LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 2027

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione ***2026***

Centro Sportivo Italiano APS
Presidenza nazionale
Via della Conciliazione 1
00193 Roma

Sviluppo, Promozione Sportiva e Formazione Tecnica
06 68404520/23/25/28/94
direzionetecnica@csi-net.it
www.centrosportivoitaliano.it

INDICE

1. **NORME DI COMPORTAMENTO** (pag.2)
- Norme per le ginnaste
- Norme per gli allenatori
- Norme per i giudici

2. **COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO** (pag.5)
- Nota D, nota E
- Penalità Neutre
- Programmi Medium, Master, Small, Large
- Programmi Super, Top Level

3. **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI** (pag.7)
- Posizioni del corpo
- Rotolamenti
- Rovesciamenti
- Ribaltamenti
- Salti artistici
- Giri
- Equilibri, tenute e mobilità
- Slanci e andature

4. **TABELLE DELLE PENALITÀ** (pag.14)
- Penalità generali
- Penalità specifiche trave
- Penalità specifiche corpo libero
- Penalità specifiche volteggio
- Penalità specifiche mini trampolino
- Penalità specifiche parallele asimmetriche

5. **GINNASTICA INSIEME** (pag.28)
- Composizione del punteggio
- Tabella riepilogativa

1. Norme di comportamento

NORME PER LE GINNASTE

Ogni ginnasta è chiamata a presentarsi puntuale alle gare, con la divisa corretta e in ordine. Durante l'attività deve mantenere sempre un atteggiamento rispettoso verso giudici, allenatori, compagne e avversarie.
Ogni ginnasta contribuisce al clima positivo del gruppo sostenendo e incoraggiando le compagne in ogni momento. Le compagne di squadra presenti in campo gara non possono suggerire elementi o contare**,** non è penalizzato il semplice incitamento.

La ginnasta deve:

- Salutare la giuria all'inizio e alla fine dell'esercizio;
- iniziare l'esercizio al segnale o chiamata dei giudici;
- risalire sull'attrezzo entro 10 secondi dopo una caduta dalla trave e entro 30 secondi alle parallele (il cronometraggio inizia quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta), prima di risalire può parlare con il proprio allenatore e rimettersi il magnesio;
- lasciare immediatamente l'attrezzo di gara alla fine dell'esercizio, per non ritardare la competizione;
- non parlare con i giudici durante la gara;
- astenersi da qualsiasi comportamento indisciplinato o ingiurioso o che sia di intralcio agli altri partecipanti;
- partecipare alla cerimonia di Premiazione.

Al volteggio e mini trampolino può parlare con il proprio allenatore tra un salto e l'altro.

ABBIGLIAMENTO GINNASTE

Le ginnaste devono gareggiare in body che può essere con o senza maniche ma non sono consentite le spalline sottili (minimo 2 cm). La scollatura del body davanti non può oltrepassare la metà dello sterno e dietro non può essere più bassa della linea inferiore delle scapole.
È consentito indossare culotte o leggings neri o abbinati al body e che possono essere indossati sopra o sotto il body. Non è consentito indossare anelli e collane, né braccialetti e orecchini che possano essere pericolosi per l'incolumità della ginnasta (a discrezione del presidente di giuria). Sono consentiti piccoli orecchini e piccoli braccialetti o cavigliere.

Le ginnaste possono gareggiare a piedi nudi o con calzini e/o con scarpette da ginnastica artistica.
In fase nazionale è obbligatorio lo SCUDETTO SOCIALE sul body.
Nei concorsi di squadra tutte le atlete devono indossare lo stesso body.
In caso di squadre miste il body deve essere uguale per le ginnaste tra loro e per i ginnasti tra loro (non è richiesto lo stesso per GAF e GAM).
NON esiste penalità per bendaggi e/o fasce elastiche colorate.

- **PENALITÀ** (vedi tabella delle penalità generali)

NORME PER GLI ALLENATORI

Gli allenatori sono tenuti a:

- comportarsi in maniera corretta e sportiva durante tutta la competizione, devono essere consapevoli del ruolo educativo che svolgono nei confronti delle proprie ginnaste;
- indossare divisa e/o abbigliamento che sia riconducibile alla società di appartenenza;
- essere a conoscenza del Programma Tecnico, Regolamento, Ordine di lavoro e qualsiasi altra informazione tecnica necessaria allo svolgimento della gara;
- rivolgersi al Presidente di Giuria (PDG) per avere eventuali informazioni riguardo alla NOTA D;
- facilitare lo svolgimento della gara velocizzando la salita delle proprie ginnaste agli attrezzi, rispettare in maniera tassativa i tempi di riscaldamento, le zone di sosta ed eventuali altre indicazioni del PDG o del Direttore di gara.
- presentare la **prova video** solo nei casi di "nullo" al volteggio e minitrampolino o di salto declassato e nei casi di perdita di un elemento negli altri attrezzi.
- compilare adeguatamente le schede di dichiarazione*

Gli allenatori non possono:

- parlare direttamente con i giudici;
- modificare l'attrezzatura (su necessità fare richiesta al Presidente di Giuria)
- ritardare la competizione;
- ostruire la visuale dei giudici, violare e/o intralciare il diritto degli altri partecipanti;
- affiancare la ginnasta all'attrezzo o nelle uscite (ad eccezione delle parallele dove è concesso), salvo permesso accordato dal PDG per richieste specifiche;
- suggerire verbalmente o fare segnali alle proprie ginnaste (eccetto per le pulcine di ogni programma), né fare loro assistenza. Non viene penalizzato il suggerimento dell'allenatore alla ginnasta per ricordare il saluto alla giuria.

- **PENALITÀ** (vedi tabella delle penalità generali)

Nel caso il comportamento sia non educativo, ingiurioso o non rispettoso l'allenatore sarà squalificato e verrà chiesto l'allontanamento dal campo gara. Se questo non è possibile, essendo l'unico allenatore in campo gara, sarà squalificato nella successiva gara di pari valore (provinciale, regionale, nazionale).

***SCHEDE DI DICHIARAZIONE**

- I tecnici devono presentare le schede compilate in ogni parte, esclusa la zona per l'assegnazione del punteggio che è a cura del giudice. Gli elementi presenti nell'esercizio devono essere evidenziati.
- Non è assegnata nessuna penalità per errata dichiarazione sulle schede tecniche consegnate ai giudici.
- Se il tecnico indica un elemento che non viene effettuato dalla sua ginnasta ma la ginnasta effettua un elemento che comunque è presente nella griglia della sua categoria, il giudice assegnerà l'elemento effettivamente eseguito senza penalità per sostituzione dell'elemento.
- L'assenza della scheda o schede non conformi saranno penalizzate di 0,10 (PEN.NEUTRA) su ogni attrezzo.

NORME PER I GIUDICI

Ogni giudice è l'unico responsabile del proprio punteggio.
Lo assegnerà in modo oggettivo e imparziale valutando l'esecuzione nel rispetto rigoroso del regolamento, garantendo equità, spirito etico e trasparenza tra tutti i concorrenti, sempre con sguardo di accoglienza nei confronti degli atleti e dei tecnici.

I giudici hanno la responsabilità di:

- essere in possesso del brevetto di Giudice valido per l'anno in corso;
- conoscere approfonditamente: Linee guida, Programma Tecnico, Regolamento e qualsiasi altra informazione tecnica necessaria per adempiere i propri doveri durante la competizione;
- avere una conoscenza approfondita della ginnastica attuale e capire lo scopo, la finalità, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola;
- partecipare a tutte le Riunioni di Giuria e a quelle informative in programma prima della rispettiva competizione (eventuali eccezioni saranno stabilite dal CTN/CSI);
- indossare la divisa di gara fornita dall'organizzazione;
- uniformarsi ad ogni indicazione relativa agli aspetti organizzativi o di giuria, rilasciata dalle autorità che dirigono la gara;
- essere preparati approfonditamente sull'attrezzo assegnato;
- valutare ogni esercizio accuratamente, coerentemente, velocemente, oggettivamente e lealmente e, **in caso di dubbio, operare a favore della ginnasta;**
- usare i fogli per prendere nota dell'esercizio attraverso la simbologia e conservare la registrazione dei propri punteggi e consegnarla al presidente di giuria se richiesto;
- alzarsi dal proprio posto solo in caso di necessità e dopo aver avvisato il PDG;
- non avere contatti o discussioni con ginnaste, allenatori e altri giudici;
- visionare la prova video insieme al PDG;
- interpellare il PDG in caso di abbigliamento scorretto o elemento non assegnato;
- essere in grado di compiere tutti i necessari adempimenti meccanici come:
    - compilare correttamente le schede di registrazione del punteggio
    - usare gli strumenti meccanici o informatici necessari
    - facilitare lo svolgimento efficiente della competizione
    - comunicare efficacemente e velocemente con altri giudici.

2. Composizione del punteggio

Il valore dell'esercizio è dato dalla somma di:

• NOTA D - DIFFICOLTÀ
somma dei valori degli elementi richiesti dal relativo programma tecnico

• NOTA E - ESECUZIONE
punteggio massimo da cui tolgo le penalità di esecuzione:

- SMALL e PULCINE MEDIUM punti 6,00
- MEDIUM, MASTER e LARGE punti 5,00
- SUPER E TOP LEVEL punti 10,00

- **Tutti gli elementi saranno valutati dal punto di vista ESECUTIVO.**
- Se non viene riconosciuto l'elemento che assegna un'esigenza/gruppo strutturale penalità di 0,30 + il valore dell'elemento non riconosciuto.
- **Nel caso non venga riconosciuto un elemento non si assegnano neanche le penalità del caso.**
- Se l'esercizio risulta composto da un numero maggiore di elementi rispetto a quelli richiesti, ne verranno riconosciuti quanti previsti dal programma, ai fini della NOTA D.
- In caso di ripetizione dello stesso elemento verrà riconosciuto il primo eseguito secondo l'ordine cronologico.
- I **salti artistici** non possono essere ripetuti, se non contenuti nella stessa cella, ad eccezione del pennello.
- Il **salto pennello** può essere ripetuto più volte se eseguito in serie, ma se la ginnasta esegue il pennello singolo non lo può eseguire anche nella serie pennello+pennello.
- I **giri** non possono essere ripetuti se non contenuti nella stessa cella.
- Gli **elementi acrobatici** possono essere ripetuti se contenuti in combinazioni differenti, ma se la ginnasta esegue lo stesso elemento in serie non lo può eseguire anche come elemento singolo - es. ruota (pre-acro) e ruota + ruota (acro laterale). Stessa cosa per i grandi salti. Fa eccezione il flic.

PENALITÀ NEUTRE (vedi tabelle delle penalità)

Le **penalità neutre devono essere aggiunte alla fine dopo la media dei due giudici e sottratte dal punteggio finale.**

- suggerimento verbale e gestuale, abbigliamento e scudetto, comportamento antisportivo, mancanza di saluto;
- fuori tempo, fuori pedana, utilizzo spazio al suolo, esercizio corto (per esercizio corto si intende che non contiene il numero di elementi richiesti dal programma Super e Top).
- mancanza di gruppo strutturale o esigenza, mancanza di uscita alle parallele, non rispettare il numero di travi richieste dal programma, ordine non crescente al minitrampolino specialità.

PROGRAMMI SMALL, MEDIUM, LARGE

VALORE DI PARTENZA PUNTI 10
Dai programmi SMALL al LARGE tutti gli elementi A e B hanno valore di 1,00 punto.
Non possono essere scelti due elementi appartenenti alla stessa riga/gruppo strutturale.
La **prima colonna A** può essere utilizzata solo dalle categorie Pulcine, Lupette e tutto il programma Small.

- **SMALL e PULCINE MEDIUM** a TRAVE e CORPO LIBERO, il punteggio finale è dato dalla somma degli elementi scelti dalle colonne A (NOTA D) 4,00 punti + l'esecuzione (NOTA E) 6,00 punti da cui vengono sottratti i falli di esecuzione. VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti. – 1,00 punto per ogni elemento mancante. La prima colonna A può essere utilizzata solo dalle categorie pulcine, lupette e tutto il programma small. Gli elementi B non possono essere scelti, se eseguiti non vengono valutati ai fini del punteggio. **SQUADRE MEDIUM:** TRAVE e CORPO LIBERO, il punteggio finale è dato dalla somma degli elementi eseguiti (NOTA D) 5,00 punti + l'esecuzione (NOTA E) 5,00 punti da cui vengono sottratti i falli di esecuzione. VALORE MASSIMO di partenza (VD max) =10,00 punti. – 1,00 punto per ogni elemento mancante.

- **MEDIUM INDIVIDUALE:** (dalle Lupette in su) TRAVE e CORPO LIBERO, il punteggio finale è dato dalla somma degli elementi eseguiti (NOTA D) 5,00 punti + l'esecuzione (NOTA E) 5,00 punti da cui vengono sottratti i falli di esecuzione. VALORE MASSIMO di partenza (VD max) =10,00 punti. – 1,00 punto per ogni elemento mancante. Per il numero di elementi A e B da scegliere per ogni categoria si fa riferimento ai programmi tecnici. Per mancanza elementi B penalità di 0,30 ogni volta (o.v.).

- **LARGE**: TRAVE, CORPO LIBERO e PARALLELE il punteggio finale è dato dalla somma degli elementi eseguiti (NOTA D) 5,00 punti + l'esecuzione (NOTA E) 5,00 punti da cui vengono sottratti i falli di esecuzione. VALORE MASSIMO di partenza (VD max) =10,00 punti. – 1,00 punto per ogni elemento mancante. Per il numero di elementi A e B da scegliere per ogni categoria si fa riferimento ai programmi tecnici. L'esercizio dovrà contenere almeno 3 elementi della parte artistica e 2 elementi di parte pre-acrobatica e/o acrobatica o viceversa, per mancanza di ESIGENZA **penalità neutra di 0,30** o.v. **Nessun obbligo di esigenza per la categoria Pulcine.**

PROGRAMMI SUPER B, SUPER A, TOP LEVEL

• NOTA D - DIFFICOLTÀ
somma dei valori degli elementi richiesti dal relativo programma tecnico

• NOTA E - ESECUZIONE
punti 10 da cui tolgo i falli di esecuzione

L'esercizio deve essere composto da un numero minimo di 5 elementi appartenenti a gruppi strutturali diversi.

Esercizio con meno di 5 elementi: esercizio corto (NEUTRA) **- 1,00 punto per ogni elemento mancante.**

- Le righe obbligatorie/evidenziate costituiscono i gruppi strutturali. Per ogni gruppo strutturale mancante verrà assegnata una **penalità neutra di 0,30**.
- Non si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga, in tal caso verrà riconosciuto l'elemento di maggior valore.
- Se la somma degli elementi presentati supera il valore massimo di partenza **(VD max)** tale valore resta invariato a seconda della categoria di appartenenza.
- Se la ginnasta esegue più elementi di quelli richiesti verranno presi in considerazione quelli che consentono il più alto valore di partenza.
- Gli elementi presenti nelle griglie possono essere accorpati prendendo due o più gruppi strutturali.

3. Riconoscimento degli elementi

Ogni elemento per essere riconosciuto dalla giuria deve avere determinate caratteristiche, senza le quali l'elemento non potrà essere assegnato oppure sarà soggetto a penalità.
Nel caso non venga riconosciuto un elemento non si assegnano neanche le penalità del caso.
L'elemento effettuato con l'assistenza del tecnico è considerato nullo.

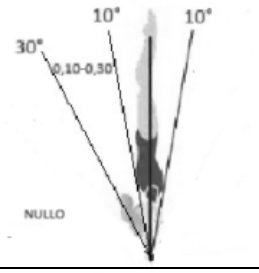
POSIZIONI DEL CORPO

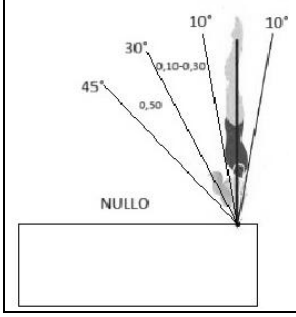
RACCOLTO	CARPIATO	TESO
		

- **ROTOLAMENTI**

- **Capovolta avanti** l'arrivo è libero se non diversamente specificato, le spalle devono sollevarsi arrivando almeno seduti, **mancanza di rotolamento (schiena piatta) fino a 0,50.**
- **Capovolta dietro** l'arrivo è libero se non diversamente specificato.
- **Capovolta alla verticale** a braccia piegate o a braccia tese sono considerate lo stesso elemento per cui non possono essere conteggiate due volte per la nota D.

- **ROVESCIAMENTI**

VERTICALE A CORPO LIBERO			
	**NESSUNA PENALITA'**	**PENALITA' DI ESECUZIONE**	**ELEMENTO NULLO**
	Tolleranza 10°	Tra 10° e 30° 0,10/0,30 fino al non riconoscimento	Oltre i 30°

VERTICALE VOLTEGGIO/MINITRAMPOLINO			
	**NESSUNA PENALITA'**	**PENALITA' DI ESECUZIONE**	**ELEMENTO NULLO**
	Tolleranza 10°	Tra 10° e 30° 0,10/0,30 Tra 30° e 45° 0,50 fino al non riconoscimento	Oltre i 45°

- **Verticale*** è assegnata senza penalità con **tolleranza di 10°, penalità da 0,10 a 0,30 tra 10° e 30°, fino al non riconoscimento dell'elemento oltre i 30°**.
- **Verticale divaricata** per l'apertura delle gambe valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza: al di sotto dei 135° di apertura viene declassato a slancio alla verticale di una gamba.

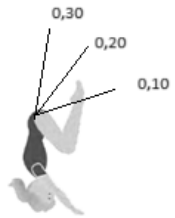
- ***Specifica verticale al VOLTEGGIO/MT** devono avere il bacino passante per la verticale e l'allineamento dei segmenti corporei nella fase di appoggio:
- **penalità da 0,10 a 0,30 tra 10° e 30°**
- **penalità di 0,50 tra 30° e 45°**
- **penalità di 0,30 per gambe flesse + 0,30 per facilitazione** se la verticale viene eseguita con flesso estensione delle gambe.
- **Ruota** non passante per i 4 appoggi (appoggio simultaneo delle mani) penalità **0,10**
- **Rovesciata avanti e indietro** per l'apertura delle gambe valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza ma l'elemento viene comunque riconosciuto.

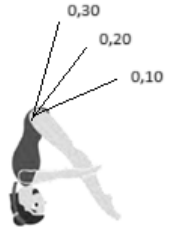
- **RIBALTAMENTI**

- **Elementi acrobatici** - elementi che prevedono almeno una fase di volo - es. rondata, ribaltata, flic flac, è consentito un pennello di rimbalzo.

- **Rondata** non c'è penalità se l'appoggio delle mani non è simultaneo ed effettuato almeno a ruota. Se l'atleta non appoggia le mani almeno a ruota l'elemento viene riconosciuto con penalità fino a **0,30.**

- **GRANDI SALTI**

SALTO RACCOLTO		
	**NESSUNA PENALITA'**	**PENALITA' DI ESECUZIONE**
	Angolo busto/gambe uguale o minore di 90°	Oltre i 90° penalità fino a 0.30

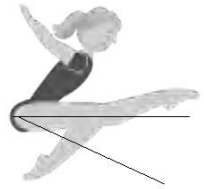
SALTO CARPIATO		
	**NESSUNA PENALITA'**	**PENALITA' DI ESECUZIONE**
	Angolo busto/gambe uguale o minore di 90°	Oltre i 90° penalità fino a 0.30

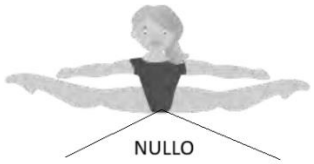
SALTO TESO		
	**NESSUNA PENALITA'**	**PENALITA' DI ESECUZIONE**
	Tutte le parti del corpo allineate. È ugualmente corretta la posizione a cucchiaio o arcata. La posizione va mantenuta per i 2/3 del salto e fa fede la posizione "capovolta".	Ogni angolo delle anche fa riconoscere il salto come carpiato. (C'è una tolleranza se la ginnasta accenna una squadratura entrando nel salto o per arrivare in piedi).

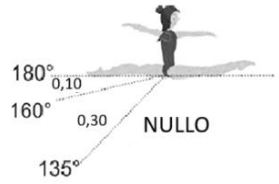
- **SALTI ARTISTICI**

SALTO DEL GATTO CON/SENZA GIRO			
 NULLO	**NESSUNA PENALITA'**	**PENALITA' DI ESECUZIONE**	**ELEMENTO NULLO**
	Una o entrambe le gambe all'orizzontale	Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale 0,10/0,30 fino al non riconoscimento	Angolo delle anche > 135°

SALTO RAGGRUPPATO CON/SENZA GIRO			
 NULLO	**NESSUNA PENALITA'**	**PENALITA' DI ESECUZIONE**	**ELEMENTO NULLO**
	Ginocchia all'orizzontale	Ginocchia sotto l'orizzontale 0,10/0,30 fino al non riconoscimento	Angolo delle anche > 135°

COSACCO CON/SENZA GIRO			
 NULLO	**NESSUNA PENALITA'**	**PENALITA' DI ESECUZIONE**	**ELEMENTO NULLO**
	Gamba tesa all'orizzontale	Gamba tesa sotto l'orizzontale 0,10/0,30 fino al non riconoscimento Ginocchia aperte 0,10	Angolo delle anche > 135°

SALTO CARPIATO DIVARICATO CON/SENZA GIRO			
 NULLO	**NESSUNA PENALITA'**	**PENALITA' DI ESECUZIONE**	**ELEMENTO NULLO**
	Entrambe le gambe all'orizzontale	Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale 0,10/0,30 fino al non riconoscimento	Angolo delle anche >135°

SALTI GRANDE AMPIEZZA CON/SENZA GIRO			
	NESSUNA PENALITA'	**PENALITA' DI ESECUZIONE**	**ELEMENTO NULLO**
	Apertura di 180°	Apertura da 180° a 160° 0,10; Apertura da 160° a 135° 0,30	Apertura < 135°
	Apertura di 180° la gamba dello scambio almeno a 45°	Apertura da 180° a 160° 0,10; Apertura da 160° a 135° 0,30	Apertura < 135°
	Apertura di 180° la gamba dello scambio almeno a 45°	Apertura da 180° a 160° 0,10; Apertura da 160° a 135° 0,30	Apertura < 135°
	Posizione ad arco e testa reclinata all'indietro, gambe divaricate a 180° gamba avanti all'orizzontale e gamba dietro piegata verso i 90° (piede almeno altezza spalle)	Apertura da 180° a 160° 0,10; Apertura da 160° a 135° 0,30	Apertura < 135°

- il **Salto del gatto e la sforbiciata** devono avere l'angolo busto/gambe uguale a 90° e almeno 1 gamba all'orizzontale: se entrambe sotto i 90° penalità da **0,10 a 0,30** fino al non riconoscimento dell'elemento.
- il **Salto raccolto** deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore di 90°e le ginocchia all'orizzontale: se sotto l'orizzontale penalità da **0,10 a 0,30** fino al non riconoscimento dell'elemento.
- il **Salto del cosacco** deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore di 90° e la gamba tesa avanti all'orizzontale: se sotto l'orizzontale penalità da **0,10 a 0,30** fino al non riconoscimento dell'elemento.
- Il **Salto carpiato divaricato** deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore di 90° e le gambe all'orizzontale: se sotto l'orizzontale penalità da **0,10 a 0,30** fino al non riconoscimento dell'elemento. Non è prevista alcuna penalità di ampiezza nell'apertura arti inferiori.
- **Salto a X** deve avere una chiara apertura degli arti inferiori ma viene comunque riconosciuto.
- **Salti di grande ampiezza** devono avere un'apertura di almeno **180°**: **da 180°** a **160°** penalità **di 0,10**; da **160° a 135°** penalità di **0,30.** Se l'apertura non è di almeno **135°** l'elemento non verrà riconosciuto. Nei salti richiesti **a 90°** abbiamo sempre **30°** di tolleranza fino al non riconoscimento dell'elemento.
- **i Salti con rotazione** devono terminare nella rotazione richiesta: penalità da **0,10 a 0,30** fino a ¼ di giro, se manca + di ¼ di giro in partenza o all'arrivo l'elemento non verrà assegnato;
- **Salto del gatto con rotazione** è la chiusura della seconda gamba è libera purché il giro sia terminato.

- Se la **rotazione** nei salti o nei giri è in eccesso penalità di **0,10**.
- **Enjambé** deve essere effettuato con **spinta di 1 piede** se non diversamente specificato con **apertura a 180°.** L'apertura a 90° e 180° sono considerati salti identici che possono essere presi 1 sola volta come tutti gli altri salti artistici, ai fini della nota D.
- Nell' **Enjambé cambio** la gamba del cambio deve essere tesa ed almeno a 45° con **apertura a 180°** per essere assegnato senza penalità. Se la gamba del cambio è al di sotto il salto viene comunque riconosciuto con penalità da 0.10 a 0.30.
- **Enjambé ad anello/enjambé cambio ad anello** vengono riconosciuti se presentano queste caratteristiche: posizione ad arco e testa reclinata all'indietro, gambe divaricate a 180°, gamba avanti all'orizzontale e gamba dietro piegata verso i 90° piede almeno altezza spalle, non occorre il tocco del piede alla testa. In mancanza di questi requisiti il salto viene declassato.
- **Sisonne** richiede spinta su 2 piedi, arrivo su 1 piede. Apertura a 180°.
- **Arabesque** richiede la gamba dietro all'orizzontale, con tolleranza fino a 30° e relative penalità da 0.10 a 0.30.

- **GIRI**

- **Piroette (giri perno)** va eseguita sull'avampiede e avere posizione ben definita e mantenuta durante la rotazione. Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera. Il giro viene assegnato se c'è una differenza in difetto di ¼ di giro con penalità da **0,10 a 0,30.** Oltre ¼ di rotazione verrà assegnato un altro elemento. Se la rotazione nei giri è in eccesso l'elemento verrà assegnato con penalità di **0,10**.
  N.B. L'altezza della posizione di passé è libera.
- **Giro gamba tesa a 90°/ mezzo giro gamba tesa a 90°** per la posizione della gamba c'è una tolleranza se la ginnasta abbassa leggermente la gamba per poi risalire (entro ¼ di giro) si riconosce a 90° con penalità da 0.10 a 0.30, oltre si declassa a giro gamba tesa a 45°.
- **Serie dei giri** 1 + ½ oppure 1+1, ½+½ non si deve scendere dal relevé per essere riconosciuto senza penalità. Se tra un giro e l'altro la ginnasta scende dal relevé incorre in una pen. di **0,30** per **interruzione di serie.**
- I **Giri** non possono essere ripetuti se non contenuti nella stessa cella. Possono essere ripetuti se la **rotazione**, **la posizione e il grado di elevazione** della gb sono diverse, fanno eccezione quelli con gamba tesa a 90° e 45° considerati lo stesso giro.

- **EQUILIBRI, TENUTE e MOBILITÀ**

Gli elementi appartenenti al gruppo strutturale di equilibri, tenute e mobilità o dove specificato 2" saranno penalizzati **0,30** in caso di movimento o spostamento purché la posizione sia fissata almeno per 1", in caso contrario non viene riconosciuto l'elemento**.**

- **Posizione a I, Impugnata della gamba (avanti o laterale) a 180° e giri con impugnata a 180°** valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza.
- **Staccata sagittale** è consentito l'appoggio a terra della mano opposta alla gamba avanti.
- **Staccata frontale** è consentito l'appoggio di una mano al suolo.
- **Squadra** va eseguita con il bacino all'altezza dei gomiti per essere assegnata senza penalità, al di sotto penalità fino a 0,30.

- **SLANCI e ANDATURE**

- **Slanci avanti, laterali** devono essere almeno a 90°, al di sotto non vengono riconosciuti: non esistono penalità di ampiezza.
- **Slanci dietro** devono essere almeno a 45° in caso contrario non vengono riconosciuti.
- **2 slanci arti inferiori** tra il primo e secondo deve esserci obbligatoriamente un passo.
- **3 passi in relevè o 3 relevè e ritorno** se la ginnasta ne fa solo 2 pen. di 0.30 per facilitazione. (vale per tutte le andature).

4. Tabelle delle penalità

PENALITÀ GENERALI
volteggio - parallele - trave - corpo libero - minitrampolino

Penalità di comportamento		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Mancanza di saluto	**NEUTRA**		**X**			
Mancanza di scudetto	**NEUTRA**		**X**			
Abbigliamento non adeguato	**NEUTRA**		**X**			
Suggerimento verbale o gestuale	**NEUTRA**				**X**	
Comportamento scorretto o antisportivo	**NEUTRA**				**X**	
Le penalità di comportamento vanno sempre concordate con il presidente di giuria						

Penalità di esecuzione	ogni volta	0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Caduta						X
Caduta sull'attrezzo						X
Sfiorare l'attrezzo			X			
Movimenti per mantenere l'equilibrio (sbilanciamenti)		X	X	X	X	
Braccia o gambe flesse o piegate		X	X	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate		X	X	X	X	
Corpo non allineato		X	X	X	X	
Scorretto atteggiamento del corpo (negli elementi acrobatici)		X	X	X	X	
Altezza o elevazione nei salti artistici e acrobatici (a tutti gli attrezzi)		X	X	X	X	
Ampiezza del movimento (a tutti gli attrezzi)		X	X	X	X	

Facilitazione (ciò che viene eseguito favorendo l'esecuzione a vantaggio della ginnasta)					X	
Interruzione di serie (spostamento di un piede o perdita di equilibrio tra un elemento e l'altro)					X	
Pausa di concentrazione più di 2"			X			
Mancanza di Esigenza o Gruppo Strutturale	**NEUTRA**				**X**	
Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara	**NEUTRA**					**1,00 PUNTO**
Esercizio corto (Super e Top)	**NEUTRA**					**1,00 PUNTO**

Penalità d'arrivo su elementi e uscite		**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Gambe aperte all'arrivo			X	X	X	
Passi supplementari, piccolo saltello			X	X	X	
Lungo passo o salto					X	
Lungo passo o salto + passi supplementari	(forfettaria)					X
Massima accosciata				X (bacino alle ginocchia)	X (bacino sotto le ginocchia)	
Caduta						X
Appoggio di 1 o 2 mani						X
Movimenti per mantenere l'equilibrio (sbilanciamenti)	ogni volta		X	X	X	
Arrivo maldiretto			X	X	X	

PENALITÀ SPECIFICHE

TRAVE

La valutazione dell'esercizio (e quindi il cronometraggio) **inizia quando la ginnasta stacca i piedi dalla pedana o dal tappeto.**
Alla trave non vengono riconosciuti gli elementi che non siano terminati almeno con la posa di un piede sulla trave stessa.
Trave bassa non essendo un attrezzo codificato è quella messa a disposizione dall'organizzazione;
Trave alta è 1.25 da terra con tappetoni di 20 cm.
Per le categorie SUPER A e SUPER B è consentito l'uso della TRAVE BASSA con penalità NEUTRA* di:
- 0,30 per la categoria SUPER B e SUPER a SQUADRE
- 0,50 per la categoria SUPER A

In tutte le ENTRATE è consentito l'uso della pedana (in tutti i programmi e tutte le categorie).
Categoria SUPER Lupette e Tigrotte: è concesso un tappeto supplementare di 20 cm posto all'arrivo.
Programma Small e cat. Pulcine richiesta di utilizzare almeno **½ trave** non è prevista penalità per il tempo di esecuzione. (Per tutte le altre categorie vedi richieste del programma).

Penalità di artisticità - danno valore all'esercizio in maniera globale						
Fasce d'età			**0,10**	**0,20**	**0,30**	
Tutte le fasce d'età e tutte le categorie	**Postura** (Postura e tenuta del corpo)	sul TOT. dell'esercizio	X	X	X	
Tutte le fasce d'età (eccetto pulcine e small)	**Coreografia** (Mancanza di collegamenti coreografici almeno tre differenti)	sul TOT. dell'esercizio	X	X	X	
Dalle allieve in su e dalle Allieve 1 Top	**Ritmo** (capacità di eseguire in maniera fluida e dinamica gli elementi e i collegamenti coreografici)	sul TOT. dell'esercizio	X	X		
Dalle allieve in su e dalle Allieve 1 Top	**Sicurezza** (dimostrare padronanza dell'attrezzo)	sul TOT. dell'esercizio	X	X		
Penalità specifiche all'attrezzo			**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta		Ogni volta			X	
Fuori tempo		**NEUTRA**	**X**			
Non rispettare il numero di travi richieste		**NEUTRA**		**X**		
*Utilizzo trave bassa cat. Super		**NEUTRA**			**X Super B**	**X Super A**

NOTE ALLA TRAVE
- Gli **elementi passanti per la verticale** devono iniziare e finire in piedi, fanno eccezione verticale capovolta e capovolta alla verticale. - Le **entrate** e le **uscite** a trave possono essere effettuate anche lateralmente se l'elemento lo consente. - Nelle **entrate con battuta in pedana** è necessario effettuare minimo un passo di rincorsa prima della battuta e passo di rincorsa può essere in pedana senza penalità. - I **salti artistici** eseguiti in **entrata e in uscita** sono considerati diversi da quelli eseguiti sulla trave, quindi possono essere ripetuti.

PENALITÀ SPECIFICHE

CORPO LIBERO

La valutazione dell'esercizio (e quindi il cronometraggio) **inizia con il primo movimento della ginnasta e deve terminare insieme alla musica.**
Fanno eccezione **le Pulcine e il programma Small** dove non è richiesta la musica. In tal caso l'esercizio termina con l'ultimo movimento della ginnasta; queste categorie non hanno richieste di spazio e coreografia.
Al corpo libero non vengono riconosciuti gli elementi acrobatici che non terminino con l'anticipo dei piedi.
Lo **spazio per il corpo libero individuale è la striscia di mt. 12x2** da utilizzare interamente.
Solo per la categoria **Lupette** (Medium e Large) è richiesto l'uso di **6 metri** di striscia.
Per le categorie SUPER e TOP LEVEL è consentito superare il limite dei 12 metri senza penalità, ma devono comunque utilizzare tutto lo spazio.

Penalità di artisticità - danno valore all'esercizio in maniera globale						
Fasce d'età			**0,10**	**0,20**	**0,30**	
Tutte le fasce d'età e tutte le categorie	**Postura** (postura e tenuta del corpo)	sul TOT. dell'esercizio	X	X	X	
Tutte le fasce d'età (eccetto pulcine e small)	**Musica** (Scarsa relazione tra musica e movimenti anche nel rispetto degli accenti musicali)	sul TOT. dell'esercizio	X	X	X	
Dalle allieve in su e dalle Allieve 1 Top	**Originalità** (monotonia dei movimenti)	sul TOT. dell'esercizio	X	X		
Dalle allieve in su e dalle Allieve 1 Top	**Espressività** (saper interpretare le caratteristiche della musica con il coinvolgimento di tutte le parti del corpo)	sul TOT. dell'esercizio	X	X		

Penalità specifiche all'attrezzo			0,10	0,20	0,30	
	Battuta finale (mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio)		X			
	Fuori tempo	**NEUTRA**	**X**			
	Fuori pedana	**NEUTRA**	**X**			
	Spazio (utilizzo dello spazio)	**NEUTRA**	**X**	**X**	**X**	
	Esercizio svolto senza musica	**NEUTRA**				**1,00 PUNTO**
	Esercizio corto (super e top)	**NEUTRA**				**1,00 PUNTO**

NOTE AL CORPO LIBERO

- Gli **elementi passanti per la verticale** devono iniziare e finire in piedi (verticale, ruota, rovesciata ecc.).
- Le **serie dei salti artistici** possono essere effettuati con passaggi di danza (passi, chassé, passaggi coreografici tra un salto e l'altro) e possono essere invertiti, quando il primo salto lo consente.
- La **quadrupedia** deve avere una piccola fase di spinta e un minimo spostamento, in caso contrario pen. di 0.30

PENALITÀ SPECIFICHE

VOLTEGGIO

La valutazione inizia dalla battuta in pedana.

È facoltà della giuria declassare alcuni salti, o assegnare un salto di maggior valore se le griglie lo consentono.
È concessa una terza rincorsa, senza penalità e in tutti i programmi, qualora la ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezzo (pedana, tappetoni). Non verrà altresì autorizzata una quarta rincorsa ad eccezione delle Top Level.

Penalità		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Dinamismo	sul TOT. dell'esercizio		X	X	X	**X**
Lunghezza o ampiezza 1° volo (quando il salto prevede fase di volo)		X	X	X	X	
Lunghezza o ampiezza 2° volo (quando il salto prevede fase di volo)		X	X	X	X	
Deviazione dalla linea di direzione		X	X	X	X	
Arrivo sul tappeto su un piede solo e poi l'altro si ricongiunge					X	
ROTOLAMENTI		**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Mancanza di rotolamento nelle capovolte (schiena piatta)			X	X	X	X
Fase di risalita effettuata a piedi incrociati oppure con un appoggio supplementare (es. ginocchio o mani)						X
Capovolta con assenza totale di rotolamento (testa/sedere)	NULLO					
Capovolta senza fase di risalita in piedi (tranne dove specificato)	NULLO					
ROVESCIAMENTI		**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Allineamento verticale entro i 45° (in eccesso o in difetto)			X	X	X	X
Arrivo seduto dalla verticale supina con o senza spinta					X	

Appoggio della testa sui tappetoni	NULLO					
RIBALTAMENTI		**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Tecnica di leggera squadratura per eseguire successiva frustata	NESSUNA PENALITÀ					
Appoggio delle mani sulla pedana nell'effettuare la rondata per lavoro dietro	NESSUNA PENALITÀ					
Appoggio della testa sui tappetoni	NULLO					
Totale assenza di 2° volo	NULLO					
No anticipo dei piedi all'arrivo	NULLO					
Rondata in pedana e arrivo col corpo non completamente sul tappetone		X	X	X	X	
Arrivo sul tappeto e poi ritorna sulla pedana o giù dal tappeto						X
Piedi sulla pedana all'arrivo della rondata per il lavoro dietro	NULLO					
SALTI con ARRIVO INFILATO		**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Corpo squadrato entro i 45°	NESSUNA PENALITÀ					
Corpo squadrato + 45°					X	
Sfiorare il tappeto con i piedi			X			
Toccare vistosamente il tappeto con i piedi			X	X	X	
NOTE AL VOLTEGGIO						
categorie ALLIEVE 1-2-3-4-5 TOP LEVEL: Non verrà penalizzato l'arrivo in eccesso nei ribaltamenti purché siano in direzione di allontanamento dalla pedana, per eccesso di spinta.						
categorie PULCINE tutti i salti verranno riconosciuti: se non si ha reattività in pedana pen. fino a 0.20						

Altre casistiche di SALTO NULLO al volteggio

SALTO NULLO
Toccare qualunque parte dell'attrezzo dopo una rincorsa sbagliata
Battuta a piedi uniti prima della pedana
Battuta in pedana NON a piedi pari (ossia non contemporaneamente)
Poggiare un piede in pedana prima della battuta (tranne pulcine)
Effettuare un salto non riconoscibile dopo la battuta
Mancanza della "C" (parapedana) per il lavoro dietro
Utilizzo del tappetino per il lavoro avanti
Salto di valore più alto rispetto alla categoria di appartenenza

SPECIFICA SUI SALTI NULLI AL VOLTEGGIO (cfr. Regolamento GAF)

- Se la ginnasta esegue un salto al volteggio e questo salto dovesse essere ritenuto NULLO dalla Giuria, in classifica deve risultare **SALTO NULLO "0"**.
- Se la ginnasta **NON esegue la prova al volteggio**, quindi non è valutabile dalla giuria, in classifica dovrà risultare **N.V. ossia NON VALUTABILE**, di conseguenza questa ginnasta NON può rientrare neanche nella classifica agli attrezzi né nell'Assoluta.
- Qualora la ginnasta non sia in condizioni di completare la sua gara per un infortunio avvenuto in campo gara, sarà il medico di gara a certificare l'infortunio e stilare apposito verbale.

VALUTAZIONE PERCORSO PULCINE/I SMALL

TEMPO	PUNTEGGI DI PARTENZA
• fino a 15"	• Punti 10,00
• da 16" a 20"	• Punti 9,50
• da 21" in poi	• Punti 9,00
NOTA: Per ogni errore eseguito sarà detratta una penalità di 0,05 dal punteggio, rispetto al tempo effettuato	NOTA: per errore s'intende prova eseguita non come descritto o ciò che fa risparmiare tempo all'atleta

N.B. I centesimi di secondo vengono arrotondati per eccesso quindi se rilevati oltre i 15" punti 9,50, oltre i 20" punti 9,00.

PENALITÀ SPECIFICHE

MINI TRAMPOLINO

La valutazione inizia con la battuta a piedi pari sul minitrampolino per il LAVORO AVANTI; nel LAVORO INDIETRO viene valutata anche la rondata.
È concessa una rincorsa supplementare, senza penalità, qualora la ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezzo (mini-trampolino, tappetoni). Non verrà autorizzata una quarta rincorsa.
È facoltà della giuria declassare alcuni salti, o assegnare un salto di maggior valore se le griglie lo consentono.
Per le categorie Lupette, Tigrotte, Allieve 1 e Allieve 2 Top è previsto l'uso della panca facoltativo anche per il lavoro avanti.
Per il lavoro dietro è concesso l'utilizzo della panca per eseguire la rondata.

- **Minitrampolino ASSOLUTO (gare di squadra small e medium) ai fini del punteggio si prende il salto migliore.**
- **Minitrampolino SPECIALITÀ ai fini del punteggio vengono sommati i salti eseguiti.**

Penalità		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Dinamismo	sul TOT. dell'esercizio		X	X	X	X
Altezza	Ogni volta	X	X	X	X	
Lunghezza o ampiezza	Ogni volta	X	X	X	X	
Parabola del salto		X	X	X	X	
Rotazione anticipata		X	X	X	X	
Deviazione dalla linea di direzione			X	X	X	
Insufficiente estensione nell'apertura del salto		X	X	X	X	
Arrivo su un piede solo e poi l'altro si ricongiunge					X	
Arrivo sul tappetone e poi tornare sul trampolino					X	
Arrivo su un piede e successivamente l'altro piede arriva sul trampolino						X
Fase di risalita effettuata a piedi incrociati oppure con un appoggio supplementare (es. ginocchio o mani)						X
Mancanza di rotolamento nelle capovolte (schiena piatta)			X	X	X	X
Capovolta con assenza totale di rotolamento (testa/sedere)	NULLO					
Ordine non crescente	**NEUTRA**				**X**	

Altre casistiche di SALTO NULLO al MINITRAMPOLINO

SALTO NULLO
Toccare qualunque parte dell'attrezzo dopo una rincorsa sbagliata
Battuta a piedi uniti prima del trampolino
Poggiare un piede sul trampolino prima della battuta (tranne pulcine)
Effettuare un salto non riconoscibile dopo la battuta
Battuta NON a piedi pari (ossia non contemporaneamente)
Effettuare una battuta a piedi uniti sulla panca e poi sul trampolino
Effettuare il salto da fermi o direttamente dall'assemblé (senza rincorsa)
Arrivo direttamente sul trampolino dopo il salto
Mancanza totale del 2 volo nei ribaltamenti
Salto di valore più alto rispetto alla categoria di appartenenza

NOTE al MINI TRAMPOLINO SPECIALITÀ
Per tutti i programmi e categorie: 2 SALTI DIFFERENTI anche presi sulla stessa riga ma scelti da diverse colonne (VALORE DIVERSO).
Il punteggio finale è dato dalla SOMMA dei due salti eseguiti (V.D.) sottraendo le penalità esecutive (V.E.).

Se un **salto è declassato** e si eseguono così 2 salti di eguale valore, il salto declassato non viene riconosciuto e non è assegnata la penalità di salti non eseguiti in ordine crescente. Sarà valutato 1 solo salto il primo effettuato.
Solo per **Pulcine e Lupette Medium si prende il salto migliore**, ma devono essere comunque in celle differenti anche se della stessa colonna.

PENALITÀ SPECIFICHE
PARALLELE ASIMMETRICHE

La valutazione dell'esercizio inizia quando la ginnasta stacca i piedi da terra.
In tutti i programmi **l'uso dei paracalli** è facoltativo.
Gli staggi possono essere avvicinati o allargati ma non si può modificarne l'altezza.
Per le entrate è consentito l'uso di pedana, step o trakkino.

Penalità		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Sistemare la presa	Ogni volta	X				
Esitazione (pausa di 1")	Ogni volta	X				
Slancio intermedio	Ogni volta			X		
Oscillazione a vuoto	Ogni volta			X		
Sfiorare l'attrezzo	Ogni volta		X			
Urtare l'attrezzo				X		
Sfiorare il tappeto	Ogni volta			X		
Caduta	Ogni volta					X
Battuta sul tappeto (caduta)	Ogni volta					X
Caduta sull'attrezzo	Ogni volta					X
Entrata con le spalle che superano lo S.I. (capovolta e saltare all'appoggio)					X	
Mancanza di uscita	**NEUTRA**				**X**	

NOTE ALLE PARALLELE

L'**uscita** è obbligatorio che sia scelta tra quelle codificate in griglia.
Gli elementi possono essere ripetuti, verranno conteggiati solo una volta ai fini della nota D.
Non si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga/gruppo strutturale.
(La penalità neutra per mancanza di uscita e la penalità per mancanza di gruppo strutturale uscita sono la stessa cosa, quindi si applica una sola volta).

GARA DI SPECIALITA' PARALLELE LARGE

Gara prevista per le categorie da Lupette a Senior (no pulcine).
VALORE MASSIMO di partenza (VD max) = 10,00 punti.
Tutti gli **elementi** presenti nella griglia avranno lo stesso **valore** di **1,00 punto.**
Non ci sono obblighi di righe o esigenze tranne l'uscita che è obbligatoria.
Esercizio con meno di 5 elementi: - 1,00 punto (NEUTRA) per ogni elemento mancante.

Indicazioni tecniche Parallele

- **Slancio unito** per determinare il grado dello slancio devo guardare il punto più basso del corpo.
- **slancio squadrato** va effettuato col bacino ad un'altezza superiore rispetto ai piedi; per determinare il grado dello slancio devo guardare il punto più basso del corpo nel momento in cui i piedi si riuniscono. Si riconosce quando c'è un angolo busto/gambe da 90° a 135° con penalità da 0,10 a 0,30. Al di sotto non viene riconosciuto.
- **Per slancio intermedio** si intende una presa di slancio da un appoggio frontale non necessaria per eseguire l'elemento successivo.
- Gli **elementi in presa poplitea** o a gamba tesa sono considerati uguali e quindi non possono essere ripetuti per il conteggio della Nota D.
- **Entrata in capovolta e saltare all'appoggio ritto** da ferme le spalle della ginnasta non devono superare lo staggio inferiore, in caso contrario pen. di 0,30: si applica anche se l'elemento non è utile ai fini della NOTA D.
- **Basculle in presa poplitea** se eseguita con doppia oscillazione si applica pen. di oscillazione a vuoto.
- **Slancio e posa dei piedi** può essere effettuato sia a gambe unite che divaricate.
- **Cambio d'impugnatura da dorsale a palmare** (e viceversa) deve essere effettuato dall'appoggio e non con gamba infilata.
- **Fioretto e giro di pianta** partono dall'appoggio, fa eccezione la partenza dalla verticale o da +45°.
- F**ucks** parte dall'appoggio.
- **Capovolta** può essere conteggiata al massimo 3 volte se eseguita in tutte le sue varianti (capovolta s.i., capovolta da s.i. a S.S., capovolta dall'appoggio).
- **Kip** può essere conteggiata al massimo 4 volte se eseguita in tutte le sue varianti (kip s.i, kip breve, kip allo S.S., fucks + kip).
- **Mezza volta** deve avere il corpo all'orizzontale (all'altezza dello staggio) in caso contrario viene penalizzata da 0,10 a 0,30, con tolleranza fino a 135°. Al di sotto verrà declassata a capovolta.
- **Oscillazione** non ci sono penalità per i gradi di ampiezza.
- **Passaggio di gamba** va completato spostando la mano esternamente, in caso contrario non può essere riconosciuto.
- **Elementi passanti dalla verticale o +45°** l'attacco dell'elemento successivo può essere effettuato anche con posa dei piedi alternati.
- Per **esitazione** si intende una interruzione del lavoro o la pausa di 1''.
- **Urtare l'attrezzo** significa sbattere contro l'attrezzo (generalmente con gli arti inferiori) in maniera ben visibile, è diverso dallo sfiorare l'attrezzo che non interrompe la continuità.

5. Ginnastica Insieme

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

PUNTEGGIO TOTALE P. 40,00	
VALORE TECNICO	**punti 25,00**
Difficoltà (nota D)	punti 10,00 (8,00 SMALL)
Esecuzione (nota E) suddivisa in:	
Esecuzione tecnica	punti 10,00
Esecuzione generale	punti 5,00 (7,00 SMALL)
VALORE COREOGRAFICO suddiviso in:	**punti 15,00**
occupazione dello spazio	punti 2,00
livelli	punti 1,50
collaborazioni	punti 2,00
formazioni	punti 2,00
sincronia con la musica	punti 2,00
sincronia dei ginnasti	punti 2,00
espressività musicale	punti 2,00
monotonia dei movimenti	punti 1,50

VALORE TECNICO

- **Gli elementi vengono assegnati se vengono effettuati contemporaneamente ed in autonomia** (senza collaborare) **da tutti i componenti della squadra.**
- **Un leggero ritardo nella partenza o nell'arrivo non può essere motivo di annullamento.**
- **Se una ginnasta esegue l'elemento completamente slegato dal gruppo verrà tolto 1,00 pt**
- **Nel caso invece ci fossero due ginnaste nella stessa situazione verranno tolti 2,00 pt. (non riconoscimento dell'elemento).**
- **Le penalità per l'esecuzione degli elementi verranno assegnate considerando l'errore maggiore commesso da una ginnasta all'interno della squadra.**
- Se un'**atleta con tesseramento disabili** partecipa alla gara non verrà penalizzata né a livello esecutivo né a livello di sincronia (sia con la musica che tra le ginnaste).

Per tutte le altre penalità esecutive si fa riferimento alla tabella delle penalità generali e del corpo libero.

- **Nel programma Large, Super e Top Level è obbligatorio rispettare l'ESIGENZA: 3 di parte artistica e 2 di acrobatica** o viceversa. Per mancanza di esigenza penalità di 0.30 ogni volta.
- **SOLO PER LA GINNASTICA INSIEME il ponte** e la **candela** (anche con sostegno delle mani) si considerano elementi **pre-acrobatici, la staccata** un elemento di **parte artistica.**

VALORE COREOGRAFICO

- Per **sincronia con la musica** si intende il rispetto degli accenti musicali. Non verrà assegnata penalità di sincronia durante l'esecuzione di elementi statici che devono essere tenuti per 2". Sarà invece applicata una penalità di 0.10 (ogni volta) sulla sincronia in caso di "VIA" verbale o gestuale (es. battito di mani di una sola ginnasta, pacca sulla gamba o altri gesti utilizzati per segnalare l'inizio dell'elemento o per agevolare la sincronia) eccetto nelle categorie di I fascia Small e Medium.
- Per **collaborazione** si intende l'esecuzione di un elemento ginnico che può essere eseguito esclusivamente con l'aiuto di una compagna e non necessariamente un sollevamento (es. prendo per mano la compagna che esegue un salto) ma non sarà riconosciuta se battono solo il "5". Le collaborazioni vengono riconosciute anche se eseguite da un solo sottogruppo e possono essere sia attive che passive; se una o più coppie/ terziglie eseguono due collaborazioni diverse ma nello stesso momento, ne verrà considerata solo una.
- Per **espressività musicale** si intende interpretare le caratteristiche della musica scelta, con il coinvolgimento di tutte le parti del corpo.
- Per **monotonia movimenti** si intende l'originalità ossia movimenti e collegamenti ricercati, originali e vari all'interno dalla coreografia e non l'esecuzione sempre degli stessi spostamenti o degli stessi movimenti.
- Per **lavoro su tre livelli** si intende al suolo, in stazione eretta ed in volo.
- Nelle **formazioni** la **riga** e la **fila** sono considerate due formazioni differenti, solo se effettuate in due momenti diversi dell'esercizio; il **cerchio** è valutato una sola volta sia se si tratta di cerchio chiuso, aperto, con fronte interna o con fronte esterna.

GINNASTICA INSIEME
(tabella riepilogativa)

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO TOTALE P. 40,00

1) VALORE TECNICO: TOT. punti 25,00

DIFFICOLTÀ = p. 10,00 **p.2,00 x 5**	**ESECUZ.TECNICA = p.10,00** Da cui tolgo i falli di esecuzione degli elementi obbligatori	**ESECUZ. GEN. = p. 5,00** Da cui tolgo i falli di esecuzione generale

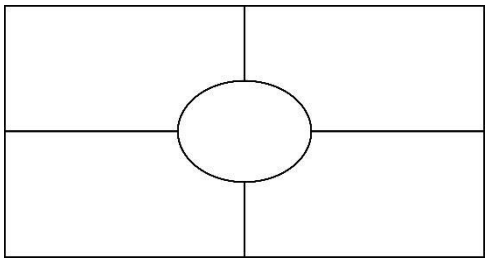
VALORE TECNICO: SMALL TOT. punti 25,00

DIFFICOLTÀ = p.8,00 **p.2,00 x 4**	**ESECUZ.TECNICA = p.10,00** Da cui tolgo i falli di esecuzione degli elementi obbligatori	**ESECUZ. GEN. = p. 7,00** Da cui tolgo i falli di esecuzione generale

2) VALORE COREOGRAFICO TOT. punti 15,00

<u>**Valore totale voci: p. 7,50**</u>

OCCUPAZIONE SPAZIO
p. 2,00 = 0,40 x 5 (per ogni zona del quadrato occupata)



LIVELLI: Stazione eretta - suolo - volo
p. 1,50 = 0,50 x 3

COLLABORAZIONI (4 obbligatorie) **p.2,00 = 0,50 x 4**	**FORMAZIONI (4 obbligatorie)** **p.2,00 = 0,50 x 4**

<u>**Valore totale voci: p. 7,50**</u>

SINCRONIA con LA MUSICA **Fino a p.2,00**	**SINCRONIA dei GINNASTI** **Fino a p.2,00**
ESPRESSIVITA' MUSICALE **Fino a p.2,00**	**MONOTONIA dei MOVIMENTI** **Fino a p.1,50**