



CHIARIMENTI AI PROGRAMMI TECNICI E LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA 2026

Ginnastica Artistica Femminile

NORME DI COMPORTAMENTO

- Pulcine suggerimento e tecnico che affianca la bambina **Si**
- Assistenza fisica all'elemento **NO (0.30)**
- Il tecnico può stare sui tappeti di uscita a trave? **NO** Se questo è necessario deve prima chiedere al PDG.
- Visto che sono concessi i leggings sotto al body è possibile indossare anche un body lungo? **Si**

RIPETIZIONE ELEMENTI

- Salto giro raccolto e salto giro raccolto + cervo: **SI**.
- Verticale unita e verticale 2^o: **NO** perché sono lo stesso elemento
- Verticale unita e verticale sagittale: **SI**

CORPO LIBERO

- Da in piedi rotolare sulla schiena e ritorno. Deve tornare in piedi: **SI**. Se si alzano con aiuto delle mani **0.30 per facilitazione**, se non si alzano **NULLO**
- Staccata sagittale: se appoggio la stessa mano della gamba avanti **0,30 facilitazione**.
- Capovolta dietro verticale posso scendere a gambe unite: **SI**
- Elemento rondana+flick+pennello, se non fa il pennello **penalità per mancanza di reattività 0.30**.
- Dopo i grandi salti (senza appoggio delle mani) posso fare pennello: **SI**

PARALLELE ASIMMETRICHE

- Da ritti passare alla sospensione S.S: **Se non si distende prima di andare a prendere lo S.S. riconosco elemento della cella precedente. Resta inteso che da ritti il corpo può essere in posizione leggermente squadrata per andare a prendere lo S.S.**
- Fioretto piede-piede: **NO**
- Entrata con spalle sopra staggio penalità 0,30 anche se non è utile ai fini della nota D: **SI**
- Entrata con aiuto tecnico penalità 0,30 anche se non è elemento: **SI**

TRAVE

- 3 relevé e ritorno: se la ginnasta ne fa solo 2? **0,30 per facilitazione**.
- 3 passi in relevé: se la ginnasta ne fa solo 2? **0,30 per facilitazione. Vale per tutte le andature**.
- Discesa su 1 piede + mi sdraio e mi rialzo in piedi:
 - Se nella discesa distende solo una gamba **OK**
 - Se nella fase in cui è supina afferra la trave sotto e poi si rialza **OK**
 - Se cade nella fase di discesa o da supina **NULLO**
 - Se nella fase di risalita sale con 2 piedi **OK**
 - Se fa passare le gambe a cavalcioni **0,30 per facilitazione**.



- Entrata in staccata frontale: si può appoggiare una mano sulla trave? **Le mani possono essere usate per raggiungere la posizione ma nella posizione finale le mani non devono toccare la trave, nella posizione carpiata divaricata (con bacino dietro) il busto deve toccare la trave.**
- Equilibrio in accosciata in relevè gb libera tesa: se il gluteo appoggia sul tallone si penalizza? **SI fino a 0.30 (dipende dall'entità dell'errore tecnico).**

PERCORSO PULCINI SMALL

- Se fa galoppo laterale anziché camminata? **diminuisce il tempo quindi daremo 0.05 per ogni errore, in questo caso per ogni galoppo laterale.**

GINNASTICA INSIEME:

- Cosacco ½ giro può essere eseguito sia a 1 che a 2 piedi: **SI**

Ginnastica Artistica Maschile

CORPO LIBERO

- Equilibrio con gamba libera a 45° Può essere fatto anche dietro? **la posizione della gamba è libera quindi può essere avanti laterale o dietro.**

PARALLELE PARI

- Se il ginnasta dopo la kip non collega un altro elemento? **Si vedrà comunque assegnata la kip di valore A (riga 11 seconda colonna A).**