso a 90°, con piede al ginocchio e NON dietro. In caso contrario la penalità è di pt. 0,10.
- **Nell'impugnatura della gamba (avanti o laterale) anche nei giri valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza.**

#### □ VERTICALI

- le *verticali* vengono assegnate senza penalità con tolleranza di 10°, **penalità da 0,10 a 0,30 tra 10° e 30°, fino al non riconoscimento dell'elemento oltre i 30°;**
- per i gradi di apertura delle *verticali in divaricata sagittale* (al di sotto dei 135° di apertura non si riconosce l'elemento) valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza, così come per le rovesciate
- **Le verticali nella ginnastica insieme sono da ritenersi tutte di passaggio e non tenute 2".**

#### □ RONDATE

- **CORPO LIBERO, VOLTEGGIO, PANCA MINI-TRAMPOLINO:** non si incorre in penalità se l'appoggio delle mani non è simultaneo ed effettuato almeno a ruota (non è richiesta la rotazione di 180° prima dell'appoggio delle mani stesse). La successiva spinta degli arti superiori deve essere simultanea. Se l'atleta non appoggia le mani almeno a ruota il salto viene riconosciuto ma la **penalità per questa fase sarà fino a 0,30.**

## CORPO LIBERO specifiche

- *Al corpo libero non vengono riconosciuti gli elementi che non terminino con l'anticipo dei piedi.*
- le *serie dei salti artistici* medium e large devono essere effettuati senza passi;
- *Le serie dei salti artistici nel SUPER e nel TOP LEVEL possono essere effettuati con passaggi di danza (passi o chassè) e possono essere invertiti, quando il primo salto lo consente.*
- *i passaggi in quadrupedia* devono avere una piccola fase di spinta (es. coniglietti o scimmietta...);
- nella *staccata sagittale* è consentito l'appoggio a terra della mano opposta alla gamba avanti;
- nella *staccata frontale* è consentito l'appoggio di una mano al suolo.
- negli *elementi acrobatici con fase di spinta* (es. rondata o ribaltata) l'eventuale salto in estensione di rimbalzo sarà penalizzato, se necessario, solo per eventuali falli di tenuta del corpo (come da linee guida);
- l'arrivo a gambe tese dalla *capovolta indietro* può essere effettuato anche a gambe divaricate;
- *capovolta dietro arrivo libero*: NO alla verticale (elemento non verrebbe riconosciuto), *la ginnasta deve comunque staccare le mani dal suolo per terminare l'elemento.*
- *capovolta avanti arrivo libero*: le spalle devono sollevarsi da terra, arrivando almeno seduti;
- *Capovolta avanti più spinta in verticale a gambe piegate*: non è concesso scendere in capovolta avanti, se la ginnasta scende in capovolta verrà considerata caduta e in tal senso penalizzata; non è consentito stendere le gb in verticale, penalità non riconoscimento dell'elemento.
- *il ponte, la staccata sagittale o frontale, la candela, la verticale* vanno mantenuti per 2" se non diversamente specificato.
- *il ponte tenuto 2"* si intende a gambe tese e unite.
- *slancio alla verticale di una gamba*: la gamba che non raggiunge la verticale deve essere comunque tesa, se non tesa l'elemento viene comunque riconosciuto con le penalità del caso; se la ginnasta riunisce le gambe in verticale l'elemento verrà comunque assegnato; **NON PUÒ SCENDERE IN CAPOVOLTA** (l'elemento non verrebbe riconosciuto).
- *Perdita di equilibrio dalla verticale, anche quella con rotazione, spostando le mani*: penalità 0,10 ov
- *Ruota non passante per i 4 appoggi (appoggio simultaneo delle mani)* penalità 0,10.
- **Mancanza di coreografia (CL)** penalità fino a **pt 1,00**: Scarsa relazione tra musica e movimenti fino a **0,30**; Monotonia nei movimenti fino a **0,20**; Occupazione dello spazio fino a **0,50**

## □ MUSICA e SPAZIO

- lo spazio per il corpo libero individuale è la striscia di mt. 12x2 da utilizzare interamente; l'uscita dalla pedana del corpo libero, è penalizzata **pt. 0,10 ogni volta** ma tutto ciò che viene effettuato fuori pedana sarà valutato e, in caso di elemento, riconosciuto; si applica a tutte le ginnaste che superano il limite dei mt.12x2 della striscia del corpo libero AD ECCEZIONE di tutte le categorie SUPER e tutte le categorie TOP LEVEL;
- anche nel programma TOP LEVEL la musica può essere cantata;
- Se la musica è tagliata senza rispettare la frase musicale, **penalità 0,30**. Stessa penalità in caso di musica sfumata. La penalità sulla musica sfumata sarà assegnata quando la stessa o è sfumata dall'insegnante o tagliata in punto qualsiasi del brano che non sia la fine. Se la musica termina, invece, con una sfumatura prevista dall'autore, non sarà assegnata nessuna penalità.



## TRAVE specifiche

- *Alla trave non vengono riconosciuti gli elementi che non siano terminati almeno con la posa di un piede sulla trave stessa.*
- se non si effettua il numero di travi richieste dal regolamento, **penalità pt.0,30.**
- per trave troppo corta si intende il non rispettare il numero di travi richieste dal programma: **penalità fissa di 0,30.**
- non è obbligatorio a trave scegliere *le entrate e le uscite* tra gli elementi delle griglie.
- le *entrate e le uscite* a trave possono essere effettuate anche lateralmente se l'elemento lo consente, prestando ovviamente attenzione all'esigenza specifica del numero di travi da effettuare;
- In tutte le *entrate* è consentito l'uso della pedana (in tutti i programmi e tutte le categorie).
- nelle entrate con *battuta* in pedana è necessario effettuare minimo un passo di rincorsa prima della battuta. Il passo di rincorsa può essere poggiato sulla pedana senza penalità.
- NON è concessa una pedana supplementare per le entrate a trave alta.
- *entrata in squadra*: la partenza può essere sia a cavallo della trave che laterale, che frontale ma se spostato le mani dopo averle appoggiate prima di andare in squadra è considerata caduta; se mi siedo e poi faccio la posizione a squadra l'elemento non verrà assegnato.
- *le uscite* con i salti sono tutte spinta a due piedi e possono essere effettuate anche da fermi.
- Super: è concesso un tappeto supplementare di 20 cm. posto all'arrivo esclusivamente per lupette e tigrotte in uscita a trave alta.
- *i passaggi in quadrupedia* possono essere effettuati senza fase di spinta.
- le *serie dei salti artistici* (medium, large, super, top level) devono essere effettuati senza passi che interrompano la continuità della serie.
- *le candele e le capovolte* non sono penalizzate se afferro la parte inferiore della trave, la sosta a dorso piatto nella *capovolta avanti* **penalità fino a 0,30;**
- *passé distendere la gb a 45° o 90°, tornare alla posizione di passé e chiusura in relevé 2"*: se il relevé non è tenuto 2" non riconosco l'elemento per intero e la tenuta si riferisce SOLO al relevé.
- se non viene scelta l'uscita tra gli elementi della griglia l'atleta può scendere liberamente dalla trave. Eventuali penalità solo per falli d'arrivo e di tenuta del corpo.
- L'elemento "Da in piedi sdraiarsi supini sulla trave e ritorno in piedi" deve essere effettuato senza aggrapparsi con le mani sotto la trave.
- **Categoria Lupette e Tigrotte SUPER B: le tre andature a trave devono essere inserite nello stesso ordine altrimenti penalità di 0,30.**
- **Il passaggio a gambe piegate si intende "in massima accosciata" in caso contrario non verrà riconosciuto.**
- *pulcine*: il tocco della trave si intende con partenza e arrivo da stazione eretta e con piegamento degli arti inferiori (a chinino).
- *Top level*: posso ripetere la serie fallita nel caso di caduta tra un elemento e l'altro o nel secondo elemento; nel caso di sbilanciamento tra un elemento e l'altro **penalità di 0,30.**
- **Mancanza di collegamenti coreografici fino a 0,30**

## VOLTEGGIO

- la valutazione inizia dalla battuta in pedana;
- **Penalità per ampiezza 1° e 2° volo (quando il salto prevede fasi di volo): da 0,05 a 0,30.**
- **Insufficiente dinamismo fino a 0,30, riferito al totale del salto.**
- Se la battuta in pedana avviene contemporaneamente ma con gambe divaricate sagittalmente riconosco il salto ma **penalizzo max 0,30.**
- Tra un salto e l'altro è possibile parlare con la propria ginnasta senza incorrere in nessuna penalità.
- se si dichiara un salto di minor valore rispetto a quello che la ginnasta effettua, il punteggio di partenza assegnato sarà quello del salto di valore più alto e viceversa.
- Non è possibile posizionare un tappetino davanti alla pedana per il lavoro avanti. Se presente **penalità fissa di 0,30.**
- C'è obbligo dell'uso della "C" per i salti provenienti dalla rondata in pedana, facoltativo l'uso della "C" per tutti gli altri salti.
- È concessa una terza rincorsa, senza penalità e in tutti i programmi, qualora la ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezzo (pedana, tappetoni). Non verrà altresì autorizzata una quarta rincorsa.
- **Nei RIBALTAMENTI (ribaltata, rondata, rondata flic) NON si penalizzano i passi in eccesso, nella direzione del salto: avanti nella ribaltata, laterali nella ruota, indietro per la rondata e la rondata flic.**
- i salti *framezzo* devono essere eseguiti nei 2 tempi mani-piedi;
- i salti *a pennello* devono essere eseguiti a gambe tese: **penalità fino a 0,30;**
- le *capovolte* devono essere rotolate e terminare in piedi; se la fase di risalita viene effettuata a piedi incrociati oppure con un appoggio supplementare (es. ginocchio o mani) la **penalità è di 0,50;**
- le *capovolte saltate* devono avere una fase di volo prima della posa delle mani, non è richiesto l'allineamento del corpo in posizione tesa (tuffo), se verrà effettuato il tuffo l'elemento verrà riconosciuto ugualmente ma giudicato come i salti aventi una minima fase di volo;
- le *verticali* devono avere il bacino passante per la verticale e l'allineamento dei segmenti corporei, la tolleranza è la stessa già specificata al corpo libero e trave;
- le *ribaltate* e le *rondate* devono avere un'evidente fase di volo;
- per la categoria *Pulcine* la partenza su panca si intende da ferme in stazione eretta, senza rincorsa. La battuta in pedana è a piedi uniti e può provenire sia da una partenza a piedi pari e uniti sia dall'appoggio e spinta di un solo piede.
- la categoria *Pulcine* sarà penalizzata fino a **pt. 0,30** se non si ha reattività nella pliometria, ma il salto è riconosciuto.
- la categoria *Pulcine large* è penalizzata di **pt. 0,30** se poggia un piede in pedana prima della battuta, ma il salto è riconosciuto.
- Verticale e arrivo supino con o senza spinta: se l'atleta arriva seduta **penalizzo fisso 0,30** ma assegno l'elemento.
- Se l'atleta effettua una battuta a piedi uniti prima della pedana il salto è **NULLO.**
- Non c'è penalità se nell'effettuare la rondata in pedana si appoggiano le mani sulla pedana stessa.
- Non c'è penalità nemmeno se il tappetino per la posa delle mani viene posto parzialmente sulla pedana.
- La scelta tra volteggio e mini trampolino nel programma SMALL coinvolge tutta la squadra.
- Ruota top level: è accettato sia l'arrivo laterale che frontale.
- **La ruota può avere un arrivo laterale in tutte le categorie e programmi.**
- Arrivo su tappetoni supplementari: la distanza del tappetone di arrivo viene decisa dall'allenatore in base alle esigenze della propria ginnasta.

- *Rondata in pedana e arrivo supino sul tappetone*: il corpo all'arrivo deve essere in tenuta e totalmente sul tappetone, braccia in alto. Se non tutto sul tappetone penalizzo fino a 0,50. **Specifica penalità: SOLO PIEDI FUORI 0,10, FINO AL GINOCCHIO 0,30, TUTTO ARTO INFERIORE FUORI MA BACINO SU TAPPETO 0,50. Se i piedi restano sulla pedana l'elemento non verrà assegnato.** Se dalla rondata l'atleta arriva seduta sul tappetone la penalità sarà di 0,30 fissa.

#### **Al volteggio non vengono riconosciuti i salti in questi casi.**

se la battuta in pedana non avviene a piedi pari; se si appoggia la testa sui tappetoni nelle verticali, ribaltate, rondate e flic;

se in caso di caduta nelle rondate o ribaltate non c'è anticipo dei piedi all'arrivo;

se manca del tutto la fase di volo nelle ribaltate e rondate;

se dopo aver battuto in pedana non viene effettuato nessun salto riconoscibile;

se si sbaglia la rincorsa e non ci si riesce a fermare prima di toccare qualunque parte dell'attrezzo;

se le capovolte non sono rotolate e terminate in piedi;

se non viene raggiunta la verticale col bacino ed allineando i segmenti corporei;

se il pennello viene eseguito con gambe piegate tipo "salto raggruppato" o "calciata dietro";

se il framezzo non viene eseguito nei 2 tempi mani-piedi;

se c'è assistenza diretta dell'allenatore durante l'esecuzione del salto;

se nei salti provenienti dalla rondata in pedana manca la protezione tipo "C";

se i piedi restano sulla pedana nella rondata in pedana e arrivo sui tappetoni.

**È facoltà della giuria declassare alcuni salti se le griglie lo consentono** (es. capovolta saltata: non c'è fase di volo, viene assegnata la capovolta rotolata avanti se presente nella griglia e il volteggio partirà da quel valore).

## PARALLELE ASIMMETRICHE

**La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto.**

Nel caso di caduta dall'attrezzo la ginnasta ha 30 secondi di tempo per risalire e continuare l'esercizio e prima di risalire può parlare con l'allenatore.

In tutti i programmi l'uso dei paracalli è facoltativo.

Falli		Molto Piccoli 0,05	Piccoli 0,10	Medio Grandi 0,20	Grandi 0,30	Molto Grandi 0,50
Sistemare la presa	Ogni volta		X			
Sfiorare l'attrezzo con i piedi	Ogni volta			X		
Sfiorare il tappeto	Ogni volta			X		
Caduta sull'attrezzo	Ogni volta				X	
Battuta sul tappeto (caduta)	Ogni volta					X
Mancanza di ritmo			X			
Oscillazione a vuoto	Ogni volta			X		
Slancio intermedio	Ogni volta			X		
Mancanza di uscita					X	
Caduta	Ogni volta					X

- All'entrata o in qualsiasi altro elemento *se il tecnico aiuta la ginnasta* sarà assegnata una **penalità di 0,30** per assistenza diretta dell'allenatore, oltre al **non riconoscimento** dell'elemento. In caso di aiuto nella risalita dopo una caduta non verrà applicata alcuna penalità;
- in *entrata* è consentito l'uso di una pedana o di uno step;
- la *mancanza di ritmo* si riferisce a tutto l'esercizio e sarà assegnata una sola volta; **pen di 0,30**;
- per *slancio intermedio* si intende una presa di slancio da un appoggio frontale e/o una lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo;
- per *oscillazione a vuoto* si intende una oscillazione avanti o dietro senza l'esecuzione di alcun elemento proposto nelle tabelle; se la ginnasta nell'afferrare lo staggio superiore effettua varie oscillazioni a vuoto prima di eseguire l'elemento allo staggio superiore (es. kippe) si **assegna la penalità una sola volta**;
- **slanci**: Per determinare il grado dello slancio devo guardare il punto più basso del corpo. se gli *slanci* non raggiungono l'ampiezza richiesta verrà attribuita una **penalità fino a 0,30** ma l'elemento verrà riconosciuto; **nel Top Level possono essere declassati**. Nessuna penalità ovviamente se gli slanci hanno maggiore ampiezza;
- lo *slancio a corpo squadrato* va effettuato col bacino ad un'altezza superiore rispetto ai piedi; **Per determinare il grado dello slancio devo guardare il punto più basso del corpo NEL MOMENTO IN CUI I PIEDI SI RIUNISCONO.**
- dall'oscillazione S.S. abbandonare le impugnature e saltare a terra dietro: l'oscillazione deve essere solo una (avanti-dietro-esco);

- nello *slancio dietro + giro addominale* saranno riconosciuti due elementi;
- nella *posa dei piedi + fioretto* sarà riconosciuto solo l'elemento uscita;
- se non indicato, il *passaggio di mano* può essere effettuato sia con salto di mano sia con successiva sistemazione delle mani. Resta *inteso che verranno applicate le penalità del caso*.
- *basculle* in presa poplitea: se faccio doppia oscillazione **penalità fissa di 0,30**;
- il giro di pianta può essere effettuato anche a gambe piegate;
- *lupette+ tigrotte super B e lupette super A*: la sottouscita della gamba la assegno solo se non cambio di fronte, mentre nella riga "dall'appoggio gamba infilata: passaggio di una gamba e arrivo all'appoggio frontale e cambio di fronte" non riconosco la sottouscita, **quindi riconosco un solo elemento**.

## **GINNASTICA INSIEME FEMMINILE**

### **COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO**

Difficoltà	Punti 10,00
Esecuzione Tecnica	Punti 10,00
Esecuzione Generale	Punti 5,00
Valore Coreografico Suddiviso in:	Punti 15,00
- occupazione dello spazio	Fino a punti 2,00
- sincronia con la musica	Fino a punti 2,00
- monotonia dei movimenti anche negli spostamenti	Fino a punti 1,50
- lavoro di collaborazione (4 obbligatorie)	Fino a punti 2,00
- sincronia dei ginnasti	Fino a punti 2,00
- espressività musicale	Fino a punti 2,00
- lavoro sui 3 livelli	Fino a punti 1,50
- formazioni (4 obbligatorie)	Fino a punti 2,00
<b>TOTALE PUNTEGGIO</b>	<b>PUNTI 40,00</b>

- **Gli elementi vengono assegnati se vengono effettuati contemporaneamente ed in autonomia (senza collaborare) da tutti i componenti della squadra;**
- **le penalità per l'esecuzione degli elementi verranno assegnate ricercando l'errore maggiore commesso da una ginnasta all'interno della squadra.** La ginnasta può non essere sempre la stessa, semplicemente andiamo a penalizzare l'atleta che in ognuno degli elementi tecnici commette più errori;
- è possibile inserire ginnaste fuori quota nelle squadre della Ginnastica Insieme, solo ed esclusivamente dal basso verso l'alto e seguendo le seguenti modalità;
- nelle squadre composte da quattro o cinque ginnaste è possibile inserire 2 fuori quota;
- nelle squadre composte da sei o sette ginnaste è possibile inserire 3 fuori quota;
- valgono le stesse penalità riguardanti l'abbigliamento e tutte le ginnaste che compongono la rappresentativa dovranno indossare lo stesso body;
- è possibile formare una squadra rappresentativa regionale, che raggruppi ginnaste di società differenti, solo nel caso in cui la regione non sia rappresentata in nessuna categoria.
- nel programma large e super è obbligatorio rispettare i gruppi strutturali: 3 di parte artistica e 2 di acrobatica o viceversa (elemento mancante=2 punti di penalità); il ponte si considera un elemento pre-acrobatico, la staccata un elemento di parte artistica.
- nella valutazione dei gruppi strutturali, si considera il primo elemento delle serie (es. rovesciata dietro+flic: è un rovesciamento);
- per lavoro sui tre livelli si intende: al suolo, in stazione eretta ed in volo;
- le collaborazioni possono essere sia attive che passive; **se una o più coppie/terziglie eseguono due collaborazioni diverse ma nello stesso momento, ne verrà considerata solo una.**
- **le collaborazioni vengono riconosciute anche se eseguite da un solo sottogruppo.**
- per collaborazioni si intendono anche solo i contatti **e non necessariamente un sollevamento**

- per sincronia con la musica si intende il rispetto degli accenti musicali;
- per espressività musicale si intende interpretare le caratteristiche della musica scelta;
- non esiste obbligo di passaggio ad un programma superiore in caso di vittoria al GPN;
- il valore di partenza per il programma small è di **pt. 38,00** essendo previsti solo 4 elementi e non 5 come negli altri programmi;
- l'esecuzione degli elementi deve essere simultanea, però per non assegnare uno o più elementi occorre che una o più atlete siano palesemente slegate dal gruppo nell'eseguire gli elementi stessi. **Un lieve ritardo nella partenza o nell'arrivo non può essere motivo di annullamento. Resta inteso che se l'elemento non viene eseguito correttamente (es. equilibrio non tenuto) non verrà assegnato.**
- Non verrà assegnata penalità di sincronia con la musica durante l'esecuzione di elementi statici che devono essere tenuti per 2".
- Gli elementi acrobatici devono essere effettuati con partenza ed arrivo in stazione eretta, se non diversamente specificato.

#### □ FORMAZIONI

- nelle formazioni la riga e la fila sono considerate due formazioni differenti, solo se effettuate in due momenti diversi dell'esercizio.
- il cerchio è valutato una sola volta sia se si tratta di cerchio chiuso, aperto, con fronte interna o con fronte esterna.

## MINITRAMPOLINO

La valutazione inizia con la battuta a piedi pari sul minitrampolino per quanto riguarda il lavoro avanti; nel lavoro indietro viene valutata anche la rondata.

**Ai fini del punteggio vengono sommati i salti effettuati, 2 per Medium e Master, 3 per Large, Super e Top.**

- **Possono essere effettuati salti diversi dello stesso valore presi dalla stessa casella, ad es 1 salto da pt.9 e 2 salti da pt 10 oppure 2 da pt 9 e 1 da pt 10; l'esecuzione però, deve rispettare l'ordine descritto sui programmi penalità: fix 0,30. Nel caso in cui si scegliessero salti di VALORE DIFFERENTE, il giudice deve vederli in ordine crescente altrimenti penalità 0,30**
- **È concessa una rincorsa supplementare, senza penalità, qualora la ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezzo (mini-trampolino, tappetoni). Non verrà autorizzata una quinta rincorsa (o quarta nel caso delle Medium e Master).**
- Tra un salto e l'altro è possibile parlare col proprio ginnasta senza incorrere in nessuna penalità.
- **Se effettuo una battuta a piedi uniti sulla panca e poi sul trampolino il salto è NULLO.**
- **Non si possono eseguire salti da fermi; per la cat. Pulcine, Lupette e tigrotte l'assemblé eseguito da inizio panca direttamente sul trampolino fa diventare il salto NULLO, se preceduto da uno, due passi è considerata rincorsa.**
- Se dopo il salto ritorno direttamente sul trampolino il salto è **NULLO**. Non è nullo se l'arrivo è effettuato sul materasso e poi sbilanciandosi l'atleta torna sul trampolino.
- **Tuffo+capovolta** e i salti tesi senza avvitamenti verranno assegnati solo se l'atteggiamento del corpo verrà mantenuto in posizione tesa oppure leggermente arcata oppure "a cucchiaino". **Ogni angolo delle anche farà riconoscere il salto come carpiato o la capovolta come saltata.**
- Assenza completa di *spinta flic avanti*: **NULLO** (Es. verticale+ponte)

## SCHEDE RIEPILOGATIVE DELLE PENALITÀ

<b>PROGRAMMA: SMALL-MEDIUM-LARGE-SUPER-TOP LEVEL</b>					
<b>ATTREZZO: CORPO LIBERO</b>					
<b>FALLI DI ESECUZIONE/ARTISTICITÀ</b>		<b>SPECIFICHE ELEMENTI</b>		<b>FALLI DI ARRIVO</b>	
elem. Tenuta no 1"/2" o con movimenti	nullo	uscita dalla pedana	o.v. 0,10	no saluto	fix 0,10
equil. g. libera: busto no eretto	nullo	Passaggio quadrupedia no fase spinta	nullo se richiesta spinta	arrivo a gb aperte	0,10/0,20
movimento per tenere equilibrio	o.v. 0,05 / 0,30	slancio av. < 90°	nullo	passi suppl.o saltellino	o.v. 0,10 fino a un max di 0,30
Postura e tenuta(braccia piegate o gb flex,punte, tenuta corporea) non su elementi obbl.	o.v. 0,05/ 0,30 max 0,50 in tutto l'es.	Salto del gatto/sforb. No 1 gamba a 90°	0,10 / 0,30 nullo	lungo passo o salto	fix 0,30
Postura e tenuta(braccia piegate o gb flex,punte, tenuta corporea) su elementi obbl	o.v. 0,05/0,30 Max 0,30 x ogni elem.	salto racc. ginocchia sotto 90°	0,10/0,30 nullo	max acc.bacino alt. ginoc.	fix 0,20
deviaz. dalla linea di direzione	o.v.0,10 / 0,30	cosacco gamba tesa sotto 90°	0,10/0,30 nullo	max acc.bacino sotto gin	fix 0,30
corpo non allineato	o.v. 0,05/ 0,20	salti gr.ampiezza 180° / divaricata sul p. sagit.	se < 160° → 0,10; fino a 135° → fino a 0,30 oltre=nullo	arrivo mal diretto	0,10/0,30
posizione passé errata	fix 0,10	salti con rot. (manca + 1/4 di giro in partenza o in arrivo)	nullo**	appoggio 1 o 2 mani	fix 0,50
giro perno no avampiede	nullo	verticale	se > 10° → OK; se tra 10° e 30° → da 0,10 a 0,30. oltre=nullo	Mancanza sincr. Battuta musicale fine esercizio	fix 0,10
giro perno: mancanza di rotazione fino a 1/4	0,10/0,30**	Posiz. I tenuta 2"	se < 160° → 0,10; fino a 135° → fino a 0,30. oltre=nullo	es. troppo lungo/corto	fix 0,10
interruzione di serie	fix 0,30	cap.avanti (no spalle sollevate)	nullo	mov. corpo x mantenere equilibrio	0,10/0,30
pausa di concentr. + di 2"	o.v. 0,10	passaggio avamp.no almeno 2 passi	nullo***	musica non tagliata	fix 0,30
caduta	o.v. 0,50	Invertire salti nelle serie (no dove consentito)	Fix 0,30	musica tagliata male o sfumata	fix 0,30
<b>mancanza coreografia (no small e pulcine):</b> <b>1,00pt</b> a) scarsa relazione musica-movimenti ; b) monotonia movimenti ; c) occupazione spazio.	<b>1,00 pt</b> a) 0,10/0,30 b) 0,10/0,20 c) 0,10/0,50	enjambee cambio: no gamba= 45°	nullo	Giri e salti con rotazione: imprecisione nell' arrivo.	Fix 0,10
Ruota non passante per i 4 appoggi	Fix 0,10	equil. orizz. B/G sotto orizzontale	nullo		
Verticale : spostamento mani	o.v.0,10	assenza gruppo strutturale	0,30****		
		No riconosc. Elem. + g. strutturale	1 + 0,30		
assistenza allenatore	elem. Nullo				
aiuto verb/gest allenat.	fix 0,30	Salto carpio divaricato, gb sotto i 90°	0,10/0,30 nullo		



Ripetizione esercizio x problemi non organizz.	1 pto	Salto enjambe ' cambio ad anello	a) Arco insuff 0,10 b) Gb av < orizz. 160° fix 0,10 c) Piede sotto altez spalle <b>NULLO</b>		
Gambe o gin divaricate	o.v. 0,05 / 0,30	Salto Montone	Arco non suff Gb non unite	fix 0,10 Fix 0,10	
altezza salti artistici e acro	0,05/ 0,20	Enjambe cambio , flessione gamba scambio	Da 0,10 fino 0,30		

NOTE:

\*Postura e tenuta: braccia-gambe piegate, punte, tenuta corporea: max 0,50; (parte non riguardante elementi difficoltà)

\*Postura e tenuta: braccia-gambe piegate, punte, tenuta corporea: max 0,30; (parte riguardante elemento obbligatorio)

\*\* giro perno: se manca + di 1/4 di rotazione l'elemento non verrà assegnato

\*\*\*passaggi su avampiedi, quadrupedia, ecc si intende almeno 2 passi, altrimenti elemento nullo

\*\*\*\*assenza gruppo strutt.: da medium a super 0,30; Top level: no esigenza di comp.: 0,50

**PROGRAMMA: SMALL-MEDIUM-LARGE-SUPER-TOP LEVEL**

**ATTREZZO: TRAVE**

FALLI DI ESECUZIONE/ARTISTICITÀ		SPECIFICHE ELEMENTI		FALLI DI ARRIVO	
aggrap. trave x non cadere	fix 0,30	slancio av. < 90°	nullo	no saluto	fix 0,10
		s. gatto/sforb.no 1g. 90°	0,10 /0,30 nullo	arrivo a gb aperte	0,10/0,20
Postura e tenuta (braccia piegate o gb flex, punte, tenuta corporea) non su elementi obbl.	o.v 0,05/ 0,30 max 0,50 in tutto l'es.	s. racc. gin sotto 90°	0,10/0,30/ nullo	passi suppl.o saltellino	o.v. 0,10 fino a max 0,30
Postura e tenuta (braccia piegate o gb flex,punte, tenuta corporea) su elementi obbl	o.v. 0,05/0,30 Max 0,30 x ogni elem.	cosacco g.tesa sotto 90°	0,10/0,30/ nullo	lungo passo o salto	fix 0,30
corpo non allineato	o.v. 0,05/ 0,20	salti gr.ampiezza 180° / divaricata sul p. sagit.	se < 160° → 0,10; fino a 135° → fino a 0,30. oltre=nullo	max acc.bacino alt.ginoc.	fix 0,20
interruz. di serie	fix 0,30	salti con rot.(manca + 1/4 di giro in partenza o in arrivo)	nullo	max acc.bacino sotto gin	fix 0,30
pausa di concentr. + di 2"	o.v. 0,10	cap.avanti (sosta dorso piatto)	fino a 0,30	arrivo mal diretto	0,10/0,30
movim. X tenere equilibrio	o.v. 0,05/0,30	passagg. avamp e lat. no 2 passi	nullo	appoggio 1 o 2 mani	fix 0,50
caduta (anche su attrezzo)	o.v. 0,50	invertire salti della serie no top	fix 0,30	fuori tempo massimo	fix 0,10
monotonia movimenti	Fino a 0,10/0,20	enj- cambio: g.no a 45°	nullo	tenuta (corpo no allin)	0,05/0,20
app.suppl g/p su lato Tr no coreo	o.v. 0,20	equilibri 2" con mov.	nullo	mov. corpo x mantenere eq.	0,10/0,30
mancanza di collegamenti coreografici (no small e pulcine)	fino a 0,30	Posiz. I tenuta 2" a 180°	fino a 160° da 0,05 - fino a 0,20 oltre nullo		
posizione passe' errata	fix 0,10	equil.g. lib.busto no eretto	nullo		
no numero travi richieste	fix 0,30	equil.orizz. B/G sotto orizz	nullo		
aiuto verb/gest allenat.	fix 0,30	giro perno no avampiede	nullo		
assistenza allenatore	nullo	giro perno: mancanza fino 1/4	0,10/0,30		
Rip. esercizio x prob. non organizz.	1 pt	Pass quadrup. camminando	OK		
altezza salti artistici e acro	Da 0,05/0,20	verticale	se > 10° → OK; se tra 10° e 30° → da 0,10 a 0,30. oltre=nullo		
Enjambée cambio: flessione gb cambio	Fino a 0,30	enjambé spinta a 1 o 2	nullo se eseg. al contrario di come specific.		
		Entrata spinta a 1 piede :	no fase volo → nullo		
		3 andature	Movimento braccia fix 0,30		

**PROGRAMMA: SMALL-MEDIUM-LARGE-SUPER-TOP LEVEL**

**ATTREZZO: VOLTEGGIO**

1^ FASE VOLO		APPOGGIO E SPINTA		2^ FASE VOLO		ARRIVO	
batt a pie' pari ma sag.	max 0,30	salto non riconosciuto	nullo	mancanza di ampiezza	0,05/0,30	cap.arrivo g.incr.o appog suppl	0,50
batt. Non a piedi pari	nullo	mancanza completa di spinta rond/ rib	nullo	allineamento del corpo	0,05/0,20	no ant.piedi (cad rond/rib)	nullo
manc. reattività (cat pulc)	fino a 0,30					*** passo o saltello	0,10 o.v. fino max 0,30
manc. fase volo (capov.)	declassato	insuf spinta rond/ribal	0,10/0,30	brac. pieg.o gam. flex	0,05/0,30	*** passo lungo	0,30
corpo no allin. (tenuta)	0,05/0,20	rond app mani in ruota	0,10/0,30	gambe o gin divar.	0,10/0,30	cap.rot.non arrivo in piedi	nullo
g. pieg.o gin divaricate	0,10/0,30	spinta ass.verticali	declassato	rond. spinta non simul.	0,10/0,30	ass diretta istruttore	nullo
rincorsa non controllata e tocco attrezzo	nullo	appoggio testa vert/rond/rib/flic	nullo	manc.spinta (es.flic dietro)	0,10/0,30	mov corpo x tenere equil.	o.v. 0,10/0,30
piede in pedana prima di battere	pulcine→0,30; altre cat→nullo	b. pieg. o g. flesse	0,05/0,30	Vert. con o senza spinta	arrivo seduta→0,30	gambe aperte	0,10/0,30
mancanza ampiezza	0,05/0,30	gambe o gin div.	0,05/0,30	insuff dinam x tutto il salto	max 0,30	acc.bacino alt.ginoc.	fix 0,20
batt. A pie uniti PRIMA della batt. In pedana	nullo	framezzo no 2 tempi	nullo	arrivo schiena piedi fuori tapp	<b>fino a 0,50: piedi fuori 0,10 – fino al ginoc 0,30 – fino all'anca 0,50</b>	max acc.bacino sotto gin	fix 0,30
pennello in atteggiam scorretto	nullo	vert.segm corp oltre 30°	nullo	se i piedi sono su pedana	nullo	arrivo mal diretto	0,10/0,30
		vert. tolleranza 30°/ 10°	0,10/0,30	arrivo seduto da rond e vertic. + spinta dietro	fix 0,30	appoggio 1 o 2 mani o caduta	o.v 0,50
		spalle avanti	0,10/0,30			Top uscita lato in senso opp al salto	0,10 e 0,30

\*\*\* Nei RIBALTAMENTI (ribaltata, ruota, rondata, rondata flic) NON si penalizzano i passi in eccesso, nella direzione del salto : avanti nella ribaltata, laterali nella ruota, indietro per la rondata e la rondata flic.

**PROGRAMMA: LARGE-SUPER-TOP LEVEL**

**ATTREZZO: PARALLELE**

<i>FALLI SPECIFICI</i>		<i>FALLI GENERALI</i>		<i>FALLI DI ARRIVO</i>	
sistemare la presa	o.v. 0,10	Braccia piegate e gb flex	0.v. 0,05/0,30	gambe aperte all' arrivo	0,10/0,20
sfor. l'attrez con i piedi	o.v.0,20	Gambe o gin divaric.	o.v. 0,05 /0,30	pass suppl.o piccolo saltel	0.10 max 0,30
manca di ritmo	fix 0,30	Deviaz. linea direz.	o.v.0,10 /0,20	lungo passo o salto	fix 0,30
oscillazione a vuoto	o.v. 0,20	Corpo non allineato (tenuta)	o.v. 0,05/0,20	mov corpo x tenere equil.	o.v. 0,10/0,30
slancio intermedio	o.v. 0,20	Pausa concentraz. +2"	o.v. 0,10	arrivo acc.fino a gin	fix 0,20
caduta sull' attrezzo	o.v. 0,30	Bascouille poplitea:	se doppia osc. 0,30	arrivo max acc. oltre gin	fix 0,30
battuta sul tapp (caduta)	o.v. 0,50	passaggio da staggio basso ad alto	acc.fino a gin. 0,20	arrivo maldiretto	fino a 0,30
non tentare l' uscita	fix 0,30		Max accosciata 0,30	appoggio 1 o 2 mani	o.v. 0,50
sforare il tappeto	fix 0,20	Punte non tirate	o.v. 0,05	caduta	o.v. 0,50
slanci: no ampiez richiesta	fino a 0,30			manca di saluto	fix 0,10

**PROGRAMMA: SMALL-MEDIUM-LARGE-SUPER-TOP LEVEL**

**ATTREZZO: MINITRAMPOLINO**

FASE ASCENDENTE		ESECUZIONE TECNICA		FASE DISCENDENTE		ARRIVO	
rond. panca spinta no simultanea	0,10/0,30	atteg. errato del corpo	0,05/0,30	arrivo dirett. su tramp.	NULLO	insuff din. x tutto il salto	0,10/0,30
altezza	0,10/0,30	g. aperte durante esec. salto	0,05/0,30	atteggiamento errato	0,10 /0,30	arrivo vicino all'attrezzo	0,10/0,30
rotazione anticipata	0,10/0,30	spinta a.s. insuff.	0,05/ 0,30	allineamento corpo	0,05/0,20	passo o saltello	o.v. 0,10
tenuta (corpo non allin.)	0,05/0,20	spint ass. (es vert + ponte)	nullo	tenuta	0,05/0,20	lungo passo/salto	0,30
fase di volo insuff.	0,05/0,30	tenuta	0,05 /0,20	gambe pieg e/o aperte	0,05/0,30	arrivo a piedi aperti	0,05/0,30
battuta non a pié pari	nullo	gambe pieg e/o aperte	0,05/ 0,30	braccia piegate	0,05/0,30	direzione errata	0,10/0,30
tocc. tramp. senza saltare	nullo	braccia piegate	0,05/0,30			tenuta	0,05/0,20
batt a pié pari ma sag.	0,10 max 0,30	rotaz. incompleta	0,05/0,30			arrivo max acc.fino a gin.	0,20
battuta a pié pari su panca e poi su tramp.	nullo	rond. appoggio mani min. ruota	0,10/0,30			arrivo max acc. oltre gin.	0,30
assistenza diretta allenatore	nullo	***esec. Salti NON in ordine crescente	Fix 0,30			manc. antic. dei piedi	nullo
						appoggio 1 o 2 mani	0,50
						mov. corpo x ten equil.	o.v 0,10/0,30
						caduta	F. 0,50

**\*\*\* Possono essere effettuati salti diversi dello stesso valore presi dalla stessa casella , ad es 1 salto da pt.9 e 2 salti da pt 10 oppure 2 da pt 9 e 1 da pt 10; l'esecuzione però, deve rispettare l'ordine descritto sui programmi: penalità: fix 0,30. Nel caso in cui si scegliessero salti di VALORE DIFFERENTE, il giudice deve vederli in ordine crescente altrimenti penalità 0,30**