



**DIREZIONE NAZIONALE AICS**



**PROGRAMMA TECNICO  
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

**Luglio 2025**



**Precisazioni Tecniche e  
Indicazioni per la GIURIA GAF**

**Luglio 2025**

**Riconoscimento degli elementi**

**Penalità Specifiche all'attrezzo**

## PRECISAZIONI per la GIURIA AICS - GAF

- 1) Il **PUNTEGGIO FINALE** è dato dalla somma del Punteggio D (Difficoltà = somma delle Celle della Griglia) + Punteggio E (p. 10,00 – media delle penalità assegnate: esecuzione e artisticità).  
**P.F = D + E**

- 2) **TRAVE e CORPO LIBERO 1° grado p. 2,00 (solo 5 elementi richiesti): la durata dell'esercizio non deve superare i 45 secondi.**

Penalità per fuori tempo p. 0,10 Giuria D dal punteggio Finale.

- 1) La Penalità per **ESERCIZIO TROPPO CORTO** alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà detratta **dal Punteggio Finale dalla Giuria D** in questo modo:

Concorso 1° GRADO (richiesti 5 elementi):

- 4-5 elementi (o più) **nessuna penalità**
- 3 elementi penalità p. - **2,00**
- 2 elementi penalità p. - **4,00**
- 1 elemento – l'esercizio si considera **non eseguito**

Concorso 1° pt 3,00 - 2° (richiesti max 8 elementi) e 3° GRADO :

- 6 elementi (o più) **nessuna penalità**
- 5 elementi penalità p. - **2,00**
- 4 elementi penalità p. - **4,00**
- 2-3 elementi penalità p. - **6,00**
- 1 elemento – l'esercizio si considera **non eseguito**

- 2) **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI (VD Valore Difficoltà)**

- A. I VD sono elementi della GRIGLIA o della Tabella degli Elementi nel Codice dei Punteggi F.I.G.
- B. Alle PA, alla TR e al CL sono conteggiati i 5 (1°) e gli 8 (1° pt 3,00 e 2° e 3°) elementi di maggior valore, inclusa O NO l'uscita (in ogni caso, l'ex senza uscita sarà applicata la penalità specifica di p. 0,50)
- C. La **Giuria D riconosce sempre il valore di difficoltà** dell'elemento, a meno che le esigenze tecniche dell'elemento stesso non vengano disattese.
- D. **Riconoscimento di Difficoltà Uguali o Differenti**
- Lo stesso VD può essere riconosciuto solo una volta nell'esercizio.
  - Se l'elemento è eseguito una seconda volta, il VD non è assegnato.

E. Il riconoscimento degli elementi avviene in ordine cronologico

F. Gli elementi sono considerati uguali, se sono catalogati con lo **stesso numero** nel CdP FIG e seguono i seguenti criteri:

- Le gambe sono unite o divaricate negli elementi con volo (**parallele**)
- Le granvolte avanti e dietro sono eseguite a gambe unite o divaricate, a corpo teso o squadrate
- Elementi ginnici spinta di uno o due piedi con la stessa posizione delle gambe (es. salto Cosacco)
- Elementi ginnici in posizione laterale o trasversale (TR), il VD sarà assegnato una sola volta seguendo l'ordine cronologico.
- Elementi ginnici con arrivo su 1 o 2 piedi. (TR).
- Con arrivo su 1 o 2 piedi o in posizione prona.(CL).

G. Gli elementi sono considerati differenti, anche se sono catalogati sotto lo stesso numero, quando:

- ci sono posizioni del corpo differenti (ragg., carpiato o teso) nei salti
- ci sono differenti gradi di rotazione  $\frac{1}{2}$  ,  $\frac{1}{1}$ ,  $\frac{1}{2}$  (180°, 360°, 540°), etc. (vedi Sezione 9 CdP)
- l'appoggio è eseguito su 1 braccio, su due o se l'elemento è eseguito senza mani
- la spinta negli elementi acrobatici è su uno o due piedi

- 3) **TABELLA degli SCARTI (Giuria E).** La differenza fra la somma delle due penalità dei giudici E, in accordo con la media delle penalità (punteggio) non può superare:

- 9.60 o più / scarto max **p. 0,10**
- Meno di 9.60 ma più o uguale a 9.40 / scarto max **p. 0,20**
- Meno di 9.40 ma più o uguale a 9.00 / scarto max **p. 0,30**
- Meno di 9.00 ma più o uguale a 8.50 / scarto max **p. 0,40**
- Meno di 8.50 ma più o uguale a 8.00 / scarto max **p. 0,50**
- Meno di 8.00 ma più o uguale a 7.50 / scarto max **p. 0,60**
- Meno di 7.50 / scarto max **p. 0,70**

- 4) **Per il bene della BELLA GINNASTICA** si ritengono importanti tutti i punti a pag 30-31 8 art. 8.3 del nuovo codice FIG 2025-28, **in particolare:**

- A Parallele, Trave e Corpo Libero **non arrivare da un elemento prima coi piedi** o nella posizione prescritta penalità **p. 1,00 ogni volta** (Giuria E)..per la sicurezza delle ginnaste
- **Aiuto dell'allenatore** PL/TR/CL **-1,00** giuria D dal punteggio Finale
- **Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio** (tappeti) p.- 0,50 giuria D dal punteggio Finale (eccetto Parallele)
- Mancanza dello Stemma Societario sul Body: **NO PENALITA'**

- **Non presentarsi alla Giuria D** prima e/o dopo l'esercizio **p. -0,30** da punteggio finale (escluse le categorie in cui il nostro programma lo prevede)
- **Abbigliamento scorretto** – costume, monili e imbottiture non corrette o antiestetiche **p. -0,30** giuria D dal punteggio Finale  
**Utilizzo di pantaloncini** - Va comunicato al presidente di giuria prima dell'inizio della gara (**se non dello stesso colore e stoffa del body**), **p. -0,30** giuria D dal punteggio Finale
- **Uso scorretto del magnesio -0,50** giuria D dal punteggio Finale ... (spaccare il magnesio x terra, pestarlo con i piedi impiastrando di impronte tappeti trave, pedana CL e corsia del volteggio...)

➤ **Presidente di Giuria (pag.27-28 CdP FGI Italiano) :**

Comportamento della **Ginnasta**

- Abbandonare il campo gara, non ritornare sul campo gara per completare la competizione: **Squalifica**
- Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione (senza autorizzazione): squalifica (cancellazione dalla classifica, il premio viene assegnato ad altra ginnasta)
- Ritardare o interrompere la gara: **squalifica**
- Comportamento antisportivo Ginn/Attr p. -0,30
- Presenza sul podio non autorizzata Ginn/Attr -0,30
- Parlare con i giudici durante la gara Ginn/Attr -0,30

Comportamento antisportivo **dell'allenatore** (valido per tutte le fasi della gara, compreso il riscaldamento), p.es.: ritardare o interrompere la gara, parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.:

1° volta – p. 0.50 (per ginnasta all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore (ammonizione);

1° volta – p. 1.00 (per ginnasta all'attrezzo) e Cartellino Giallo per l'allenatore (ammonizione) se l'allenatore parla ai giudici in modo aggressivo;

2° volta – p. 1.00 (per ginnasta all'attrezzo), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara.

**5) FALLI DI ARRIVO**

| <b>FALLI D' ARRIVO – SEZ 8 (GIURIA E)<br/>(tutti gli elementi, incluse le uscite)<br/>Per TUTTI GLI ATTREZZI</b> | Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare <b>p. 0.80</b> |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                                                                                                  |                                                                                    |             |             |
| <b>Movimenti per mantenere l'equilibrio:</b>                                                                     | <b>0,10</b>                                                                        | <b>0,30</b> | <b>0,50</b> |
| – Gambe aperte all'arrivo - <b>ogni volta</b>                                                                    | X                                                                                  |             |             |
| – oscillazioni supplementari delle braccia                                                                       | X                                                                                  |             |             |
| – perdita di equilibrio - <b>ogni volta</b>                                                                      | X                                                                                  | X           |             |
| – passi supplementari, leggero saltello - <b>ogni volta</b>                                                      | X                                                                                  |             |             |
| – passo molto lungo o salto ( <i>più della larghezza delle spalle</i> ) <b>ogni volta</b>                        |                                                                                    | X           |             |
| – falli di posizione del corpo ogni volta                                                                        | X                                                                                  | X           |             |
| – massima accosciata - <b>ogni volta</b>                                                                         |                                                                                    |             | <b>X</b>    |
| -sfiorare/toccare attrezzo/tappeti con le mani senza cadere                                                      |                                                                                    | X           |             |
| – appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo <b>O.V.</b>                                                   |                                                                                    |             | <b>1,00</b> |
| – caduta sulle ginocchia o sul bacino - <b>ogni volta</b>                                                        |                                                                                    |             | <b>1,00</b> |
| – caduta sull'attrezzo o contro di esso - <b>ogni volta</b>                                                      |                                                                                    |             | <b>1,00</b> |
| – non arrivare prima con i piedi da un elemento <b>o.v.</b>                                                      |                                                                                    |             | <b>1,00</b> |

Per tutto quanto concerne, le **PENALITA'** non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria", il **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI** si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore, art 8 e 9

Federazione Ginnastica d'Italia - Documenti Federali - Codice dei punteggi GAF 2025-2028

**SI RICORDA CHE IN CAMPO GARA E' AMMESSO L'INGRESSO DI SOLO 2 ISTRUTTORI PER OGNI ATTREZZO. NEL CASO IN CUI LA GINNASTA SIA SOLA E' AMMESSO UN SOLO ALLENATORE IN CAMPO GARA.**

# VOLTEGGIO

| 10.6 Penalità Specifiche all’Attrezzo - (Giuria E)                                  | 0,10  | 0,30  | 0,50 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|
| <b>PRIMO VOLO</b> – Mancanza di gradi di rotazione sull’AL durante la fase di volo: |       |       |      |
| • Gr.1 con ½ (180°) avv. &                                                          | ≤ 45° | ≤90°  |      |
| -Gr 3 con 1\4 (90°) avv.                                                            |       | ≤ 45° |      |
| - Gr.4 con 3/4 (270°) avv                                                           | ≤ 45° |       |      |
| • Gr.1 o 2 con 1/1 avv. (360°) avv.                                                 | ≤ 45° | ≤90°  | >90° |
| – <b>Tecnica scorretta</b>                                                          |       |       |      |
| • Angolo delle anche                                                                | X     | X     |      |
| • Corpo arcato                                                                      | X     | X     |      |
| • Gambe flesse                                                                      | X     | X     | X    |
| • Gambe o ginocchia aperte                                                          | X     | X     |      |
| <b>FASE DI REPULSIONE</b>                                                           |       |       |      |
| – <b>Tecnica scorretta</b>                                                          |       |       |      |
| • Appoggio alternato delle mani nei salti con entrata in avanti Gr.1, Gr.2 & Gr.5   | X     | X     |      |
| • Angolo delle spalle                                                               | X     | X     |      |
| • Non passare dalla verticale                                                       | X     |       |      |
| • Rotazione sull’AL iniziata troppo presto (sulla tavola)                           | X     | X     |      |
| – Braccia piegate                                                                   | X     | X     | X    |
| <b>SECONDO VOLO</b>                                                                 |       |       |      |
| – Eccessiva courbette                                                               | X     | X     |      |
| – Altezza                                                                           | X     | X     | X    |
| – Precisione nella rotazione sull’AL (incluso Cuervo)                               | X     |       |      |
| – Posizione del corpo                                                               |       |       |      |
| • Non mantenere la posizione tesa                                                   | X     | X     |      |
| Precisione della posizione raccolta/carpiata nel salto                              | X     | X     |      |
| Precisione della posizione racc/carp nei salti con avv                              | X     |       |      |
| • Allineamento del corpo nel salto teso                                             | X     |       |      |
| • Insufficiente e/o ritardata estensione ( <i>S. ragg. e carpiati</i> )             | X     | X     |      |
| • Gambe flesse                                                                      | X     | X     | X    |
| – Gambe o ginocchia divaricate                                                      | X     | X     |      |
| - Dinamismo                                                                         | X     | X     |      |
| <b>DISTANZA</b> - Lunghezza insufficiente                                           | X     | X     |      |
| – Insufficiente rotazione del salto (UNDER ROTATION)                                |       |       |      |
| • senza caduta                                                                      | X     |       |      |

|                                                                                               |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| • con caduta                                                                                  |      | X    |      |
| – Deviazione dalla direzione corretta                                                         | X    |      |      |
| <b>10.4.1 Penalità di LINEA</b> (Giuria Linea alla D1)                                        | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
| <b>SALTI su Tappetoni</b>                                                                     |      |      |      |
| Non vanno penalizzati i passi o le cadute per eccesso                                         |      |      |      |
| • in avanti (passi, rimbalzi o arrivo prono) per i salti con arrivo in avanti                 |      |      |      |
| • indietro (passi, rimbalzi o arrivo supino) per i salti con arrivo indietro                  |      |      |      |
| <b>Nei Salti con la TAVOLA</b>                                                                |      |      |      |
| - Arrivo o passo fuori dalla linea con un piede/una mano (parte di piede/mano)                | X    |      |      |
| - Arrivo o passo fuori dalla linea con due piedi/mani (parti di piedi/mani) o parte del corpo |      | X    |      |
| <b>10.4.2 Penalità NEUTRA per la (Giuria D dal punteggio Finale)</b>                          | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
| – Più di 25 metri di rincorsa                                                                 |      |      | 0,50 |
| - Appoggio di una sola mano (repulsione)                                                      |      |      | 2,00 |
| <b>RINCORSA A VUOTO</b>                                                                       |      |      |      |
| – 3° rincorsa nel 1° e 2° grado: <b>senza</b> toccare la pedana o la Tavola o i tappetoni     |      |      | 1,00 |
| - 2° o 3° rincorsa nel 3° grado: <b>senza</b> toccare la Pedana, o la Tavola                  |      |      | 1,00 |
| <b>PUNTEGGIO FINALE</b>                                                                       |      |      |      |
| - Gara 1° o 2° grado: <b>(D+E del 1° salto) + (D+E del 2° salto) : 2</b>                      |      |      |      |
| – Gara 3° grado: <b>punteggio salto MIGLIORE (D+E)</b>                                        |      |      |      |
| – Gara 1° o 2° grado: 2° salto della stessa riga del primo o stesso salto: <b>salto NULLO</b> |      |      |      |

## Capovolta:

Per il riconoscimento del salto ci deve essere un momento in cui mani e piedi non sono a contatto della pedana e del tappeto, e ci deve essere un rotolamento.

- Se la ginnasta non si alza in piedi dopo il rotolamento o usa una mano: – **1.00 p.**
- Se la ginnasta rimbalza sul bacino prima di alzarsi: **-0,50 p.**

**VERTICALE arrivo Supina:** Se arrivo seduta: penalità di **-0.50p.**  
**L’utilizzo del tappetino davanti alla pedana nel lavoro avanti NON È CONCESSO – Volteggio 0,00p.**  
**Se dopo l’esecuzione del salto, all’arrivo, cadi dal tappeto – 1.00p.**

## PARALLELE

### Composizione del punteggio VD

| grado   |                             |
|---------|-----------------------------|
| 1°      | Max. 5 righe <b>p. 2,00</b> |
| 1° pt 3 | Max 8 righe <b>p. 3,00</b>  |
| 2°      | Max. 8 righe <b>p. 4,50</b> |
| 3°      | Libero                      |

| 11.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)                              | 0,10     | 0,30     | 0,50 o più          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------|
| • Rincorsa senza eseguire l'entrata, <b>senza</b> toccare la pedana o la PA   |          |          | <b>1,00 dal P.F</b> |
| – Movimento non caratteristico (elementi con spinta dei piedi o delle cosce). |          |          | 0,50 o.v.           |
| - Allineamento in verticale e nello slancio                                   | <b>X</b> | <b>X</b> |                     |
| – Sistemare la presa                                                          | <b>X</b> |          |                     |
| – Sfiocare il Tappeto                                                         |          | <b>X</b> |                     |
| – Urtare l'attrezzo con i piedi                                               |          |          | <b>0,50</b>         |
| – Urtare il tappeto con i piedi ( <i>caduta</i> )                             |          |          | <b>1,00</b>         |
| – Mancanza di ritmo negli elementi                                            | <b>X</b> |          |                     |
| – Altezza insufficiente negli elementi con volo                               | <b>X</b> | <b>X</b> |                     |
| – Incompleta rotazione degli elementi con volo                                | <b>X</b> |          |                     |
| – Eccessiva flessione delle anche nella frustata ( <i>Uscita</i> )            | <b>X</b> | <b>X</b> |                     |
| – Insufficiente estensione nelle kippe                                        | <b>X</b> |          |                     |
| – Slancio intermedio / oscillazione a vuoto                                   |          |          | 0,50 o.v.           |
| – Angolo di completamento degli elementi                                      | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b>            |
| <b>Ampiezza di:</b>                                                           |          |          |                     |
| – Oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale                            | <b>X</b> |          |                     |
| – Slanci in verticale                                                         | <b>X</b> | <b>X</b> |                     |
| – Non tentare l'uscita*                                                       |          |          | 0,50                |

1. Per riconoscere i gradi (gli angoli) di ampiezza previsti nelle diverse caselle, si considera il punto del corpo più basso (per esempio i piedi) nel momento in cui la ginnasta ha il corpo allineato e le gambe riunite (se a gambe divaricate).
2. Lo slancio dietro a gambe divaricate (3E – 3G – 3I) si assegna se il corpo è squadrato almeno a 135°
3. Per l'assegnazione delle caselle riguardanti tutti i movimenti che prevedono i gradi (gli angoli) di ampiezza si assegna la cella corrispondente all'angolo eseguito **SENZA** penalità di esecuzione per l'ampiezza.
4. **Per (O) si intende corpo teso all'Orizzontale (sulla linea delle spalle perpendicolari allo staggio)**
5. **Per (-O) si intende corpo teso tra l'altezza dello staggio e l'orizzontale**
6. **Per (+O) si intende corpo teso sopra la linea dell'orizzontale**
7. La **KIPPE** può essere conteggiata solo 2 volte: 1 allo staggio basso e 1 allo staggio alto. **X**

## TRAVE Composizione del punteggio VD

| Grado      |                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1°         | <b>Max. 5 righe p. 2,00</b><br>(min 2 e max 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10) |
| 1° pt 3,00 | <b>Max. 8 righe p. 3,00</b><br>min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10           |
| 2°         | <b>Max. 8 righe p. 4,50</b><br>min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10           |
| 3°         | <b>libero</b>                                                                                                |

|                                                                                |             |             |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------------|
| <b>12.1 Generalità -(Giuria D)</b>                                             | <b>0,10</b> | <b>0,30</b> | <b>0,50 o più</b>   |
| • Rincorsa senza eseguire l'entrata, <b>senza</b> toccare la pedana o la TRAVE |             |             | <b>1,00 dal P.F</b> |

|                                                                                      |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo -(Giuria E)</b>                             | <b>0,10</b> | <b>0,30</b> | <b>0,50</b> |
| – Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)                                        | X           |             |             |
| – Pausa non necessaria ( <i>più di 2 sec.</i> )                                      | X           |             |             |
| – Aggiustamento (passi non necessari)                                                | o.v.x       |             |             |
| – Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici                  | o.v.x       |             |             |
| – Scorretta postura del corpo durante l'esercizio                                    | X           |             |             |
| – piedi non in estensione/rilassati, intraruotati                                    | X           |             |             |
| – postura del corpo, testa, spalle e braccia                                         | X           |             |             |
| – insufficiente lavoro in relevè                                                     | X           |             |             |
| – insufficiente Ampiezza                                                             | X           |             |             |
| – insufficiente Ampiezza degli slanci                                                | X           |             |             |
| – <i>insufficiente variazione di ritmo e tempo</i>                                   | X           |             |             |
| – <i>esecuzione dell'intero es come una serie di elementi e movimenti scollegati</i> |             |             |             |
| – Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave      |             | X           |             |

|                                                                                                                                                          |             |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| – mancanza di ritmo nei collegamenti                                                                                                                     | Ov X        |             |             |
| – Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta                                                                                                          |             |             | <b>0.5</b>  |
| – Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio                                                                                                     | X           | X           | <b>0.5</b>  |
| – Non tentare l'uscita                                                                                                                                   |             |             | <b>0.5</b>  |
| -più di 1/2 giro su due piedi a gambe tese                                                                                                               | X           |             |             |
| -Entrata senza VD                                                                                                                                        | X           |             |             |
| Insufficiente uso dell'attrezzo:                                                                                                                         |             |             |             |
| – mancanza movimenti laterali                                                                                                                            | X           |             |             |
| – mancanza di combinazione elementi a contatto con trave                                                                                                 | X           |             |             |
| <b>12.5 Penalità per ARTISTICITA' - (Giuria E) 0.3</b><br><b>Per il 1° - 2° e 3° GRADO:</b>                                                              | <b>0,10</b> | <b>0,30</b> | <b>0,50</b> |
| – Insufficiente <b>Artisticità</b> dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo:                                                                      |             |             |             |
| • Sicurezza,                                                                                                                                             | X           |             |             |
| – <b>Ritmo &amp; Tempo:</b>                                                                                                                              |             |             |             |
| • Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no VD)                                                                                        | X           |             |             |
| • Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati                                                                     | X           |             |             |
|                                                                                                                                                          |             |             |             |
| <b>Penalità COMPOSIZIONE COREOGRAFICA 0,5</b><br><b>Solo per 1° Grado p.3.00, il 2° e 3° GRADO</b>                                                       |             |             |             |
| – Insufficiente uso dell'attrezzo:                                                                                                                       |             |             |             |
| – insufficiente uso della lunghezza della trave                                                                                                          | X           |             |             |
| – mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco, bacino e/o la testa che tocca la trave ( <i>non necessariamente un Elemento</i> ) | X           |             |             |
| – mancanza di movimenti sviluppati lateralmente (con spostamento)                                                                                        | X           |             |             |
| – Uso unilaterale degli elementi:                                                                                                                        |             |             |             |
| • Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio                                                                                          | X           |             |             |
| -Insufficiente Ampiezza generale                                                                                                                         | X           |             |             |

**Non è prevista la possibilità di uscire lateralmente alla trave, in questo caso l'elemento non verrà conteggiato (NO VD), verrà data la penalità. di -1,00 per caduta e di -0,5 per non tentare l'uscita.**

## **ENTRATE:**

Cella 4B: posa trasversale delle mani sulla trave ed entrate PPU in appoggio con i piedi framezzi... SI RACCOMANDANO I PIEDI TRA LE MANI

Cella 4C – 4E:

TRAVE BASSA: la flessione delle gambe non comporta penalità.

TRAVE ALTA: la squadra deve essere a gambe tese

altrimenti sarà penalizzato 0,1 – 0,3 (per tutti i gradi)

Squadra con appoggio delle mani trasversale sulla trave: entrare alternando le gambe penalità di 0,10 (per tutti i gradi)

CELLA 1D: ponte + rovesciata indietro, viene assegnato il ponte qualora la ginnasta non tornasse sulla trave dalla rovesciata. (per tutti i gradi)

CELLA 4F – 4G : Entrata Verticale d'impostazione - qualora la verticale nascesse dalla squadra e durante la verticale c'è una caduta senza l'appoggio di un piede sulla trave, verrà riconosciuta la squadra. (per tutti i gradi)

## **SERIE GINNICA:**

Le serie ginniche A+A o superiori deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o frontale con apertura 180°

## CORPO LIBERO Composizione del punteggio VD

| grado      |                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1°         | <b>Max. 5 righe p. 2,00</b><br>(min 2 e max 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10) |
| 1° pt 3,00 | <b>Max. 8 righe p. 3,00</b><br>min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10           |
| 2°         | <b>Max. 8 righe p. 4,50</b><br>min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10           |
| 3°         | <b>libero</b>                                                                                                |

| 13.1 Penalità di LINEA - (Giuria D) dal P.Finale                                                           | 0,10 | 0,30, | 0,50 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|
| – Un passo o arrivare al di fuori della linea con un piede/una mano                                        | X    |       |      |
| – Passo/passi fuori con 2 piedi/2 mani o con una parte del corpo o arrivo con entrambi i piedi fuori linea |      | X     |      |

| 13.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo - (Giuria E)                      | 0,10   | 0,30, | 0,50 |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|
| Eccessiva preparazione:                                                 |        |       |      |
| – Pausa (2 sec.) prima degli elementi                                   | X o.v. |       |      |
| – Aggiustamento (passi non necessari)                                   | X o.v. |       |      |
| – Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici     | X o.v. |       |      |
| – Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio                      |        |       |      |
| • Posizione testa, tronco, spalle e braccia                             | X      |       |      |
| • Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati                      | X      |       |      |
| • Insufficiente Ampiezza                                                | X      |       |      |
| • Insufficiente coinvolgimento delle parti del corpo                    | X      |       |      |
| • Scarso coinvolgimento espressivo in accordo con lo stile della musica | X      |       |      |
| – Non tentare l'uscita                                                  |        |       | 0,5  |

| 13.5 Penalità per ARTISTICITA' - (Giuria E) 0,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0,10   | 0,30 | 0,50 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|
| <b>Per il 1° - 2° e 3° GRADO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |      |      |
| – Insufficiente Artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espressività,</li> <li>• Sicurezza,</li> </ul>                                                                                                                                                                          | X<br>X |      |      |
| – Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati                                                                                                                                                                                                                                                           | X      |      |      |
| <b>Penalità COMPOSIZIONE COREOGRAFICA 0,5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |      |      |
| <b>Solo per il 1° GRADO p. 3.00, 2° e 3° GRADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |      |
| – Scarsa relazione tra musica e movimenti nella composizione dell'esercizio <ul style="list-style-type: none"> <li>• scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti della Polka</i></li> </ul>                                                                                           | X      | X    |      |
| – Uso insufficiente della pedana , tra cui: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso di linee rette, curve, cambiamenti di direzione.</li> <li>• Mancanza di un movimento a contatto con la pedana</li> </ul>                                                                                                                              | X<br>X |      |      |
| <b>13.5 MUSICA e MUSICALITA' - (Giuria E)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |      |      |
| <b>Per il 1° - 2° e 3° GRADO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |      |      |
| – Musicalità<br><i>Tutti i movimenti devono essere perfettamente adatti alla musica scelta</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancanza di struttura data dal brano musicale</li> <li>• Sottofondo musicale (<i>si ha il 'sottofondo musicale' quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i>)</li> </ul> | X<br>X | X    |      |
| – Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell'esercizio                                                                                                                                                                                                                                                       | X      |      |      |
| -- Esercizio senza musica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |      | 1,00 |
| -- Esercizio con musica cantata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |      | 1,00 |

**MUSICA SOLO IN CHIAVETTA USB con traccia singola.**

**MUSICA CANTATA CONCESSA SOLO per il 1° Grado p. 1,00 – p.1,50 – p.2,00 – Under 8**

**PRECISAZIONE:**

**LA CAPOVOLTA AVANTI E' CONSIDERATA FINITA QUANDO  
SVINCOLO LE SPALLE.**

**LA CAPOVOLTA INDIETRO E' CONSIDERATA FINITA QUANDO IL  
CAPO VIENE SVINCOLATO**

**Per il 1° Grado punti 1.00 – 1.50 – 2.00 l'esercizio può essere svolto in  
riga (parallelamente alla giuria) o in diagonale purché all'interno del  
quadrato.**