

ENTE NAZIONALE DEMOCRATICO DI AZIONE SOCIALE

INDICAZIONI PER I TECNICI E LA GIURIA 2018/2019

- Nelle griglie per ogni riga mancante viene tolto 1 punto dal punteggio di partenza fino a portarlo a zero.
- Se viene eseguito un elemento della griglia di valore maggiore rispetto a quelli della categoria di appartenenza l'elemento non verrà assegnato, a meno che non sia stato eseguito anche l'elemento della stessa riga che abbia un valore compatibile con la categoria di appartenenza.
L'elemento verrà assegnato, con p. 0.10 di penalità per l'imprecisione, se vengono eseguite rotazioni in eccesso nei giri in verticale, giri perno e salti con rotazione, e per eccesso di spinta ad es. capovolta alla verticale al posto di capovolta indietro, in quest'ultimo caso senza applicare alcuna penalità.
- Se un elemento di una riga viene tentato ma non assegnato si perde comunque 1 punto se è l'unico elemento della riga assegnabile.
- Per gli elementi non assegnati, non verrà aggiunto il valore al punteggio di partenza e si toglierà anche 1 punto per la riga mancante.

CODICE DEI PUNTEGGI

- Gambe flesse fino a p. 0.50: leggermente p. 0.10, angolo > 135° p. 0.30, angolo a 90° p. 0.50.
- Falli di posizione del corpo all'arrivo: busto inclinato avanti e testa all'altezza delle anche p. 0.10, busto inclinato avanti e testa all'altezza delle ginocchia p. 0.30. Gambe piegate con le anche all'altezza delle ginocchia o più basse p.0.30, bacino vicino o che tocca i talloni p. 0.50 (massima accosciata).
- Suggerimento : nell'Endas Team, nei Campionati di serie A-B1-B2 e nelle categorie A-R-J C non è ammesso il suggerimento neanche da parte delle ginnaste (penalità p. 0.30, una volta durante l'esercizio). In tutti i Campionati se l'insegnante o un'altra ginnasta esegue uno o più elementi davanti alla ginnasta che sta gareggiando la penalità sarà di p. 0.30, una volta nell'esercizio.
- *Abbigliamento di gara*:
 - a) Il body può essere con o senza maniche (la spallina deve essere minimo 2 cm).
 - b) E' possibile indossare un paio di coulotte sotto o sopra al body; non sono permessi calzamaglie e fuseaux.
 - c) Non è possibile portare monili (collane, braccialetti, anelli). Sono permessi piccoli orecchini a forma di bottoncino.
 - d) L'uso delle scarpette è facoltativo.
 - e) Non sono ammesse imbottiture all'altezza delle anche o altrove.
 - f) E' consentito l'uso dei paracalli alle parallele asimmetriche, sono permessi bendaggi e polsini di protezione purché siano ben fissati. I bendaggi possono essere di qualunque colore.
 - g) E' consentito indossare anche un solo calzino.

ENDAS TEAM (maschile e femminile)

CORPO LIBERO

- Dinamismo insufficiente: penalità fino a p. 0.30 per ogni ondata.
- Pausa di concentrazione più di 2": penalità p. 0.10.
- Elementi con rotazione (salti ginnici, verticali, capovolte indietro e salti giro): per rotazione incompleta si applica la penalità di p. 0.10 fino a 45° di errore, per un errore maggiore l'elemento viene declassato.
- Arrivo ritti: l'arrivo può essere smezzo o a gambe unite.
- Rondata, ribaltata a 2, flic-flac e flic tempo: al termine di tali elementi è possibile eseguire un salto pannello.

MINI-TRAMPOLINO

- Capovolta saltata e Tuffo : se il/la ginnasta arriva seduto/a la penalità è di p. 1.00 per caduta + p. 0.50 per facilitazione.
- Salto carpio unito con ½ avvitamento: il ½ avvitamento deve essere eseguito durante l'apertura, altrimenti si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione.
- Rondata: non sarà applicata alcuna penalità relativamente all'esecuzione della rondata, tuttavia se la ginnasta esegue una ruota o una rondata senza fase di volo, la penalità prevista sarà di p. 0.50 per facilitazione.
- Salti con partenza da fermi o con rimbalzo: si considera un rimbalzo, lo stacco dei piedi dal mini-trampolino in seguito ad un piegamento e successiva distensione delle gambe. L'eventuale stacco dei piedi dal telo eseguito a gambe ritte durante il molleggio non sarà considerato come rimbalzo.
- Flic-flac avanti e indietro: nella fase di arrivo di tali salti è possibile eseguire un pannello.

Settore Ginnastica Artistica Femminile

VOLTEGGIO

- E' consentito usare il tappeto davanti alla pedana solamente nel volteggio proveniente dalla rondana, mentre è possibile utilizzare quello di protezione tra pedana e tappetoni in tutti i salti.
- L'eventuale tappeto tipo Sarneige potrà essere posizionato in corrispondenza delle linee di cm.0, cm. 50 o cm. 100.
- L'appoggio delle mani deve avvenire, quando è richiesto, almeno con una parte di queste nella zona compresa tra le due linee.
- Nella capovolta saltata le mani devono toccare il tappeto oltre la linea.
- Nei salti in cui è richiesto l'arrivo ritto se il contatto col tappeto avviene con posa successiva dei piedi, la penalità è fino a p. 0.50 per tecnica scorretta.
- Capovolta saltata: se la 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 prima di rizzarsi o rimbalza una o più volte sul bacino la penalità è di p. 0.30. Se la ginnasta arriva seduta la penalità è di p. 1.00 per caduta + p. 0.50 per facilitazione.
- ½ giro verticale + ½ giro o ¼ giro verticale + ¾ giro: la penalità per rotazione opposta nel secondo volo è fino a p. 1.00.

Il giro deve essere eseguito nello stesso senso di rotazione. Se la rotazione fosse eseguita con 180° in un verso e 180° nell'altro: se le mani fanno un giro completo di 180° perfetti nel primo volo, allora va bene anche la rotazione inversa; se la rotazione del primo volo è <180° la penalità è fino a 1 punto. Per rotazione nel primo volo < 90° il salto è nullo.

PARALLELE

- Fioretto: non soddisfa anche l'elemento posa dei piedi sullo staggio.
- Slancio con posa dei piedi allo staggio inferiore a gambe divaricate: in appoggio le gambe possono essere anche piegate ma se le anche sono all'altezza delle ginocchia o più basse si applica la penalità di p. 0.30. Se il bacino tocca o sfiora i talloni la penalità è di punti 0.50 per massima accosciata.
- Giro di pianta: soddisfa anche l'elemento posa dei piedi. Le gambe devono essere ritte nella fase di discesa (penalità fino a p. 0.50), mentre si possono piegare nella fase di risalita.
- Uscita in avanti con tempo di frustata: l'uscita deve avvenire in avanti e non tra gli staggi, altrimenti verrà applicata la penalità di p. 0.30 per oscillazione a vuoto, più p. 0.50 per facilitazione. L'elemento verrà comunque assegnato.

- **Giovani A/B1 e Allieve B1 non possono eseguire elementi allo staggio superiore. In caso dovessero eseguirli, tali elementi verranno valutati ai fini dell'esecuzione, ma non verranno conteggiati nel punteggio di partenza (in caso di uscita allo staggio alto prenderanno anche la penalità di 0,50 per esercizio senza uscita).**

- **Lo slancio dichiarato che rientra nel computo dei 6 elementi per la nota D potrà essere eseguito all'altezza dichiarata. Tutti gli altri slanci presenti all'interno dell'esercizio utili a prendere un altro elemento devono essere eseguiti all'orizzontale, altrimenti penalità fino a 0,50 come da codice dei punteggi.**

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.
- Caduta: dopo una caduta se la ginnasta risale con un piede solo o con un piede e due mani e ricade, non si assegna la seconda caduta. La seconda caduta si penalizza solo se la ginnasta è risalita con ambedue i piedi nel primo caso o ha staccato le mani nel secondo caso e poi cade.
- 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: si possono appoggiare le mani dietro durante la discesa.

RIGA 1 – ENTRATE

- L'entrata si può eseguire anche senza 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.
- 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.
- Entrate in squadra: le gambe devono essere tese dal momento dello stacco dalla pedana altrimenti si applica la penalità di p. 0.10, in aggiunta a quella per gambe flesse fino a p. 0.50 nel caso in cui le gambe vengano flesse nella posizione di squadra. Se la ginnasta entra in appoggio sulle braccia e si siede sulla trave e poi esegue la squadra, si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione. La squadra viene assegnata fino a 45° con penalità f. a p. 0.50.
- 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. E' possibile eseguire uno o più saltelli con le mani in appoggio prima di eseguire questa entrata. Il busto deve essere eretto altrimenti la penalità è fino a p. 0.30. anche con le mani sulla trave ma il busto deve essere eretto.
- Trasversalmente alla trave entrata con una gamba semipiegata e l'altra protesa fuori: se la gamba di appoggio non è semipiegata la penalità è di p. 0.10 per discostamento.
- Entrata in punta con salto in estensione a gambe tese e arrivo a piedi uniti: 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.
- Entrata in squadra divaricata con stacco libero (0.60) e trasversale (0.80): è possibile andare in appoggio sulle braccia, quindi passare una gamba nel primo caso, una gamba dopo l'altra nel secondo e eseguire la squadra. Se l'entrata trasversale (0.80) viene eseguita sulla trave bassa passo direttamente prima una gamba e poi l'altra, senza prima andare in appoggio sulla trave.
- 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 p. 0.30. I piedi intraruotati vengono penalizzati p. 0.10. Il busto deve essere eretto (penalità fino a p.0.30) e il bacino in appoggio sulla trave (penalità fino a p. 0.10 per un errore minimo, altrimenti entrata annullata per bacino in appoggio sul lato della trave). Le gambe devono essere tese dal momento dello stacco dei piedi da terra, altrimenti la penalità è fino a p. 0.50. 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.

RIGA 2 – EQUILIBRI 2”

- 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.
- Orizzontale prona e orizzontale prona sull'avampiede: 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 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
- Orizzontale sull'avampiede: si può raggiungere l'orizzontale e poi andare sull'avampiede o viceversa.
- 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°.

RIGA 3 – GIRI

- Giri con 180° di rotazione: sono assegnati con un errore massimo di 90° relativamente alla rotazione (penalità fino a p. 0.30). Per un errore maggiore l'elemento non viene assegnato.
- Giri con 360° di rotazione: sono assegnati solo se sono finiti esattamente. Massimo 10° di tolleranza, con penalità di p. 0.10, per un errore maggiore l'elemento verrà declassato.
- Circonduzione delle braccia (PULCINE D) deve essere contemporanea, sul piano sagittale e non contrapposta. La partenza può essere con le braccia avanti, in alto, in basso o in fuori, l'importante è che le braccia eseguano un giro completo. L'elemento è assegnato se la ginnasta esegue almeno $\frac{3}{4}$ di rotazione (penalità fino a p. 0.30 per rotazione incompleta). Se l'esecuzione è a braccia flesse la penalità è fino a p. 0.50. Per le circonduzioni eseguite fuori piano la penalità è fino a p. 0.50 (tecnica scorretta).
- $\frac{1}{2}$ giro (180°) su due avampiedi con gambe ritte: se le gambe sono leggermente piegate si applica la penalità di p. 0.10, se l'angolo al ginocchio è maggiore l'elemento viene declassato a $\frac{1}{2}$ a gambe semipiegate.
 - $\frac{1}{2}$ giro (180°) su due avampiedi con gambe semipiegate o ritte: nelle serie C e D se questo elemento viene eseguito in massima accosciata si applica la penalità di p. 0.10 per discostamento dal testo.
 - $\frac{1}{2}$ giro (180°) su una gamba in posizione raccolta e l'altra libera: la gamba libera deve essere tesa (penalità fino a p. 0.50) e all'orizzontale se la gamba è sotto l'orizzontale la penalità è fino a p.0.30. L'angolo del ginocchio deve essere minore di 90°. Il bacino non deve toccare il tallone. Se il bacino tocca il tallone la rotazione è da considerarsi terminata. Può esserci una leggera chiusura durante la rotazione, non penalizzo fino ad un angolo di 45°, dopo di che la penalità è fino a 0,30 per corpo squadrato.

RIGA 4 – SLANCI E ACROBATICA

- Gli slanci avanti si possono eseguire anche non sugli avampiedi.
- Discesa in massima raccolta, busto eretto, braccia fuori e ritorno ritto: 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.
- Candela 2”: la penalità per corpo squadrato è fino a p. 0.50. La posizione di candela può essere raggiunta liberamente.
- Verticale di slancio con una gamba: La prima gamba deve superare la verticale, anche di poco, per non avere penalità per elevazione insufficiente. Se la prima gamba è in verticale la penalità è di p. 0.10, sotto la verticale la penalità è di p. 0.30, se la gamba è a 45° la penalità è di p. 0.50, se invece è sotto i 45° l'elemento non viene assegnato.
- Verticale di slancio in divaricata sagittale: la prima gamba deve superare la verticale e arrivare parallela al suolo, altrimenti la penalità è fino a p. 0.50. Se la prima gamba non tocca la verticale l'elemento non viene assegnato.

- Capovolta indietro: nella prima parte si può impugnare sotto alla trave ma all'arrivo le mani devono essere sopra all'attrezzo altrimenti la penalità è di p. 0.50 fissi (aggrapparsi per evitare una caduta).
- Capovolta avanti (arrivo anche supino): viene assegnata se il busto tocca la trave.
- Capovolta avanti (arrivo ritto): è possibile aggrapparsi sotto alla trave di passaggio, senza interrompere il rotolamento; se la ginnasta appoggia il bacino mentre impugna la trave l'elemento viene declassato alla capovolta con arrivo supino; se c'è un passaggio a schiena piatta senza che la ginnasta si aggrappi l'elemento viene assegnato con una penalità di p. 0.10.
- Rovesciata indietro: se la gamba dovesse abbassarsi e poi rialzarsi alla partenza, p. 0,10.
- ½ ruota + discesa trasversale: l'arrivo è libero (anche seduto).

- RIGA 5 – SERIE

- 3 passi sugli avampiedi: per elevazione insufficiente sugli avampiedi la penalità è di p. 0.10 per ogni passo. Se uno o più passi non sono sugli avampiedi la penalità è di p. 0.50 per facilitazione.
I passi possono essere eseguiti avanti, indietro o lateralmente.
- Salto in estensione + salto in estensione con cambio di gamba: se la ginnasta non eseguisse il secondo pennello con il cambio l'elemento viene declassato a pennello. Se fosse il terzo elemento declassato (solo serie C e D) si assegna l'elemento con p. 0,50 per facilitazione.
- Enjambeè e Sisonne: se non è specificato la divaricata richiesta è di 180°, per una divaricata <180° e >90° la penalità è fino a p. 0.30, sotto i 90° l'elemento non viene assegnato.
- Salto a raccolta e salti 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.
- Enjambeè e salto del cosacco: si possono eseguire con stacco a 1 o 2 piedi. Il salto del cosacco con arrivo ad 1 o 2 piedi.
- Salto con rotazione: la posizione del salto può essere presa in qualunque momento, basta che venga completata la rotazione.

RIGA 6 – USCITE

- Salto divaricato con apertura min 90°: divaricata >90° nessuna penalità, a 90° p. 0.10, sotto i 90° fino a 45° p. 0.30, sotto i 45° l'elemento viene declassato a salto in estensione applicando la penalità per gambe divaricate.
- Rondata senza fase di volo: le mani devono essere staccate contemporaneamente dalla trave altrimenti si applica la penalità di tecnica scorretta fino a p. 0.30 massimo.
- Uscita salto in estensione da 0.30: può essere eseguita solo da pulcine B2, giovani B2 e allieve B2, quindi solo a trave bassa.
- Uscite da 0.40- 0.50- 0.60- 0.70- 0.80 (ribaltata) si possono eseguire sia a trave alta che bassa. L'uscita in rondata da 0,80 (solo senior e master B2) che può essere eseguita solo a trave bassa, come previsto dalla loro serie e categoria.
- Uscite da 0.90- 1.00 si possono eseguire solo a trave alta

CORPO LIBERO

- I giri perno, le verticali con i giri e i salti ginnici con rotazione: vengono assegnati se eseguiti esattamente o al massimo con 10° di errore con p. 0.10 di penalità, altrimenti vengono declassati. Solo quando non si ha la possibilità di declassare si applica la penalità fino a p. 0.30 fino a 90° di errore.
- Gli sbilanciamenti, con appoggio delle mani a terra, eseguiti dalla ginnasta dalla posizione in ginocchio o seduta, sono penalizzati p. 0.30 ognuno.
- Ritorno ritto: vuol dire che l'arrivo deve essere in piedi e non deve essere preceduto da un altro elemento come capovolta avanti o rovesciata avanti. Altrimenti viene applicata la penalità di p. 0.50 per facilitazione.
- Arrivo ritto nelle capovolte avanti e verticali con capovolta: la salita dalla capovolta deve essere eseguita senza posa delle mani a terra altrimenti si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione tranne nella serie C e D dove l'elemento viene declassato a capovolta con l'arrivo supino. Il principio è quello di andare a favore della ginnasta. In quest'ultimo caso, infatti, se la capovolta dovesse essere il terzo elemento declassato nella serie D e il quarto nella serie C, si applica la penalità di p. 0.50.
- 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.
- Serie ginniche: Non è possibile invertire l'ordine degli elementi, altrimenti viene applicata la penalità di p. 0.50 per facilitazione.

RIGA 1 – ACROBATICA AVANTI

- Capovolta avanti con arrivo minimo supine: la partenza e l'arrivo sono liberi.
- Capovolta avanti arrivo seduti: la partenza è libera l'arrivo deve essere senza appoggio delle mani a terra altrimenti l'elemento viene declassato a capovolta con arrivo supino.
- Capovolta avanti arrivo ritti: la partenza e l'arrivo sono a gambe unite.
- 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 gamba (ritorno ritto): l'elemento viene assegnato se ambedue le gambe superano i 45° con penalità fino a p. 0.50.
- Verticale + capovolta serie C e D: l'arrivo è libero.
- Verticale + capovolta (arrivo ritti): l'arrivo ritti deve essere a gambe unite e senza appoggio delle mani, altrimenti l'elemento viene assegnato con facilitazione (p. 0.50).
- Verticale con flesso-distensione delle gambe: la spinta è delle gambe non della spalle. 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 90° (penalità fino a p. 0.30), per un errore maggiore non viene assegnato.
- Verticale con giri: questi elementi vengono assegnati solo se la rotazione è terminata esattamente altrimenti vengono declassati. Massimo 10° di tolleranza, con penalità di p. 0.10.
- Ribaltata a 1: all'arrivo si può eseguire un passo o riunire (ad es.: se la ginnasta esegue la ribaltata partendo con la gamba destra avanti, all'arrivo potrà eseguire un passo sinistro o riunire il piede sinistro al destro, e viceversa), ulteriori passi verranno penalizzati p. 0.10 ognuno.
- Ribaltata a 2: all'arrivo si può eseguire un salto in estensione, eventuali passi vengono penalizzati p. 0.10 ognuno.

RIGA 2 – ACROBATICA INDIETRO

- Capovolte indietro: se la ginnasta sposta una o due mani durante il rotolamento, prima che gli arti inferiori tocchino terra, la penalità è di p. 0.10 ogni volta. Se le mani vengono spostate quando gli arti inferiori hanno toccato terra, la penalità è di p. 0.10 ogni volta se la ginnasta sposta una mano, p. 0.30 ogni volta se sposta due mani contemporaneamente, p. 0.50 se l'arrivo è con le mani in appoggio a terra o se ricade in quadrupedia. Se la ginnasta scende a gambe piegate e mette le mani a terra (vicino ai piedi) la penalità è di p. 0.10.
- Capovolte indietro anche alla verticale: la discesa al suolo può essere a gambe piegate o ritte, durante l'elevazione è possibile flettere le gambe, ma nel rotolamento queste dovranno essere tese (penalità f. a p. 0.50).
- 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. 0.50). Le braccia devono essere flesse con le mani in appoggio a terra e i gomiti stretti, vicini alle orecchie (penalità fino a p. 0.50 per tecnica scorretta).
- Capovolta indietro arrivo minimo in ginocchio (serie C e D): l'arrivo può essere anche col bacino in appoggio sui talloni, ma le mani non devono toccare a terra, in questo caso l'elemento si declassa a capovolta indietro. **Se fosse il terzo elemento declassato, lo assegno con una penalità di 0,50 per facilitazione.**
- Capovolta indietro arrivo in ginocchio (serie A, B1 e B2): l'arrivo può essere anche col bacino in appoggio sui talloni, ma le mani non devono toccare a terra, in questo caso si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione. Se la ginnasta sfiora con le mani per terra la penalità è di p. 0.10.
- Capovolta indietro arrivo ritto: l'arrivo può essere anche smezzato.
- Capovolta indietro a braccia tese: l'elemento viene assegnato se la ginnasta appoggia le mani con precedenza del 5° dito e se le braccia sono piegate al massimo con un angolo al gomito di 45° (penalità p. 0.10). Se la posizione delle mani è scorretta o le braccia sono piegate più di 45°, l'elemento viene declassato. L'arrivo deve essere ritto, anche smezzato.
- Capovolta indietro alla verticale: la verticale deve essere nei 10° con penalità di p. 0.10 altrimenti viene declassata.
- Capovolta indietro alla verticale + ½ rovesciata avanti: se la ginnasta non raggiunge la verticale la penalità è fino a p. 0.50.
- **Ponte: posso assumere la posizione anche dalla stazione eretta con le gambe aperte e poi chiuderle, con un solo passaggio. Più di un passaggio p. 0.50 per facilitazione.**
- Ponte più ½ rovesciata: si può raggiungere la posizione di ponte in qualunque modo (ad. es.: dalla stazione eretta, dalla verticale, da terra), il ponte si deve segnare a gambe tese e unite, quindi si può piegare una gamba e spingere. Non viene considerato elemento se la ginnasta esegue una rovesciata dietro.
- **Rovesciata indietro: se la ginnasta si ferma in ponte con la gamba alta, si assegna l'elemento ponte più ½ rovesciata con la penalità fino a 0.30 per la divaricata delle gambe nel ponte.**
- Rovesciata indietro da seduti: se il piede libero spinge a terra la penalità è di p. 0.50 per facilitazione, se tocca è di p. 0.30, se sfiora è di p. 0.10.

RIGA 3 – ACROBATICA 3

- Rotolamento laterale (180° e 360°) a terra: se le gambe sono a contatto del suolo la penalità è di p. 0.10. Se la ginnasta sfiora con le braccia 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: l'arrivo è libero (anche laterale).**

- 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 viene declassato a ruota.

Nel caso delle giovani di serie B1 in cui l'elemento non può essere declassato a causa dello sbarramento, se venisse eseguito si assegna comunque ma con una penalità di 0,50 per facilitazione.

- Rondata + salto in estensione: se non viene eseguito il salto in estensione o c'è interruzione di serie si applica la penalità di p. 0.50.
- 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. 0.50.
Se l'interruzione avviene tra il mezzo giro e l'elemento successivo si assegna penalità di 0,50 per interruzione di serie.
Se l'interruzione avviene tra la rondata e il mezzo giro si declassa a rondata + pennello assegnando la penalità per la rotazione (nel caso del mezzo giro smezzato anche quella della divaricata delle gambe) per andare incontro al ginnasta.
- Salto giro avanti: si può eseguire raccolto, carpiato o teso e anche smezzato.

RIGA 4 (SERIE C E D) RIGA 6 (SERIE A-B1-B2) – CANDELE E GIRI PERNO

- 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.
- 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 1 giro 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 1 giro con gamba a 45°.
- ½ 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.

RIGA 5 – SALTI GINNICI

- 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.
- Salto del cosacco: può essere con stacco e arrivo a 1 o 2 piedi.
- Sisonne flesso ad anello: si può eseguire solo con la gamba dietro flessa o con ambedue le gambe flesse.
- 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).
- Schuschunova: 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. 0.50 per tecnica scorretta).

RIGA 6 (SERIE C E D) RIGA 4 (SERIE A-B1-B2) SERIE GINNICHE O PASSAGGI DI DANZA E ELEMENTI DI MOBILITA' ARTICOLARE

I salti ginnici potranno essere eseguiti in serie o come passaggio di danza cioè, inframezzati da chassè, passi di corsa ecc. L'importante è che non ci sia pausa tra un salto e l'altro altrimenti si applica la penalità di p. 0.50 per interruzione.

Le enjambeè di questa riga devono essere eseguite con stacco ad un piede perché l'elemento sia assegnato.

- Seduta divaricata con flessione del busto avanti e braccia in alto: le gambe intraruotate vengono penalizzate fino a p. 0.30. Se la divaricata è compresa tra 160° e 180° non si applica penalità, sotto i 160° la penalità è fino a p. 0.30.
- Passaggio frontale delle gambe dalla seduta divaricata a prone (anche con l'aiuto delle mani): se la ginnasta spinge con una mano dietro è facilitazione (p. 0.50 fissi). Se la divaricata è compresa tra 160° e 180° non si applica penalità, sotto i 160° la penalità è fino a p. 0.30.

- Staccata sagittale o frontale: è possibile eseguirle con le mani in appoggio a terra. Se la ginnasta si sbilancia e appoggia una mano a terra la penalità è di p. 0.30 ogni volta. La penalità per divaricata insufficiente è fino a p. 0.50.
- Chassè + salto del gatto: se la ginnasta non esegue lo chassè si applica la penalità di 0,50 per facilitazione. Se la ginnasta esegue solo lo chassè ma non il gatto, non si assegna la riga.
- Enjambeè apertura > 90° + salto del gatto: a 90° la penalità è di p. 0.10, sotto i 90° fino a 45° è di p. 0.30, sotto i 45° l'elemento non viene assegnato.
- Enjambeè apertura > 135° + sforbiciata a gambe tese: relativamente alla divaricata dell'enjambeè, a 135° la penalità è di p. 0.10, sotto i 135° fino a 90° è di p. 0.30, sotto i 90° l'elemento non viene assegnato.

TRAMPOLINO

- Capovolta saltata e Tuffo : Se il ginnasta arriva seduto la penalità è di p. 1.00 per caduta + p. 0.50 per facilitazione.
- Tuffo (minimo corpo teso): l'elemento viene assegnato quando l'angolo busto gambe è maggiore di 135°, con una penalità fino a p. 0.50. Se è più chiuso di 135° verrà declassato a capovolta saltata. 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 carpio unito con ½ avvitamento: il ½ avvitamento deve essere eseguito durante l'apertura, altrimenti si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione. Le gambe devono essere parallele al suolo, sotto l'orizzontale fino a 45° la penalità è f. a p. 0.50, sotto i 45° il salto è nullo.
- Salto raccolto con ½ avvitamento: il ½ avvitamento deve essere eseguito durante l'apertura, altrimenti si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione.
- Salto giro avanti carpiato o teso con un avvitamento: se l'avvitamento viene eseguito con 180° di rotazione da un lato e 180° dal lato opposto, il salto è nullo.
- Salti giri avanti con un avvitamento: i 360° di rotazione devono essere eseguiti nello stesso senso di rotazione, altrimenti salto 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).

Settore Ginnastica Artistica Maschile

CORPO LIBERO

- Gli sbilanciamenti, con appoggio delle mani a terra, eseguiti dal ginnasta dalla posizione in ginocchio o seduta, sono penalizzati p. 0.30 ognuno.
- Ritorno ritto: vuol dire che l'arrivo deve essere in piedi e non deve essere preceduto da un altro elemento come capovolta avanti.
- Arrivo ritto nelle capovolte avanti e verticali con capovolta: la salita dalla capovolta deve essere eseguita senza posa delle mani a terra altrimenti si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione tranne nella serie C dove l'elemento viene declassato a capovolta con l'arrivo supino. Il principio è quello di andare a favore del ginnasta. In quest'ultimo caso, infatti, se la capovolta dovesse essere il terzo elemento declassato si applica la penalità di p. 0.50.
- 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.
- Le verticali con i giri e i salti ginnici con rotazione: vengono assegnati se eseguiti esattamente o al massimo con 10° di errore con p. 0.10 di penalità, altrimenti vengono declassati. Solo quando non si ha la possibilità di declassare si applica la penalità fino a p. 0.30 fino a 90° di errore.

RIGA 1 – CAPOVOLTE AVANTI E VERTICALI (SERIE C) ACROBATICA 1 (SERIE A E B)

- Capovolta avanti con arrivo minimo supini: la partenza e l'arrivo sono liberi.
- Capovolta avanti arrivo ritti e capovolta saltata: la partenza e l'arrivo sono a gambe unite.
- 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.
- 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 gamba (ritorno ritto): l'elemento viene assegnato se ambedue le gambe superano i 45° con penalità fino a p. 0.50.
- Verticale e capovolta (arrivo ritti): l'arrivo ritti deve essere a gambe unite e senza appoggio delle mani, altrimenti l'elemento viene assegnato con facilitazione (p. 0.50).
- Verticale con ½ giro: questo elemento viene assegnato, per mancanza di rotazione, fino a un errore massimo di 90° (penalità fino a p. 0.30), per un errore maggiore non viene assegnato.
- Verticale con giri: questi elementi vengono assegnati solo se la rotazione è terminata esattamente altrimenti vengono declassati. Massimo 10° di tolleranza, con penalità di p. 0.10.
- Tuffo (180°): l'elemento viene assegnato per un angolo busto gambe > 135° con penalità, fino a p. 0.30. Se l'angolo busto-gambe è < 135° l'elemento viene declassato a capovolta arrivo ritto.
- Ribaltata a 1: all'arrivo si può eseguire un passo o riunire (ad es.: se il ginnasta esegue la ribaltata partendo con la gamba destra avanti, all'arrivo potrà eseguire un passo sinistro o riunire il piede sinistro al destro, e viceversa), ulteriori passi verranno penalizzati p. 0.10 ognuno.
- Ribaltata a 2: all'arrivo si può eseguire un salto in estensione, eventuali passi vengono penalizzati p. 0.10 ognuno.

RIGA 2 – ACROBATICA 2

- Rotolamento laterale (180° e 360°) a terra: se le gambe sono a contatto del suolo la penalità è di p. 0.10. Se il ginnasta sfiora con le braccia a terra la penalità è di p. 0.10, se tocca è di p. 0.30, mentre se spinge è di p. 0.50.

- Presalto + ruota : il presalto deve essere eseguito da fermi con stacco a piedi uniti a arrivo con appoggi successivi, altrimenti l'elemento viene declassato a 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.0.50.

- 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. 0.50.

Se l'interruzione avviene tra il mezzo giro e l'elemento successivo si assegna penalità di 0,50 per interruzione di serie.

Se l'interruzione avviene tra la rondata e il mezzo giro si declassa a rondata + pennello assegnando la penalità per la rotazione (nel caso del mezzo giro smezato anche quella della divaricata delle gambe) per andare incontro al ginnasta.

- Salto giro indietro: si può eseguire raccolto, carpiato o teso.

RIGA 3 – CAPOVOLTE INDIETRO

- Capovolte indietro: se il ginnasta sposta una o due mani durante il rotolamento, prima che gli arti inferiori tocchino terra, la penalità è di p. 0.10 ogni volta. Se le mani vengono spostate quando gli arti inferiori hanno toccato terra, la penalità è di p. 0.10 ogni volta se il ginnasta sposta una mano, p. 0.30 ogni volta se sposta due mani contemporaneamente, p. 0.50 se l'arrivo è con le mani in appoggio a terra o se ricade in quadrupedia. Se il ginnasta scende a gambe piegate e mette le mani a terra (vicino ai piedi) la penalità è di p. 0.10.

- Capovolte indietro anche alla verticale: la discesa al suolo può essere a gambe piegate o ritte, durante l'elevazione è possibile flettere le gambe, ma nel rotolamento queste dovranno essere tese (penalità f. a p. 0.50).

- 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. 0.50). Le braccia devono essere flesse con le mani in appoggio a terra e i gomiti stretti, vicini alle orecchie (penalità fino a p. 0.50 per tecnica scorretta).

- Capovolta indietro arrivo in ginocchio (serie C): l'arrivo può essere anche col bacino in appoggio sui talloni, ma le mani non devono toccare a terra, in questo caso l'elemento viene declassato a capovolta indietro. **Se fosse il terzo elemento declassato, lo assegno con una penalità di 0,50 per facilitazione.**

- Capovolta indietro a braccia tese: l'elemento viene assegnato se il ginnasta appoggia le mani con precedenza del 5° dito e la penalità per le braccia piegate è di p. 0.10 fino a 45°. Se invece la posa delle mani non avviene con la precedenza del 5° dito, viene assegnata capovolta indietro arrivo ritto.

- Capovolta indietro alla verticale: la verticale deve essere nei 10° altrimenti gli elementi vengono declassati a capovolta indietro.

- Capovolta indietro alla verticale con ½ giro: l'arrivo può essere ritto o in capovolta con arrivo ritto se l'errore è maggiore l'elemento viene declassato a capovolta alla verticale.

RIGA 4 – SALTI GINNICI

- Salto in estensione unito con arrivo a gambe divaricate: se l'arrivo è a gambe unite si applica la penalità di p. 0.10 per discostamento dal testo.

- Salto raccolto con ½ giro (180°) e salto in estensione con 1 giro (360°): nella SERIE C se l'errore nella rotazione è minore o uguale a 90° la penalità è fino a p. 0.30, se l'errore è maggiore questi elementi vengono declassati rispettivamente a salto raccolto e salto in estensione con ½ giro. Nelle SERIE A-B se l'errore nella rotazione è di 10° la penalità è di p. 0.10, se l'errore è maggiore questi elementi vengono declassati rispettivamente a salto a raccolta e salto in estensione con ½ giro.

-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).

- Salto in estensione con 1+1/2 giro (540°): questo elemento viene assegnato solo se la rotazione è terminata esattamente altrimenti viene declassato a salto in estensione con 1 giro. Massimo 10° di tolleranza, con penalità di p. 0.10.

RIGA 5 – MULINELLI

- Mulinelli: se l'arrivo non è a corpo proteso dietro al penalità è di p. 0.10 per discostamento, tranne per il ½ mulinello che ha l'arrivo a corpo proteso avanti.

- 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).

RIGA 6 – FORZA E 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.

- 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.

- Seduta divaricata con busto eretto e braccia in alto e seduta divaricata con flessione del busto avanti e braccia in alto: le gambe intraruotate vengono penalizzate fino a p. 0.30. Se la divaricata è compresa tra 160° e 180° non si applica penalità, sotto i 160° la penalità è fino a p. 0.30.

- Staccata: può essere sagittale o frontale, è possibile eseguirla con le mani in appoggio a terra. Se il ginnasta si sbilancia e appoggia una mano a terra la penalità è di p. 0.30 ogni volta. La penalità per divaricata insufficiente è fino a p. 0.50.

- Ponte: posso assumere la posizione anche dalla stazione eretta con le gambe aperte e poi chiuderle (con un solo passaggio). Più di un passaggio p. 0.50 per facilitazione.

- Squadra equilibrata con o senza appoggio delle mani: l'angolo busto-gambe deve essere minore o uguale a 45°, se è maggiore si applica la penalità fino a p. 0.50.

- 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 d'impostazione divaricata e unita a gambe tese: la partenza è libera e l'arrivo può essere anche in capovolta avanti terminata ritto. La verticale deve essere nei 10° affinché l'elemento sia assegnato.

- Squadra divaricata 2'': le gambe devono essere esterne alle braccia.

- Squadra massima 2'' (gambe unite minimo a 45°): se le gambe sono sotto i 45° la penalità è fino a p. 0.30, all'orizzontale l'elemento viene declassato a squadra unita 2''.

VOLTEGGIO

- E' consentito usare il tappeto davanti alla pedana solamente nel volteggio proveniente dalla rondana, mentre è possibile utilizzare quello di protezione tra pedana e tappetoni in tutti i salti.

- L'eventuale tappeto tipo Sarneige potrà essere posizionato in corrispondenza delle linee di 50 o 100 centimetri.

- L'appoggio delle mani deve avvenire, quando è richiesto, almeno con una parte di queste nella zona compresa tra le due linee.

- Nella capovolta saltata le mani devono toccare il tappeto oltre la linea.

- Nei salti in cui è richiesto l'arrivo ritto se il contatto col tappeto avviene con posa successiva dei piedi, la penalità è fino a p. 0.50 per tecnica scorretta.

- Capovolta saltata: 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 prima di rizzarsi o rimbalza 1 o più volte sul bacino la penalità è di p. 0.30. Se il ginnasta arriva seduto la penalità è di p. 1.00 per caduta + p. 0.50 per facilitazione.

- ½ giro verticale + ½ giro o ¼ giro verticale + ¾ giro: la penalità per rotazione opposta nel secondo volo è fino a p. 1.00.

Il giro deve essere eseguito nello stesso senso di rotazione. Se la rotazione fosse eseguita con 180° in un verso e 180° nell'altro: se le mani fanno un giro completo di 180° perfetti nel primo volo, allora va bene anche la rotazione inversa; se la rotazione del primo volo è <180° la penalità è fino a 1 punto. Per rotazione nel primo volo < 90° il salto è nullo.

TRAMPOLINO

- Capovolta saltata e Tuffo : Se il ginnasta arriva seduto la penalità è di p. 1.00 per caduta + p. 0.50 per facilitazione.

- Tuffo (minimo corpo teso): l'elemento viene assegnato quando l'angolo busto gambe è maggiore di 135°, con una penalità fino a p. 0.50. Se è più chiuso di 135° verrà declassato a capovolta saltata. 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 carpio unito con ½ avvitamento: il ½ avvitamento deve essere eseguito durante l'apertura, altrimenti si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione. Le gambe devono essere parallele al suolo, sotto l'orizzontale fino a 45° la penalità è f. a p. 0.50, sotto i 45° il salto è nullo.

- Salto raccolto con ½ avvitamento: il ½ avvitamento deve essere eseguito durante l'apertura, altrimenti si applica la penalità di p. 0.50 per facilitazione.

- Salti giri avanti con un avvitamento: i 360° di rotazione devono essere eseguiti nello stesso senso di rotazione, altrimenti salto 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).

PARALLELE

- 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.

- 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° dalla posizione corretta, oltre i 10° l'uscita viene declassata a uscita laterale dall'oscillazione dietro.

DOMANDE FREQUENTI GAF-GAM

TRAVE

- Mancanza di coreografia , viene penalizzata 0,10 una volta sola perché rientra in artisticità? **SI**
- Salto ginnico con rotazione (pennello, raccolto, cosacco, con 180°) devo assumere prima la posizione e poi fare il ½ giro o inizio la rotazione quando voglio? **In tutti questi salti la posizione può essere assunta in qualunque momento, basta che venga completata la rotazione.**
- Passè: va bene sia piede al ginocchio che piede alla caviglia? **SI**
- Giri in passè: il piede della gamba libera può arrivare dietro? **SI, anche dietro o lateralmente, se il corpo è in tenuta.**

PARALLELE ASIMMETRICHE

- Se una giovane A/B1 o allieva B1 eseguisse un giro addominale avanti (ochetta) con gambe tese che da regolamento non le è consentito per lo sbarramento? **Si assegna quello a gambe flesse senza penalità.**
- Se una giovane A/B1 o allieva B1 eseguisse un giro addominale dietro a corpo teso che da regolamento non le è consentito per lo sbarramento? **Si assegna quello a corpo squadrato senza penalità.**
- Se una giovane A/B1 o allieva B1 eseguisse la kippe breve all'appoggio divaricato sagittale a gambe tese che da regolamento non le è consentito per lo sbarramento? **Si assegna quella in presa poplitea senza penalità.**
- Siccome l'elemento fioretto non soddisfa l'esigenza slancio e metto i piedi, nel caso in cui la ginnasta non avesse altri elementi della riga slanci, posso assegnarlo per andarle incontro? **SI. Lo slancio verrà comunque penalizzato in caso di errata esecuzione.**
- Se una ginnasta non eseguisse nessun elemento nella riga slanci ma terminasse l'esercizio con un'uscita da 0,40/0,50/0,60 posso considerare soddisfatta anche la riga slanci? **NO.**
- Fioretto, se venisse eseguito con ½ giro finale come mi comporto? **Va bene.**
- Per consentire l'uso di un rialzo si prende come riferimento lo staggio all'altezza degli occhi o lo staggio all'altezza delle spalle? **Staggio all'altezza degli occhi.**
- Entrata in kippe lunga con oscillazione in presa poplitea in appoggio divaricato sagittale: se la ginnasta eseguisse un'oscillazione aggiuntiva? **Penalità 0,50 per facilitazione.**
- 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, verrebbe considerato l'elemento capovolta dietro allo s/s? **SI.**

CORPO LIBERO GAF

- Sisonne con arrivo a due piedi: quali penalità? **L'elemento non viene assegnato, si tratta di un altro elemento: enjambèe con stacco a due piedi.**
- Flesso – distensione per arrivare in verticale, se venisse eseguita con gambe tese, quale penalità assegno? **Nessuna, va bene.**
- Capovolta indietro a braccia tese: si può arrivare a tavolino? **NO**
- ½ giro sugli avampiedi: si può eseguire anche a gambe piegate? **NO, deve essere eseguito a gambe ritte.**
- Giri in passè: il piede della gamba libera può arrivare dietro? **SI, anche dietro o lateralmente, se il corpo è in tenuta.**
- Mancanza di coreografia , viene penalizzata 0,10 una volta sola perché rientra in artisticità? **SI**
- Rovesciata indietro: la gamba che si abbassa e poi si rialza alla partenza dell'elemento come viene penalizzata? **P. 0.10**
- Salto ginnico con rotazione (pennello, raccolto, cosacco, con 180°) devo assumere prima la posizione e poi fare il ½ giro o inizio la rotazione quando voglio? **In tutti questi salti la posizione può essere assunta in qualunque momento, basta che venga completata la rotazione.**
- Passè: va bene sia piede al ginocchio che piede alla caviglia? **SI**

- Ponte + rovesciata dietro: se mentre prendo la rovesciata torno indietro, qual è la penalità?

CORPO LIBERO GAM

- Nelle squadre a terra le mani devono essere in totale appoggio o posso stare anche solo sulle dita? **Il palmo della mano deve essere appoggiato.**
- Capovolta indietro a braccia tese: si può arrivare a tavolino? **NO**
- Flesso – distensione per arrivare in verticale, se venisse eseguita con gambe tese, quale penalità assegno? **Nessuna, va bene.**

PARALLELE PARI

- Impennata: si può eseguire in entrata? **SI**

MINI TRAMPOLINO GAM

- Se un ginnasta eseguisse un pennello invece che salto raccolto? **Salto nullo.**