



# INDICAZIONI E SPECIFICHE

(Aggiornato al 28/10/2023 per l'anno sportivo 2024)



## GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE

## INDICAZIONI GENERALI

- **COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO:** L'esercizio è composto da minimo 6, massimo 8 elementi. Se nell'esercizio sono presenti più elementi, ai fini della nota D verranno presi in considerazione gli 8 movimenti di maggior valore; ai fini della nota E verranno presi in considerazione tutti gli elementi eseguiti (anche quelli non presenti sulla griglia). Se nell'esercizio sono presenti meno di 6 elementi (seguendo il principio di uno per ogni riga) verrà assegnato 1 punto di penalità per ogni elemento mancante (fino al sesto).  
  
Per la composizione e una miglior fluidità dell'esercizio, gli elementi di diverse celle possono essere eseguiti di seguito (es. rondata + flic + salto) prendendo tutte le celle, dove possibile.
- **RIPETIZIONE DEGLI ELEMENTI:** Gli elementi, se presenti in celle diverse con altre combinazioni possono essere ripetuti, ma non più di due volte (es. cosacco + pennello e cosacco a trave, oppure presalto ruota e ruota + ruota a corpo libero, ... ). Fanno eccezione questi elementi che possono essere ripetuti più volte: rondate, flic e pennelli al corpo libero, slanci a parallele, pennelli a trave. Gli elementi presenti in più righe (es. giro addominale), al fine della nota D, verranno conteggiati una sola volta.
- **PARTENZE e ARRIVI (valido per tutti gli attrezzi):** Dove non specificato la partenza e l'arrivo sono ritti. Dove non specificato, gli elementi possono essere presi da fermi o da altri elementi (es. flic, da fermo o dalla rondata).
- **SERIE GINNICHE ED ACROBATICHE:** Le serie possono essere invertite. Possono essere eseguite di seguito più serie ginniche e acrobatiche ma l'elemento di una serie non soddisfa anche quello di un'altra serie.
- **DECLASSAMENTI:** I declassamenti, dove possibili, si applicano se e quando vanno in favore al ginnasta.
- **SCARTI NELLE ROTAZIONI:** per le rotazioni di 180° lo scarto di riconoscimento è 10°; oltre i 10° dove possibile verrà declassato; dove non possibile verrà annullato l'elemento. Per le rotazioni di 360° o più lo scarto di riconoscimento è 45° con penalità di rotazione fino a 0,30; oltre i 45° dove possibile l'elemento verrà declassato.

## ABBIGLIAMENTO

- Il body può essere con o senza maniche (la spallina deve essere minimo 2 cm).
- In caso di necessità è possibile indossare un paio di coulotte sopra al body, o collant, nere o dello stesso colore del body (preferibile) ; non sono permessi calzamaglie e fuseaux.
- Non è possibile portare monili (collane, braccialetti, anelli). Sono permessi piccoli orecchini a forma di bottoncino.
- I capelli devono essere legati.
- L'uso delle scarpette è facoltativo.
- Non sono ammesse imbottiture all'altezza delle anche o altrove.
- L'uso dei paracalli alle parallele non è obbligatorio.
- Sono permessi bendaggi e polsini di protezione purché siano ben fissati. I bendaggi possono essere di qualunque colore.
- E' consentito indossare anche un solo calzino o una sola scarpetta.
- Per la maschile è consentito usare i calzini.

## PERCORSI

- Il percorso è diviso in 8 parti; ognuna sarà valutata nel suo complesso (es. per le camminate a trave la penalità sarà applicata una sola volta durante tutta la camminata, così come nei 3 rotolini, ecc.).
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo.
- Non è possibile ripetere la prova se fallita.
- Nessuna penalità per il suggerimento.
- Elementi non completati o eseguiti diversamente da come descritti rientrano nella penalità di prova non eseguita come descritta.
- Capovolta avanti a volteggio 40 cm, serie D: l'arrivo è libero.

## VOLTEGGIO

- Il tappetino davanti alla pedana può e deve essere messo solo nei salti con rondata in pedana.
- La protezione "C" è obbligatoria.
- All'arrivo possono essere usati dei tappeti sarnage (uno o due uno dietro l'altro).
- Capovolta saltata e Tuffo ( corpo 135° e teso) : se il ginnasta appoggia le mani o un ginocchio a terra prima di rizzarsi la penalità è di p. 0.50 per facilitazione, se sposta i piedi una o più volte o rimbalza 1 o più volte sul bacino prima di rizzarsi la penalità è di p. 0.30.  
Il salto viene assegnato fino ad un errore massimo di 90° per corpo squadrato.
- Il tuffo può essere eseguito anche in atteggiamento arcato.
- Ruota : l'arrivo è laterale (arrivo fronte alla partenza p. 0,30 + 0,10 di rotazione). Le gambe devono essere chiuse nella prima fase di volo per poi aprirsi in preparazione all'arrivo; penalità per gambe divaricate.
- Verticale e caduta/verticale spinta : l'arrivo può essere effettuato in due posizioni.  
Supini in posizione cucchiaio: i piedi non devono toccare il tappeto. All'arrivo le braccia devono essere tese alle orecchie in allungo dietro o avanti in appoggio sulle gambe.  
Supini con il bacino sollevato, spalle e piedi appoggiati, braccia in allungo dietro o davanti.  
In qualsiasi posizione di arrivo il corpo deve essere in tenuta all'arrivo sul tappeto.
- Rondata: NON è richiesta la rotazione delle mani di 180°.
- Tutti i salti con rondata in pedana: è obbligatorio il tappetino davanti alla pedana. La rondata non rientra nella valutazione del salto.
- Tutti i salti con rotazione: per rotazioni anticipate verrà applicata la penalità omonima fino a 0,30. Sono applicabili anche tutti i falli di rotazione del corpo.
- Tutti i salti con aperture/chiusure: per aperture o chiusure anticipate o ritardate verranno applicate le penalità omonime fino a 0,30. Sono applicabili anche tutti i falli di rotazione del corpo.

# SEZIONE FEMMINILE

## CORPO LIBERO

### ACRO AVANTI / ACRO 1

- Tutti gli arrivi dalla capovolta avanti e le risalite: se l'atleta posa anche solo una mano o un ginocchio per salire, verrà applicata la penalità per facilitazione 0,50.
- Tutti gli elementi con arrivo a piedi uniti: se i piedi vengono posati in successione si applica la penalità per posa successiva dei piedi 0,30.
- Verticale di slancio minimo una gamba in verticale: viene assegnata se la gamba supera i 45° con una penalità fino a p. 0.50, sotto i 45° l'elemento non viene assegnato.
- Rovesciata avanti: non è obbligatorio l'arrivo a gamba alta.
- Ribaltata a 1 e Rovesciata senza mani: all'arrivo si può eseguire un passo o riunire. Ulteriori passi verranno penalizzati p. 0.10 ognuno.
- Tutti gli arrivi a due piedi dagli elementi ribaltata a 2/rondata/ salto avanti: all'arrivo si può eseguire un salto in estensione. Eventuali passi vengono penalizzati p.0.10 ognuno.
- Ribaltata a 2 + salto avanti raccolto: se la ribaltata viene eseguita con l'arrivo ad un piede, si assegneranno le celle ribaltata a 1 (riga 1) e salto avanti raccolto (riga 5).
- Serie: se vengono eseguiti passi intermedi tra le serie, verrà applicata la penalità di interruzione di serie 0,30.

### ACRO INDIETRO / ACRO 2

- ½ capovolta indietro: le gambe possono essere anche flesse ma devono essere unite, i piedi non devono toccare necessariamente a terra. L'elemento viene assegnato anche con un sollevamento minimo del bacino e la penalità per elevazione insufficiente rientra nella tecnica scorretta (fino a p. 0.30). Le braccia devono essere flesse con le mani in appoggio a terra e i gomiti stretti, vicini alle orecchie (penalità fino a p. 0.30 per tecnica scorretta).
- Capovolta indietro arrivo in ginocchio: l'arrivo può essere col bacino sollevato o in appoggio sui talloni. Le mani non devono toccare a terra, penalità facilitazione 0,50.
- Capovolta dietro arrivo a gambe divaricate/arrivo ritto: se i piedi vengono posati in successione si applica la penalità per posa successiva dei piedi 0,30.
- Capovolta dietro alla verticale: viene assegnata se la verticale è entro i 10°.
- Rovesciate dietro: non è obbligatoria la partenza a gamba alta. Se la ginnasta si ferma in ponte si fa ricorso alla penalità di tecnica errata fino a 0,30.
- Rovesciata + flic smezzato o + 2 flic smezzati: Se c'è interruzione tra la rovesciata e il flic o tra i due flic si applica la penalità per interruzione di serie 0,30.

### ACRO 3

- Rotolamento laterale a terra: Se la ginnasta sfiora con le braccia, le mani e/o i piedi a terra la penalità è di p. 0.10, se tocca è di p. 0.30, mentre se spinge è di p.0.50.
- Ruota partenza in ginocchio: se la ginnasta spinge con il piede dietro la penalità è di 0,50 per facilitazione. (Non è consigliata la partenza con l'appoggio della pianta del piede dietro).
- Ruota spinta: se la ginnasta esegue una ruota saltata l'elemento non sarà riconosciuto. Qualora si potesse, si potrà assegnare ruota con la penalità di tecnica errata fino a 0,30.
- Ruota con una mano: la posizione del braccio che non è in appoggio è libera. Non è necessario appoggiare la mano opposta alla gamba.
- Ruota + ruota: il passaggio deve essere eseguito lateralmente con entrambi i piedi in appoggio e le spalle dritte. Se si fa perno su un piede e/o si gira il busto verrà applicata la penalità di tecnica errata

fino a 0,30. Se la ginnasta si ferma tra le due ruote verrà riconosciuta la cella ruota dove possibile, altrimenti verrà assegnata la penalità di 0,30 per interruzione di serie.

- Rondata + salto in estensione/ salto pennello raccolto: se non viene eseguito il salto in estensione/ salto pennello raccolto o c'è interruzione di serie si applica la penalità di p. 0.30.
- Rondata + salto in estensione con ½ giro + capovolta avanti e rondata + salto in estensione con ½ giro + rondata: questi elementi devono essere eseguiti in serie, altrimenti si applica la penalità di p. 0.30 per interruzione di serie. Gli elementi devono essere eseguiti con lo stesso senso di rotazione, altrimenti verrà applicata la penalità di tecnica errata fino a 0.30.
- Rondata + avvitamento 360°: i 360° devono essere effettuati nello stesso senso di rotazione, altrimenti l'elemento non verrà riconosciuto.

#### **POSIZIONI STATICHE**

- Squadra equilibrata sul bacino, mani in appoggio dietro: le braccia in appoggio devono essere tese. La chiusura è richiesta massima. Verranno eventualmente applicati falli di posizione del corpo.
- Candela con e senza mani: la penalità per corpo squadrato è fino a p. 0.50. La posizione di candela può essere raggiunta liberamente.
- Candela senza mani: si possono mettere le mani e poi levarle.
- Staccata: nessuna penalità se si muovono le braccia durante la tenuta.

#### **ACRO 4**

- Presalto + ruota e presalto + ruota spinta: il presalto deve essere eseguito da fermi con stacco a piedi uniti a arrivo con appoggi successivi, altrimenti l'elemento verrà declassato a ruota se possibile.  
Se la ginnasta si ferma tra presalto e ruota/ruota spinta, se possibile verrà riconosciuto l'elemento ruota/ruota spinta, altrimenti verrà applicata la penalità di interruzione di serie.
- Presalto Ruota spinta: se la ginnasta esegue una ruota saltata l'elemento non sarà riconosciuto. Qualora si potesse, si potrà assegnare ruota con la penalità di tecnica errata fino a 0,30 (onde evitare di far perdere un elemento e/o una riga al ginnasta ai fini della nota D).
- Ruota + ruota spinta: se la ginnasta non esegue la spinta nella seconda ruota si riconoscerà la cella ruota + ruota. Il passaggio deve essere eseguito lateralmente con entrambi i piedi in appoggio e le spalle dritte. Se si fa perno su un piede e/o si gira il busto verrà applicata la penalità di tecnica errata fino a 0,30. Se la ginnasta si ferma tra le due ruote verrà riconosciuta la cella ruota dove possibile, altrimenti verrà assegnata la penalità di 0,30 per interruzione di serie.  
Se la ginnasta esegue ruota + ruota saltata l'elemento non sarà riconosciuto. Qualora si potesse, si potrà assegnare ruota con la penalità di tecnica errata fino a 0,30 (onde evitare di far perdere un elemento e/o una riga al ginnasta ai fini della nota D).
- Rondata + salto in estensione con ½ giro + capovolta avanti: questi elementi devono essere eseguiti in serie, altrimenti si applica la penalità di p. 0.30 per interruzione di serie. Devono anche tenere lo stesso senso di rotazione, altrimenti si applicherà la penalità di tecnica errata f. 0,30.
- Ruota partenza in ginocchio: se la ginnasta spinge con il piede dietro la penalità è di 0,50 per facilitazione. (Non è consigliata la partenza con l'appoggio della pianta del piede dietro).
- Rondata + salto carpio divaricato: se la ginnasta esegue un divaricato frontale verrà applicata la penalità di tecnica errata fino a 0,30.
- Rondata + enjambée: se la ginnasta esegue un sisonne l'elemento non potrà essere assegnato. L'arrivo deve essere a due piedi.
- Flic da ferme + pennello: se gli elementi non sono in serie viene applicata la penalità di interruzione di serie 0,30.
- Rovesciata avanti senza mani + ruota senza mani: il passaggio deve essere diretto senza passi o salti intermedi, altrimenti si applicherà la penalità di interruzione di serie 0,30.

## ACRO 5

- Capovolta avanti/dietro + pennello: se la ginnasta si ferma tra la capovolta e il pennello, dove possibile si assegnerà capovolta, dove non possibile verrà applicata la penalità di interruzione di serie.
- Capovolta avanti alla verticale, discesa libera: se il corpo non passa dalla verticale (scarto 10°) l'elemento non potrà essere assegnato. La partenza della capovolta è libera.
- Verticale perno 180°: sono possibili 2 appoggi + 1. Per ogni appoggio in più penalità di 0,10 ogni volta. E' possibile scendere in capovolta.  
L'elemento è riconosciuto fino ad uno scarto di 10° nella rotazione.
- Verticale perno 360°: sono possibili 4 appoggi + 1. Per ogni appoggio in più penalità di 0,10 ogni volta. E' possibile scendere in capovolta.  
L'elemento è riconosciuto fino ad uno scarto di 10° nella rotazione.
- Salto giro avanti raccolto: l'arrivo può essere smezato se si decide di collegare un'altra serie acrobatica, altrimenti verrà applicata la penalità di posa successiva dei piedi.
- Salto giro avanti + salto giro avanti (raccolto o teso): se cade tra il primo e il secondo salto, verrà assegnato il primo salto giro avanti (se arrivato con precedenza dei piedi) più la caduta.

## SALTI GINNICI

- I salti con stacco a due piedi non possono essere presi dalla battuta altrimenti penalità 0,50 facilitazione.
- Salto del gatto, salto a raccolta, sforbiciata a gambe tese, salto del cosacco: le gambe devono essere sopra l'orizzontale, all'orizzontale la penalità è di p. 0.10, sotto l'orizzontale fino a 45° la penalità è di p. 0.30, sotto i 45° l'elemento non viene assegnato.
- Salti con rotazione: la posizione del salto può essere presa in qualunque momento, basta che venga completata la rotazione.
- Enjambée sul posto 90°: se la ginnasta esegue un sisonne l'elemento non potrà essere assegnato. Se arriva prima con un piede e poi con l'altro si applica la penalità di posa successiva dei piedi. L'enjambée sarà riconosciuto con un'apertura minima di 45°, sotto non sarà assegnato.
- Enjambée sul posto 180°: se la ginnasta esegue un sisonne l'elemento non potrà essere assegnato. Se arriva prima con un piede e poi con l'altro si applica la penalità di posa successiva dei piedi. Se l'apertura è poco sotto i 180° si applicherà la penalità di divaricata 0,10; fino a 135° 0,30; sotto si declasserà a enjambée sul posto 90°.
- Salto carpio divaricato: divaricata  $\geq 180^\circ$  nessuna penalità, tra poco sotto i 180° p. 0.10, fino a 135° p. 0.30, fino a 90° p. 0.50, sotto i 90° l'elemento viene declassato a salto in estensione applicando la penalità per gambe divaricate.
- Enjambée sul posto o dal passo: se l'apertura è poco sotto i 180° si applicherà la penalità di divaricata 0,10; fino a 135° 0,30; fino a 90° 0,50; sotto l'elemento non sarà riconosciuto.
- Salto carpio divaricato con ½ giro: se la ginnasta arriva con i piedi in successione verrà applicata la penalità di posa successiva dei piedi. La rotazione è riconosciuta con uno scarto di 10°. Altrimenti verrà assegnato l'elemento cosacco con la penalità di rotazione.
- Cosacco con 180°: se la ginnasta arriva con i piedi in successione verrà applicata la penalità di posa successiva dei piedi. La rotazione è riconosciuta con uno scarto di 10°. Altrimenti verrà assegnato l'elemento cosacco con la penalità di rotazione.
- Cosacco con 360°: se la ginnasta arriva con i piedi in successione verrà applicata la penalità di posa successiva dei piedi. La rotazione è riconosciuta con uno scarto di 45° fino a 0,30 di penalità. Oltre i 45° l'elemento verrà declassato.  
Salto carpio divaricato con ½ giro: La rotazione è riconosciuta con uno scarto di 10°; altrimenti verrà assegnato l'elemento salto carpio divaricato con la penalità di rotazione.
- Enjambée con giro 180°: la rotazione è riconosciuta con uno scarto di 10°; altrimenti verrà assegnato l'elemento enjambée sul posto con la penalità di rotazione.

- Salto carpio divaricato con 360° (popa): la rotazione è riconosciuta con uno scarto di 45° fino a 0,30 di penalità. Oltre i 45° l'elemento verrà declassato.
- Shushunova: per la divaricata verranno applicate le stesse penalità del salto divaricato. All'arrivo il corpo deve essere teso, e con il dorso dei piedi appoggiato.
- Enjambée sul posto con giro 360°: la rotazione è riconosciuta con uno scarto di 45° fino a 0,30 di penalità. Oltre i 45° l'elemento verrà declassato.

## PASSAGGI DI DANZA

La serie dei passaggi di danza deve essere presa dal passo (semplice o composto) e non da fermi.

- Per tutti i salti comuni alla riga salti ginnici le indicazioni sono le stesse riportate sopra.
- Tra un salto e l'altro possono essere eseguiti più passi o chassè.
- Enjambée 90°: vengono riconosciuti fino ad una divaricata di 45°, penalità fino a 0,30; dopo di che non potranno essere riconosciuti.  
Enjambée 180°/enjambée cambio°: vengono riconosciuti fino ad una divaricata di 90°; se l'apertura è poco sotto i 180° si applicherà la penalità di divaricata 0,10; fino a 135° 0,30; fino a 90° 0,50; sotto i 90° l'elemento non verrà riconosciuto.
- Enjambée laterale: l'arrivo può essere a uno o due piedi.
- - Enjambée + cosacco ad 1 piede: l'arrivo del cosacco deve essere ad un piede. Se la ginnasta arriva a due piedi dal cosacco, l'elemento verrà riconosciuto con la penalità di tecnica errata + possa errata dei piedi.

## PIROETTE

- Tutte le rotazioni terminano nel momento in cui si poggia il tallone a terra.
- I giri non eseguiti sulle punte non saranno riconosciuti.
- La gamba di arrivo potrà essere poggiata avanti, di lato o dietro; l'importante è che l'arrivo sia in tenuta e non uno sbilanciamento.
- Il piede della gamba in passè può essere al ginocchio o alla caviglia.
- Piroette a gamba tesa che prevedono dei gradi di altezza: la gamba dovrà rimanere alla stessa altezza durante tutta la rotazione. Per i mezzi giri, entro i 10° l'elemento sarà riconosciuto, altrimenti declassato. Per i giri 360°, entro i 45° di rotazione l'elemento sarà assegnato, altrimenti sarà declassato.
- 1 giro (360°) con gamba libera elevata avanti tesa a 45°: la gamba deve essere a 45° durante tutta la rotazione, altrimenti l'elemento viene declassato a 1giro perno.
- 1 giro (360°) con gamba libera elevata avanti tesa a 90°: la gamba deve essere a 90° durante tutta la rotazione, altrimenti l'elemento viene declassato a 1giro con gamba a 45°.
- ½ giro perno impugnato / 1 giro perno impugnato: la divaricata deve essere a 180°, sotto i 180° la penalità è di p. 0.10, a 135° la penalità è di p. 0.30, sotto i 135° l'elemento non viene assegnato. La gamba deve essere impugnata per almeno metà della rotazione altrimenti l'elemento, verrà declassato o annullato.

## MOBILITA' ARTICOLARE

- Seduta a gambe divaricate con busto eretto e braccia in alto: se le braccia non sono in alto, ad es. in fuori, si applica la penalità di p. 0.10 per discostamento dal testo. Se le mani sono in appoggio a terra si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione.
- Seduta divaricata con flessione del busto avanti e braccia in alto: le gambe intraruotate vengono penalizzate fino a p. 0.30. Penalità per divaricata fino a 0,50.
- Passaggio frontale delle gambe dalla seduta divaricata a prone: se la ginnasta si aiuta con le mani (avanti o dietro) si applica la penalità per facilitazione 0,50. Penalità per divaricata fino a 0,50.
- Staccata sagittale o frontale: è possibile eseguirle con le mani in appoggio a terra. Penalità per sbilanciamento 0,10. Appoggio di una mano a terra penalità 0,30. La penalità per divaricata



insufficiente è fino a p. 0.50.

- Ponte: la partenza e l'arrivo sono a gambe unite. Penalità per divaricata dei piedi e/o delle ginocchia fino a 0,30.
- Ponte, sollevo una gamba: si può assumere la posizione di ponte e poi sollevare la gamba. Penalità per tenuta insufficiente 0,30.
- Verticale + ponte / verticale + ponte arrivo ritto: è consentita una divaricata fino a 160° per l'appoggio dei piedi.

## TRAVERE

- Il numero e la lunghezza delle travi sono liberi. Se la ginnasta utilizza mezza trave si applica la penalità di p. 0.10 per utilizzo insufficiente dello spazio.
- Assistenza: nel Trofeo di serie D, se la ginnasta sta cadendo dalla trave e l'insegnante l'afferra, la penalità sarà di p. 0.50. L'assistenza in serie D viene penalizzata al massimo p. 1.80 (p. 0.30 per ogni elemento). Nelle altre tipologie di gara l'elemento, in caso di assistenza, si considererà nullo.
- Sbilanciamenti: spalle sopra le anche p. 0.10, spalle all'altezza delle anche p. 0.30, spalle all'altezza delle ginocchia p. 0.50. Slancio della gamba p. 0.10.
- Serie ginniche: è possibile invertire l'ordine degli elementi.  
Tra un elemento e l'altro è consentito il caricamento delle braccia solo se è in continuità con un lavoro delle gambe.
- Seduta sulla trave: non si possono appoggiare le mani dietro durante la discesa.

## ENTRATE

- Per l'entrata è consentito usare un rialzo (uno solo), step o pedana.
- Per entrate eseguite su un piano diverso da quello indicato (in punta, laterale o trasversale) verrà applicata la penalità di p. 0.10 per discostamento dal testo (non valido per le entrate in squadra).
- Se il piede sotto viene staccato per la salita e riappoggiato p. 1 caduta, se non si stacca ma si aggiusta p. 0,50 facilitazione.
- Entrate con partenza a piedi uniti (es. squadre), per stacco successivo dei piedi p. 0,30 penalità.
- Entrate in punta: devono essere eseguite all'estremità della trave, altrimenti la penalità è di p. 0.10 per discostamento dal testo.
- Entrata lateralmente alla trave senza posa delle mani: si può eseguire anche in posizione seduta o in ginocchio, l'importante è non appoggiare le mani.
- Entrata laterale con appoggio delle mani e arrivo a raccolta busto eretto: l'entrata deve essere eseguita con appoggio sugli arti superiori ritti e stacco dei piedi uniti. Penalità per stacco dei piedi in successione f. a p. 0.30, ma se la successione avviene con un piede sulla trave e l'altro ancora a terra, l'entrata viene declassata ad entrata libera. Il busto deve essere eretto altrimenti la penalità è fino a p. 0.30.
- Entrata in arabesque: la gamba in sospensione può essere portata avanti durante l'appoggio del piede ma la posizione di arabesque dovrà essere segnata subito.  
Se la posizione non viene segnata o la gamba viene lasciata avanti a lungo non rendendo fluido il raggiungimento dell'arabesque, verrà riconosciuta la cella entrata libera.
- Entrata pennello: se l'arrivo è con appoggi successivi si applica la penalità fino a p. 0.30. Le gambe devono essere tese in volo altrimenti la penalità è fino a p. 0.50.
- Entrate in squadra: le gambe possono essere flesse e poi stese per entrare nella posizione di squadra. Se le gambe sono flesse durante tutta l'esecuzione del movimento si applica la penalità per gambe flesse fino a 0,50. La squadra viene assegnata fino a 45° con penalità fino a 0.30.  
Se la ginnasta non riesce a segnare la squadra neanche un secondo si assegnerà entrata libera da 0,30.



Se nella mancata posizione o tenuta la ginnasta sbatte il bacino sulla trave o contro, verrà assegnata la caduta sull'attrezzo.

- Entrata in staccata frontale: le mani possono rimanere in appoggio sulla trave, lo stacco da terra deve essere a piedi uniti, altrimenti la penalità è fino a 0.30. Dal momento dello stacco le gambe devono essere tese, penalità fino a 0,50. Il bacino deve essere in appoggio sulla o al lato della trave, penalità fino a 0,30 poi non riconoscimento. L'apertura delle gambe non contemporanea e lo spostamento dei piedi a scatti sono penalizzati p. 0.10. Gli spostamenti di mani e/o piedi sono penalizzati p. 0.10 ogni volta.
- Entrata in capovolta avanti: la ginnasta può eseguire un passaggio delle mani sotto la trave ma non può tenersi / aggrapparsi, altrimenti verrà applicata la penalità per facilitazione 0,50.
- Entrata in verticale d'impostazione: la ginnasta deve entrare di forza, non può spingere con le gambe, altrimenti sarà applicata la penalità di 0,50 per facilitazione. Dopo aver segnato la verticale, la discesa sulla trave sarà libera.

### **RIGA 2 (serie C/D)**

- 3 passi consecutivi / 3 passi consecutivi sugli avampiedi: i passi devono essere consecutivi altrimenti verrà applicata la penalità di interruzione di serie.
- 3 passi consecutivi sugli avampiedi: se anche solo uno dei passi non è eseguito sugli avampiedi si declassa a 3 passi consecutivi.
- Da seduta distendersi supini e ritorno seduti: si deve marcare bene la posizione di partenza e di ritorno. Le braccia sono libere. Le mani non possono essere appoggiate dietro; penalità 0,50 facilitazione.
- Da posizione ritta, sedersi, distendersi supini e ritorno seduti: se non c'è continuità il movimento si declassa.  
Nella fase di seduta le mani possono essere appoggiate dietro per attutire la discesa ma non è possibile sostenersi con le braccia o con le mani per evitare sbilanciamenti o cadute; penalità 0,50 facilitazione.

### **SLANCI (serie C/D)**

- Gli slanci devono risultare un movimento veloce della gamba, altrimenti si applicherà la penalità di dinamismo degli slanci 0,10.
- Slanci richiesti dx/sx o viceversa e/o avanti/dietro/fuori: se eseguiti con la stessa gamba si declasserà l'elemento a slancio dove possibile. Dove non possibile si applicherà la penalità di discostamento dal testo 0,10 e interruzione di serie 0,30.

### **RIGA 4 (serie C/D)**

- Discesa in massima raccolta, busto eretto, braccia fuori e ritorno ritto, sulle punte: in massima raccolta la ginnasta deve stare sugli avampiedi, altrimenti si applica la penalità di p. 0.10. Se il busto non è eretto si applica la penalità fino a p. 0.30, se le braccia non sono fuori si applica penalità di p. 0.10 per discostamento dal testo.
- 3 passi consecutivi / 3 passi consecutivi sugli avampiedi: i passi devono essere consecutivi altrimenti verrà applicata la penalità di interruzione di serie.
- 3 passi consecutivi sugli avampiedi: se anche solo uno dei passi non è eseguito sugli avampiedi si declassa a 3 passi consecutivi.
- Da massima accosciata elevare il bacino verso la verticale: l'elemento è assegnato anche con un minimo stacco dei piedi e sollevamento del bacino.
- Candela: la penalità per corpo squadrato è fino a p. 0.50. La posizione di candela può essere raggiunta liberamente.

- Verticale minimo una gamba: l'elemento è assegnato se almeno una gamba raggiunge la verticale (entro i 10°).

## ACRO 1

- Discesa in massima raccolta, busto eretto, braccia fuori e ritorno ritto, sulle punte: in massima raccolta la ginnasta deve stare sugli avampiedi, altrimenti si applica la penalità di p. 0.10. Se il busto non è eretto si applica la penalità fino a p. 0.30, se le braccia non sono fuori si applica penalità di p. 0.10 per discostamento dal testo.  
Se la ginnasta esegue solo la discesa o la risalita sulle punte, quale è la penalità? L'elemento verrà declassato a discesa in massima accosciata a tutta pianta.  
Il movimento deve essere continuato e non prevede pause; penalità pausa fino a 0,30.
- Da massima raccolta elevare il bacino in verticale: la verticale ha uno scarto di 10°, se il bacino è sotto i 10° l'elemento verrà declassato.
- Capovolte avanti: la ginnasta può eseguire un passaggio delle mani sotto la trave ma non può tenersi / aggrapparsi, altrimenti verrà applicata la penalità per facilitazione 0,50.
- Verticale unita: la verticale ha uno scarto di 10°, se è sotto i 10° l'elemento non sarà assegnato.
- Verticale sagittale: il bacino deve essere in verticale entro i 10°, se è sotto i 10° l'elemento non sarà assegnato. Penalità per divaricata sagittale fino a 0,50.
- Rovesciata avanti: se la ginnasta cade prima di aver appoggiato il primo piede l'elemento è nullo.

## ACRO 2

- Orizzontale prona 2'': se il busto e la gamba sono sopra l'orizzontale non si applica penalità, all'orizzontale la penalità è di p. 0.10, sotto l'orizzontale la penalità è di p. 0.30, mentre se l'angolo busto-gamba è minore di 135° l'elemento non viene assegnato.  
Se la gamba sotto è piegata si applicheranno le penalità per gamba piegata.
- Candela: la penalità per corpo squadrato è fino a p. 0.50. La posizione di candela può essere raggiunta liberamente.
- Candela + pennello: se non c'è continuità nella risalita o se c'è una pausa tra l'arrivo ritto e il pennello, l'elemento verrà declassato.
- Capovolta indietro: all'arrivo le mani devono essere sopra all'attrezzo altrimenti la penalità è di 0.50 fissi (aggrapparsi per evitare una caduta).  
E' consentito l'arrivo in ginocchio.  
Non è possibile eseguire il rotolamento con le mani agganciate sotto e la testa al lato della trave; in questo caso l'elemento verrà annullato.
- Ponte più ½ rovesciata: il ponte si deve segnare a gambe tese e unite, quindi si può piegare una gamba e spingere. Se la ginnasta tenta di andare in rovesciata più di una volta verrà applicata la penalità di facilitazione. L'elemento è valido se la ginnasta arriva con almeno un piede sulla trave.
- Rovesciata dietro / flic dietro: se la ginnasta cade prima di aver appoggiato il primo piede l'elemento è nullo.

## POSIZIONI STATICHE / EQUILIBRI / ACRO 3

- Devono essere tenute almeno 1'' perché siano assegnate.
- Se le gambe di appoggio sono piegate la penalità, è fino a p. 0.50.
- Posizione su un piede con gamba libera tesa fuori o avanti a 45°: se la gamba è sotto i 45° la penalità è fino a p. 0.30.
- Posizione su un piede con gamba libera fuori o avanti a 90°: se la gamba è appena sotto i 90° la penalità è di 0.10, più bassa declasso a quella a 45°.
- Orizzontale prona 2'': se il busto e la gamba sono sopra l'orizzontale non si applica penalità, all'orizzontale la penalità è di p. 0.10, sotto l'orizzontale la penalità è di p. 0.30, mentre se l'angolo busto-gamba è minore di 135° l'elemento non viene assegnato.

- Posizione in passè, discesa su due piedi in relevè: la salita in relevè deve avvenire prima che il piede in passè venga appoggiato sulla trave.  
Se l'arrivo è con un solo piede in relevè, l'elemento verrà declassato a posizione in passè.
- Posizione su un piede con gamba impugnata fuori: la gamba deve essere sopra i 45° dall'orizzontale, a 45° la penalità è di p. 0.10, mentre sotto i 45° l'elemento non viene assegnato.
- Ruota: se la ginnasta cade prima di aver appoggiato il primo piede l'elemento è nullo.
- ½ ruota + discesa trasversale: l'arrivo è libero.

### SALTI GINNICI / SALTI GINNICI COMBINATI

- Per tutte le generalità dei salti e per gli stessi elementi si fa riferimento alle specifiche scritte sopra nei salti ginnici/passaggi di danza a corpo libero.
- Pennello + pennello: se eseguito con cambio non sarà assegnata nessuna penalità.
- Serie con enjambée: si può unire avanti o dietro per prendere il secondo salto.

### PIROETTE

- Per tutte le specifiche si fa riferimento a quanto scritto sopra nella sezione piroette del corpo libero.
- ½ giro su due avampiedi + passo avanti + ½ giro su due avampiedi: per tutto l'elemento non potranno essere appoggiati i talloni; in caso contrario si riconoscerà la cella ½ giro su due avampiedi (se almeno quella parte di elemento è stata eseguita sulle punte).  
Se il passo verrà eseguito dietro si applicherà la penalità di discostamento dal testo.
- ½ giro in passè + ½ giro su due avampiedi: per tutto l'elemento non potranno essere appoggiati i talloni; in caso contrario si riconoscerà la cella ½ giro in passè o ½ giro su due avampiedi (se almeno uno dei due elementi è stato eseguito sulle punte).

### USCITE

- Uscite serie C e D: trave bassa
- Dove non specificato, le uscite possono essere eseguite da ferme a piedi uniti o dalla battuta. Se vengono eseguite con stacco ad un piede non saranno riconosciute.
- Uscite serie A1/A2/B: le uscite da 0,30 a 0,70 possono essere eseguite sia a trave alta che a trave bassa. Le uscite da 0,80 a 1,00 possono essere eseguite solo a trave alta; se eseguite a trave bassa non saranno riconosciute.
- Uscite serie A over the top: tutte le uscite sono possibili.
- Salto divaricato con apertura 90°: divaricata  $\geq 90^\circ$  nessuna penalità, poco sotto i 90° p. 0.10, fino a 45° p. 0.30, sotto i 45° l'elemento viene declassato a salto in estensione applicando la penalità per gambe divaricate.
- Salto carpio / Salto divaricato con massima apertura: divaricata  $\geq 180^\circ$  nessuna penalità, tra poco sotto i 180° p. 0.10, fino a 135° p. 0.30, fino a 90° p. 0.50, sotto i 90° l'elemento viene declassato a salto in estensione applicando la penalità per gambe divaricate.
- Rondata + pennello: Se la ginnasta si ferma tra rondata e pennello si assegna interruzione di serie (0.30).
- Rondata + salto dietro: se non c'è continuità nella serie, verrà riconosciuto l'elemento rondata (se possibile) e verrà assegnata l'uscita salto dietro.

## PARALLELE ASIMMETRICHE

Gli elementi presenti in più righe (es. giro addominale), al fine della nota D, verranno conteggiati una sola volta.

- Le kippe possono essere prese a gambe divaricate.
- Per riconoscere i gradi (gli angoli) di ampiezza previsti nelle diverse celle, 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).
- Granvolte: e' necessario vedere l'azione di frustata. Per la verticale, entro i 10° penalità 0,10; tra 10° e 30° penalità 0,30; oltre i 30° l'elemento non sarà riconosciuto.

### ENTRATE

- Entrate con rialzo/pedana: per consentire l'uso di un rialzo si prende come riferimento lo staggio all'altezza degli occhi.
- Kippe infilata a 1 con o senza oscillazione: la presa deve avvenire all'altezza del ginocchio. Poco sotto penalità 0,10; a metà gamba 0,30; da metà fino alla caviglia penalità 0,50 per facilitazione. Per oscillazioni aggiuntive penalità 0,50 per facilitazione.

### SLANCI

- Slancio con posa dei piedi a gambe piegate: in appoggio le gambe possono essere piegate ma se il bacino tocca o sfiora i talloni la penalità è di punti 0.50 per massima accosciata.
- Slanci a gambe divaricate: se l'atteggiamento del corpo non è squadrato si riconoscerà lo slancio unito con la penalità per la divaricata delle gambe fino a 0,30.

### GIRI IN APPOGGIO AVANTI E MEZZI GIRI

- Passaggio successivo delle gambe per arrivare in appoggio dorsale: se non c'è continuità nei due passaggi l'elemento verrà declassato.
- Giro arrosto: se la ginnasta non riesce a terminare la rotazione e sale in presa poplitea, l'elemento verrà annullato.
- Endo: l'elemento deve essere preso da uno slancio oltre l'orizzontale. Nessuna penalità per la presa da uno slancio all'orizzontale. Poco sotto l'orizzontale penalità 0,10. Oltre, 0,30. Nessuna penalità per cambio di impugnatura precedente e successivo.

### GIRI IN APPOGGIO DIETRO E MEZZI GIRI

- Giro arrosto: se la ginnasta non riesce a terminare la rotazione e sale in presa poplitea, l'elemento verrà annullato.
- Giro di pianta: soddisfa anche l'elemento posa dei piedi.
- Giro di pianta a gambe piegate: Le gambe devono essere ritte nella fase di discesa (penalità fino a p. 0.50), mentre si possono piegare nella fase di risalita.
- Stalder: l'elemento deve essere preso da uno slancio oltre l'orizzontale. Nessuna penalità per la presa da uno slancio all'orizzontale. Poco sotto l'orizzontale penalità 0,10. Oltre, 0,30.

## OSCILLAZIONI E PASSAGGI ALLO STAGGIO SUPERIORE

- Slancio intermedio: sono considerati slanci intermedi tutti quegli slanci eseguiti per prendere più di un caricamento degli arti inferiori per eseguire il successivo elemento e tutti i movimenti supplementari delle gambe eseguiti per non essere riusciti a fermare un elemento o a prendere il successivo nella maniera
- Oscillazioni a vuoto: sono considerate oscillazioni a vuoto tutte quelle oscillazioni che, dove non consentite, vengono eseguite per prendere o riprendere un elemento.
- Se una ginnasta nel passaggio dallo staggio basso allo staggio alto si fermasse alla sospensione perché non riesce a prendere l'elemento successivo per salire, ma con forza eseguisse una trazione per rovesciarsi in capovolta dietro, si può riconoscere l'elemento capovolta dietro allo s/s, con le penalità per la pausa e la continuità dell'esercizio.
- Frustata: la mancanza di frustata, dove richiesto, viene penalizzata fino a 0,30.
- Oscillazioni: nel passaggio avanti l'oscillazione deve essere all'orizzontale; nei 10° penalità 0,10, tra i 10° e 45° 0,30, sotto l'elemento non verrà assegnato, con penalità di oscillazione a vuoto.

## USCITE

- Uscita in capovolta avanti da s/i: se eseguita allo staggio alto non sarà riconosciuta.
- Dall'oscillazione s/s abbandonare le impugnature dietro: se la ginnasta esce avanti l'elemento non potrà essere assegnato.
- Fioretto: non soddisfa anche l'elemento posa dei piedi sullo staggio.
- Fioretto con ½ giro: lo scarto per il riconoscimento del ½ giro è di 10°, altrimenti l'elemento verrà declassato.

# SEZIONE MASCHILE

## TRAMPOLINO

- L'uso della panca è consentito solo in serie C.
- Capovolta saltata e Tuffo ( corpo 135° e teso) : se il ginnasta appoggia le mani o un ginocchio a terra prima di rizzarsi la penalità è di p. 0.50 per facilitazione, se sposta i piedi una o più volte o rimbalza 1 o più volte sul bacino prima di rizzarsi la penalità è di p. 0.30.  
Il tuffo può essere eseguito anche in atteggiamento arcato.
- Salto raccolto o carpiato con ½ avvitamento: il ½ avvitamento deve essere eseguito durante l'apertura, altrimenti si applica la penalità di rotazione anticipata fino a 0,30.
- Salto giro avanti teso con ½ avvitamento: il ½ avvitamento deve essere eseguito dopo aver preso la posizione tesa del salto, altrimenti si applica la penalità di rotazione anticipata fino a 0,30.  
Se la rotazione inizia subito dopo lo stacco dei piedi dal trampolino (si abbassa subito una spalla prima di aver preso la prima parte di rotazione tesa frontalmente), il salto sarà nullo.
- Salti giri avanti con un avvitamento o più: i gradi di rotazione devono essere eseguiti nello stesso senso di rotazione; se l'avvitamento viene eseguito con 180° di rotazione da un lato e 180° o più dal lato opposto, il salto è nullo. Per rotazione anticipata si applica penalità fino a 0.30.
- Doppio salto giro avanti: l'apertura delle gambe è consentita per motivi di sicurezza. L'apertura è consentita per una divaricata pari alla larghezza entro le spalle. Per una divaricata maggiore penalità fino a 0.30. (alle spalle 0,10 – oltre 0,30).

## CORPO LIBERO

- Ritorno ritto: vuol dire che l'arrivo deve essere in piedi e non deve essere preceduto da un altro elemento come capovolta avanti.
- Verticali: quando non è specificato possono essere eseguite con partenza libera.
- Elementi acrobatici: possono essere preceduti o seguiti da altri elementi acrobatici eseguiti in serie, tranne quando è diversamente specificato.
- Tutti gli arrivi a due piedi dagli elementi ribaltata a 2/rondata/ salto avanti: all'arrivo si può eseguire un salto in estensione. Eventuali passi vengono penalizzati p.0.10 ognuno.

### ACRO AVANTI

- Tutti gli arrivi dalla capovolta avanti e le risalite: se l'atleta posa anche solo una mano o un ginocchio per salire, verrà applicata la penalità per facilitazione 0,50.
- Tutti gli elementi con arrivo a piedi uniti: se i piedi vengono posati in successione si applica la penalità per posa successiva dei piedi 0,30.
- Capovolta avanti + pennello: se la ginnasta si ferma tra la capovolta e il pennello, dove possibile si assegnerà capovolta, dove non possibile verrà applicata la penalità di interruzione di serie.
- Capovolta saltata: l'angolo busto gambe deve essere >90° altrimenti si applica la penalità di p. 0.10. Se la chiusura del corpo è anticipata la penalità è di p. 0.10. La penalità massima per elevazione insufficiente è di p. 0.10. se non c'è elevazione l'elemento viene declassato a capovolta arrivo ritto.
- Tuffo (180°): l'elemento viene assegnato per un angolo busto gambe > 160° con penalità p. 0.10. Se l'angolo busto-gambe è ≤ 135° l'elemento viene declassato.

- Ribaltata a 1: all'arrivo si può eseguire un passo o riunire. Ulteriori passi verranno penalizzati p. 0.10 ognuno.
- Salto giro avanti raccolto: l'arrivo può essere smezzo se si decide di collegare un'altra serie acrobatica, altrimenti verrà applicata la penalità di posa successiva dei piedi.
- Ribaltata a 2 + salto avanti raccolto: se la ribaltata viene eseguita con l'arrivo ad un piede, si assegneranno le celle ribaltata a 1 o salto avanti raccolto.
- Salto giro avanti + salto giro avanti (raccolto o teso): se cade tra il primo e il secondo salto, verrà assegnato il primo salto giro avanti (se arrivato con precedenza dei piedi) più la caduta.

## ACRO INDIETRO

- ½ capovolta indietro: le gambe possono essere anche flesse ma devono essere unite, i piedi non devono toccare necessariamente a terra. L'elemento viene assegnato anche con un sollevamento minimo del bacino e la penalità per elevazione insufficiente rientra nella tecnica scorretta (fino a p. 0.30). Le braccia devono essere flesse con le mani in appoggio a terra e i gomiti stretti, vicini alle orecchie (penalità fino a p. 0.30 per tecnica scorretta).
- Capovolta indietro arrivo in ginocchio: l'arrivo può essere col bacino sollevato o in appoggio sui talloni. Le mani non devono toccare a terra, penalità facilitazione 0,50.
- Capovolta dietro arrivo a gambe divaricate/unite/arrivo ritto: se i piedi vengono posati in successione si applica la penalità per posa successiva dei piedi 0,30.
- Capovolta dietro alla verticale: viene assegnata se la verticale è entro i 10°.
- Capovolta indietro alla verticale perno 180°: sono possibili 2 appoggi + 1. Per ogni appoggio in più penalità di 0,10 ogni volta. L'elemento è riconosciuto fino ad uno scarto di 10° nella rotazione.
- Capovolta alla verticale perno 360°: sono possibili 4 appoggi + 1. Per ogni appoggio in più penalità di 0,10 ogni volta. L'elemento è riconosciuto fino ad uno scarto di 10° nella rotazione.

## ACRO 3

- Rotolamento laterale a terra: Se il ginnasta sfiora con le braccia, le mani e/o i piedi a terra la penalità è di p. 0.10, se tocca è di p. 0.30, mentre se spinge è di p.0.50.
- Ruota spinta: se il ginnasta esegue una ruota saltata l'elemento non sarà riconosciuto. Qualora si potesse, si assegnerà ruota con la penalità di tecnica errata fino a 0,30 (onde evitare di far perdere un elemento e/o una riga al ginnasta ai fini della nota D).
- Presalto + ruota e presalto + ruota spinta: il presalto deve essere eseguito da fermi con stacco a piedi uniti a arrivo con appoggi successivi, altrimenti l'elemento verrà declassato a ruota. Se il ginnasta si ferma tra presalto e la ruota verrà riconosciuto l'elemento ruota.
- Se al posto della ruota spinta il ginnasta esegue una ruota saltata l'elemento non sarà riconosciuto. Qualora si potesse, si assegnerà ruota con la penalità di tecnica errata fino a 0,30 (onde evitare di far perdere un elemento e/o una riga al ginnasta ai fini della nota D).
- Ruota + ruota: il passaggio deve essere eseguito lateralmente con entrambi i piedi in appoggio e le spalle dritte. Se si fa perno su un piede e/o si gira il busto verrà applicata la penalità di tecnica errata fino a 0,50. Se il ginnasta si ferma tra le due ruote verrà riconosciuta la cella ruota.
- Rondata + salto in estensione: se non viene eseguito il salto in estensione o c'è interruzione di serie si applica la penalità di p. 0.30.
- Rondata + salto in estensione con ½ giro + capovolta avanti e rondata + salto in estensione con ½ giro + rondata: questi elementi devono essere eseguiti in serie, altrimenti si applica la penalità di p. 0.30 per interruzione di serie. Devono anche tenere lo stesso senso di rotazione, altrimenti si applicherà la penalità di tecnica errata f. 0,30.
- Rondata + avvitamento 360°: i 360° devono essere effettuati nello stesso senso di rotazione, altrimenti l'elemento non verrà riconosciuto.

## VERTICALI



- Da massima raccolta elevare il bacino verso la verticale: sotto i 45° la penalità è di 0,30. L'elemento viene sempre assegnato.
- Verticale di slancio minimo una gamba in verticale: viene assegnata se la gamba supera i 45° con una penalità fino a p. 0.50, sotto i 45° l'elemento non viene assegnato.
- Verticale con cambio di gamba: per essere assegnata almeno una gamba deve essere in verticale.
- Verticale unita: la verticale ha uno scarto di 10°, se è sotto i 10° l'elemento non sarà assegnato.
- Verticale con flesso-distensione delle gambe: l'elemento può essere preceduto da una capovolta.
- Verticale con ½ giro: questo elemento viene assegnato, per mancanza di rotazione, fino a un errore massimo di 10° (penalità 0.10), per un errore maggiore viene assegnata verticale con la penalità per la rotazione. Se il ginnasta cade in capovolta l'elemento non viene assegnato.

## FORZA

- Squadra equilibrata sul bacino, mani in appoggio dietro: le braccia in appoggio devono essere tese. La chiusura è richiesta massima. Verranno eventualmente applicati falli di posizione del corpo.
- Candela con e senza mani: la penalità per corpo squadrato è fino a p. 0.50. La posizione di candela può essere raggiunta liberamente.
- Candela senza mani: si possono mettere le mani e poi levarle.
- Capovolta avanti discesa lenta in squadra: se nella discesa il ginnasta tocca con i piedi a terra, dove possibile verrà assegnato l'elemento capovolta avanti arrivo seduto, dove non è possibile l'elemento verrà annullato.
- Squadra divaricata 2'': le gambe devono essere esterne alle braccia.
- Squadra massima: oltre un errore di 10° (penalità 0.10) l'elemento verrà declassato.

## MOBILITA' ARTICOLARE

- Presalto + ruota e presalto + ruota spinta: il presalto deve essere eseguito da fermi con stacco a piedi uniti a arrivo con appoggi successivi, altrimenti l'elemento verrà declassato a ruota se possibile. Se il ginnasta si ferma tra presalto e ruota/ruota spinta, se possibile verrà riconosciuto l'elemento ruota, altrimenti verrà applicata la penalità di interruzione di serie.
- Presalto ruota spinta: se il ginnasta esegue una ruota saltata l'elemento non sarà riconosciuto. Si potrà assegnare ruota con la penalità di tecnica errata fino a 0,30.
- Ruota + ruota spinta: se il ginnasta non esegue la spinta nella seconda ruota si riconoscerà la cella ruota + ruota. Il passaggio deve essere eseguito lateralmente con entrambi i piedi in appoggio e le spalle dritte. Se si fa perno su un piede e/o si gira il busto verrà applicata la penalità di tecnica errata fino a 0,30. Se il ginnasta si ferma tra le due ruote verrà riconosciuta la cella ruota dove possibile, altrimenti verrà assegnata la penalità di 0,30 per interruzione di serie.

## SALTI GINNICI

- Salto a raccolta, sforbiciata a gambe tese, salto carpio unito: le gambe devono essere sopra l'orizzontale, all'orizzontale la penalità è di p. 0.10, sotto l'orizzontale fino a 45° la penalità è di p. 0.30, sotto i 45° l'elemento non viene assegnato.
- Salti con rotazione: la posizione del salto può essere presa in qualunque momento, basta che venga completata la rotazione.
- Salto in estensione con mezzo giro/salto raccolto con ½ giro: l'elemento è assegnato con un errore di rotazione di 10° penalità 0,10, dopo di che verrà declassato.
- Salto in estensione con 1 giro/salto raccolto con 1 giro/salto pennello con giro 540°: entro i 10° penalità 0,10; se l'errore nella rotazione è ≤ 90° la penalità è fino a 0.30; se l'errore è maggiore l'elemento viene declassato.
- Salto carpiato divaricato: per essere assegnato le gambe devono essere almeno a 45° rispetto

all'orizzontale (gambe all'orizzontale o sopra nessuna penalità, sotto l'orizzontale fino a 45° penalità fino a p. 0.30, sotto i 45° l'elemento non viene assegnato.

- Carpio unito arrivo prono: per essere assegnato le gambe devono essere almeno a 45° rispetto all'orizzontale (gambe all'orizzontale o sopra nessuna penalità, sotto l'orizzontale fino a 45° penalità fino a p. 0.30, sotto i 45° l'elemento non viene assegnato. Se l'arrivo avviene con precedenza del dorso dei piedi piuttosto che delle mani, la penalità è fino a p. 0.30 per tecnica scorretta.

## MULINELLI

- Circonduzione dietro delle braccia e discesa a corpo teso: se il ginnasta esegue una circonduzione avanti si applicherà la penalità di 0.10 per discostamento dal testo.
- 1 o 2 premulinelli: se il ginnasta parte con la gamba tesa fuori e arriva dietro come richiesto, verrà applicata la penalità di rotazione (0,30 per i 45° mancanti). Se il ginnasta parte e arriva con una gamba protesa fuori si applica la penalità di discostamento dal testo 0.10.
- 2 premulinelli (arrivo a corpo proteso dietro): si possono eseguire o in successione con la stessa gamba o alternando le gambe (un premulinello a destra e uno a sinistra, o viceversa).
- ½ mulinello / ¾ di mulinello/1 mulinello: la rotazione si interrompe quando il ginnasta tocca con i piedi a terra. Nel caso la rotazione si interrompesse prima, verranno applicate le penalità per rotazione e tenuta del corpo.

## FORZA

- Squadra equilibrata sul bacino, mani in appoggio dietro: le braccia in appoggio devono essere tese. La chiusura è richiesta massima. Verranno eventualmente applicati falli di posizione del corpo.
- Candela con e senza mani: la penalità per corpo squadrato è fino a p. 0.50. La posizione di candela può essere raggiunta liberamente.
- Candela senza mani: si possono mettere le mani e poi levarle.

## MOBILITA' ARTICOLARE

- Seduta a gambe divaricate con busto eretto e braccia in alto: se le braccia non sono in alto, ad es. in fuori, si applica la penalità di p. 0.10 per discostamento dal testo. Se le mani sono in appoggio a terra si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione.
- Seduta divaricata con flessione del busto avanti: le gambe intraruotate vengono penalizzate fino a p. 0.30. Penalità per divaricata fino a 0,50.
- Passaggio frontale delle gambe dalla seduta divaricata a prona: se la ginnasta si aiuta con le mani (poggiate avanti o dietro) si applica la penalità per facilitazione 0,50. Penalità per divaricata fino a 0,50.
- Staccata sagittale o frontale: è possibile eseguirle con le mani in appoggio a terra. Penalità per sbilanciamento 0,10. Appoggio di una mano a terra penalità 0,30. La penalità per divaricata insufficiente è fino a p. 0.50.
- Ponte: la partenza e l'arrivo sono a gambe unite. Penalità per divaricata dei piedi e/o delle ginocchia fino a 0,30.
- Orizzontale prona 2": se il busto e la gamba sono sopra l'orizzontale non si applica penalità, all'orizzontale la penalità è di p. 0.10, sotto l'orizzontale la penalità è di p. 0.30, mentre se l'angolo busto-gamba è minore di 135° l'elemento non viene assegnato.
- Verticale + ponte / verticale + ponte arrivo ritto: è consentita una divaricata fino a 160° per l'appoggio dei piedi.
- Verticale d'impostazione divaricata e unita a gambe tese: la partenza è libera e l'arrivo può essere anche in capovolta avanti terminata ritti. La verticale deve essere nei 10° affinché l'elemento sia assegnato.

## PARALLELE PARI

Gli elementi presenti in più righe (es. giro addominale), al fine della nota D, verranno conteggiati una sola volta.

- Rouleau avanti o dietro: può essere eseguito anche dalla verticale sugli omeri.
- Slanciappoggio avanti o dietro all'appoggio divaricato: per essere considerato tale la spinta delle braccia deve avvenire prima dell'appoggio delle gambe sullo staggio, altrimenti si declassa alla casella precedente.
- Squadra massima: si può eseguire anche a gambe divaricate.
- Un giro in verticale (2 cambi consecutivi): se c'è interruzione/sbilanciamento verrà assegnata la cella  $\frac{1}{2}$  giro in verticale con le relative penalità.
- Moy: la discesa è a corpo teso o leggermente arcato. Le gambe si piegano quando arrivano vicino alla parallela. Se piegate nel caricamento verrà assegnata la penalità gambe flesse fino a 0.50.
- Uscite: si può lasciare la mano sullo staggio senza incorrere in nessuna penalità, a meno che lo staggio non sia trattenuto per evitare uno sbilanciamento o una caduta.
- Uscite dalle verticali: la verticale ha uno scarto massimo di  $10^\circ$  dalla posizione corretta, oltre i  $10^\circ$  l'uscita viene declassata a uscita laterale dall'oscillazione dietro.

## SBARRA

Gli elementi presenti in più righe (es. giro addominale), al fine della nota D, verranno conteggiati una sola volta.

- Per riconoscere i gradi (gli angoli) di ampiezza previsti nelle diverse celle, si considera il punto del corpo più basso (per esempio i piedi) nel momento in cui il ginnasta ha il corpo allineato e le gambe riunite (se a gambe divaricate).
- Slancio intermedio: sono considerati slanci intermedi tutti quegli slanci eseguiti per prendere più di un caricamento degli arti inferiori per eseguire il successivo elemento e tutti i movimenti supplementari delle gambe eseguiti per non essere riusciti a fermare un elemento o a prendere il successivo nella maniera

### ENTRATE

- Entrate con rialzo/pedana: per consentire l'uso di un rialzo si prende come riferimento lo staggio all'altezza degli occhi.
- Kippe infilata a 1 con o senza oscillazione: la presa deve avvenire all'altezza del ginocchio. Poco sotto penalità 0,10; a metà gamba 0,30; da metà fino alla caviglia penalità 0,50 per facilitazione. Per oscillazioni aggiuntive penalità 0,50 per facilitazione.

### SLANCI

- Slancio dietro  $> 45^\circ$ /all'orizzontale: per un errore maggiore di  $10^\circ$  l'elemento verrà declassato.

## GIRI IN APPOGGIO AVANTI E MEZZI GIRI

- Passaggio successivo delle gambe per arrivare in appoggio dorsale: se non c'è continuità nei due passaggi l'elemento verrà declassato.
- Giro arrosto: se il ginnasta non riesce a terminare la rotazione e sale in presa poplitea, l'elemento verrà annullato.
- Endo: l'elemento deve essere preso da uno slancio oltre l'orizzontale. Nessuna penalità per la presa da uno slancio all'orizzontale. Poco sotto l'orizzontale penalità 0,10. Oltre, 0,30. Nessuna penalità per cambio di impugnatura precedente e successivo.

## GIRI IN APPOGGIO DIETRO E MEZZI GIRI

- Giro arrosto: se il ginnasta non riesce a terminare la rotazione e sale in presa poplitea, l'elemento verrà annullato.
- Giro di pianta: soddisfa anche l'elemento posa dei piedi.
- Giro di pianta a gambe piegate: le gambe devono essere ritte nella fase di discesa (penalità fino a p. 0.50), mentre si possono piegare nella fase di risalita.
- Stalder: l'elemento deve essere preso da uno slancio oltre l'orizzontale. Nessuna penalità per la presa da uno slancio all'orizzontale. Poco sotto l'orizzontale penalità 0,10. Oltre, 0,30.

## RIGA 6

- Capovolta alla verticale: la verticale è assegnata con uno scarto di 10°; oltre l'elemento verrà declassato.

## USCITE

- Fioretto con ½ giro: lo scarto per il riconoscimento del ½ giro è di 10°, altrimenti l'elemento verrà declassato.

## FUNGHETTO

- La partenza è a piedi pari, senza passo e caricamento; altrimenti penalità 0,30.
- E' consentito un rialzo per partire.
- Movimenti di tipo "Russo" o "Pivots" non potranno essere eseguiti in successione diretta ma dovranno essere intervallati da almeno 1 mulinello.
- Mulinelli: l'esecuzione ideale di mulinelli è con la completa estensione del corpo. La mancanza di ampiezza per quanto concerne la posizione del corpo è penalizzata con detrazione singola per ciascun elemento. Singoli mulinelli eseguiti con leggera flessione delle anche sono autorizzati. Le posizioni con flessione delle anche durante uno o più elementi, sono penalizzate per ogni mulinello. Anche le penalità per rotazione sono eventualmente assegnate per ogni singolo movimento.
- A meno di indicazioni contrarie, gli elementi circolari iniziano e terminano in appoggio frontale.

