LINEE GUIDA
Ginnastica Artistica
Maschile
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 i ginnasti
   - Norme per gli allenatori
   - Norme per i giudici

2. **COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO** (pag.5)
   - Nota D, Nota E
   - Penalità Neutre
   - Programmi Medium, Large e Super

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

4. **TABELLE DELLE PENALITÀ** (pag.11)
   - Penalità generali
   - Penalità specifiche corpo libero
   - Penalità specifiche volteggio
   - Penalità specifiche minitrampolino
   - Penalità specifiche parallele
   - Penalità specifiche a sbarra

5. **GINNASTICA INSIEME** (pag.20)
   - Composizione del punteggio
   - Tabella riepilogativa

1. Norme di comportamento

NORME PER I GINNASTI

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

Il 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 30 secondi dopo una caduta (il cronometraggio inizia quando il 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 GINNASTI

I ginnasti devono gareggiare in body o canottiera attillata e pantaloncini corti in tutti gli attrezzi. È concesso indossare pantaloni lunghi negli attrezzi parallele e sbarra. Non è consentito indossare anelli e collane, né braccialetti e orecchini che possano essere pericolosi per l'incolumità del ginnasta (a discrezione del presidente di giuria). Sono consentiti piccoli orecchini e piccoli braccialetti o cavigliere.

I ginnasti possono gareggiare con calzini oppure con scarpette da ginnastica.
In fase nazionale è obbligatorio lo SCUDETTO SOCIALE sul body o canottiera.
In fase nazionale è obbligatorio che, nei concorsi di squadra, tutti gli atleti indossino lo stesso body.
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 dei propri ginnasti;
- 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;
- compilare adeguatamente le schede di dichiarazione;
- rivolgersi al Presidente di Giuria per avere eventuali informazioni riguardo alla NOTA D;
- facilitare lo svolgimento della gara velocizzando la salita dei propri ginnasti 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.
- modificare l'altezza e la larghezza delle parallele;
- parlare ai propri ginnasti prima e dopo l'esercizio e in caso di caduta, prima della ripresa.

Gli allenatori non possono:

- parlare direttamente con i giudici;
- modificare l'altezza degli attrezzi o aggiungere, modificare o rimuovere le molle della pedana;
- ritardare la competizione;
- ostruire la visuale dei giudici, violare in alcun modo né intralciare il diritto degli altri partecipanti;
- affiancare il ginnasta all'attrezzo o nelle uscite (ad eccezione di parallele e sbarra dove è concesso), salvo permesso accordato dal PDG per richieste specifiche;
- suggerire verbalmente o fare segnali ai propri ginnasti (eccetto per i pulcini di ogni programma), né far loro assistenza. Non viene penalizzato il suggerimento dell'allenatore al ginnasta per ricordare il saluto alla giuria.

La prova video viene concessa solo nei casi di "nullo" al volteggio e mini-trampolino o di salto declassato e nei casi di perdita di un elemento negli altri attrezzi.

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 dal suo ginnasta ma il 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 tecnica e artistica 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 ai 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 se è fornita dal CSI;
- 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 del 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 ginnasti, allenatori, capi delegazione o altri giudici;
- per la nota D visionare la prova video.
- 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 i foglietti di registrazione del punteggio
  - usare gli strumenti meccanici o informatici necessari
  - facilitare lo svolgimento efficiente della competizione
  - comunicare efficacemente con altri giudici.

Per quanto non contemplato in queste linee guida si fa riferimento alle linee guida della femminile e in seconda istanza al codice dei punteggi internazionale della Maschile.

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 (ogni elemento P, A, B o C vale punti 1,00)

- **NOTA E - ESECUZIONE**

  Punti 5* da cui tolgo i falli di esecuzione

  (*Pulcini medium punti 6)

- Tutti gli elementi saranno valutati dal punto di vista ESECUTIVO.
- Se non viene riconosciuto l'elemento che assegna un'ESIGENZA o una RICHIESTA penalità di 0,30 + il valore dell'elemento non riconosciuto (1 punto).
- Mancanza di A, B o C (a seconda del programma) 0,30 di penalità.
  N.B. **se anziché un elemento C riconosco una B penalità di 0.30, se anziché un elemento C riconosco una A penalità di 0.30 + 0.30, ad eccezione dei Super Ragazzi, Junior e Senior per cui gli elementi A non possono essere riconosciuti (- 1 punto).**
- I **salti artistici** non possono essere ripetuti, se non contenuti nella stessa cella, ad eccezione del pennello.
- **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.
- Non si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga, in tal caso verrà riconosciuto l'elemento di maggior valore.
- In caso di ripetizione dello stesso elemento verrà riconosciuto il primo eseguito secondo l'ordine cronologico.

PENALITÀ NEUTRE

Le **penalità neutre devono essere aggiunte alla fine dopo la media dei due giudici**:

- suggerimento verbale e gestuale, abbigliamento e scudetto, comportamento antisportivo, mancanza di saluto,
- fuori tempo, fuori pedana, esercizio corto, mancanza di gruppo strutturale, ordine non crescente al minitrampolino specialità, etc.

PROGRAMMI INDIVIDUALI

- **VALORE DI PARTENZA PUNTI 10: MEDIUM, LARGE**
- **VALORE DI PARTENZA PUNTI 12: SUPER**

Volteggio e Mini-trampolino:

esecuzione di 2 salti uguali o differenti, presenti nella griglia. Ai fini della classifica vale il salto migliore.

Corpo libero, parallele e sbarra:

non possono essere scelti due elementi appartenenti alla stessa riga. Le celle descritte con lo stesso elemento sono considerate uguali e quindi non ripetibili per la nota D. I gradi di ampiezza diversi dello stesso elemento non saranno valutati per la nota D, sarà conteggiato, una sola volta, quello con ampiezza maggiore. I salti artistici non possono essere ripetuti anche se in combinazioni diverse.

- **Nei programmi PULCINI MEDIUM**
  CORPO LIBERO, il punteggio finale è dato dalla somma degli elementi scelti tra le colonne P/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 P può essere utilizzata solo dalla categoria pulcini. Gli elementi B non possono essere scelti, se eseguiti non vengono valutati ai fini del punteggio.

- **PULCINI LARGE e MASTER**
  CORPO LIBERO (dai lupetti in su), 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, dove richiesto, penalità di 0,30 O.V.
  Non si possono scegliere elementi dalle colonne C (non sarà assegnato l'elemento). I salti artistici non possono essere ripetuti anche se in combinazioni diverse (esempio pennello 1\2). Non c'è obbligo di occupazione dello spazio (max spazio previsto 12 mt x 2 mt.).

- **LARGE**
  CORPO LIBERO, PARALLELE e SBARRA 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. Dai lupetti in su, non si può usare la prima colonna (P). Per il numero di elementi B da scegliere per ogni categoria si fa riferimento ai programmi tecnici.
  Per mancanza elementi B dove richiesto penalità di 0,30 O.V. Corpo libero: tempo max 1 minuto.
  Non c'è obbligo di occupazione dello spazio (max spazio previsto 12 mt x 2 mt.).

- **SUPER**
  CORPO LIBERO, PARALLELE e SBARRA il punteggio finale è dato dalla somma degli elementi eseguiti (NOTA D) 7,00 punti + l'esecuzione (NOTA E) 5,00 punti da cui vengono sottratti i falli di esecuzione. VALORE MASSIMO di partenza (VD max) =12,00 punti. – 1,00 punto per ogni elemento mancante. Per il numero di elementi B o C da scegliere per ogni categoria si fa riferimento ai programmi tecnici.
  Per mancanza elementi B o C dove richiesto penalità di 0,30 O.V. Obbligo di 3 gruppi strutturali. Per mancanza di gruppo strutturale penalità di 0,30 O.V.

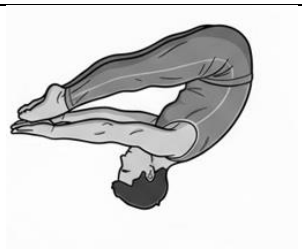
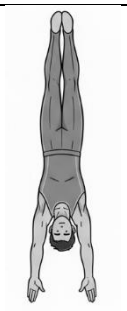
  Corpo libero: tempo minimo 30 secondi, tempo massimo 1 minuto e 10 secondi. Spazio minimo previsto di 12 mt x 2 mt, ma se l'attrezzatura lo consente può essere maggiore. Per mancanza di uscita acro: pen. di 0,30.

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			
Elemento	**Nessuna penalità**	**Penalità di esecuzione**	**Non riconoscimento**
 raccolto	Angolo busto/gambe uguale o minore di 90°	Oltre i 90° penalità fino a 0.30 (fino a 135°)	oltre i 135° angolo busto e arti inferiori
 carpio	Angolo busto/gambe uguale o minore di 90°	Oltre i 90° penalità fino a 0.30 (fino a 135°)	oltre i 135° angolo busto e arti inferiori (riconoscimento teso)
 teso	Corpo in linea 180° (tolleranza di 10°)	Da 170° a 135°	Sotto i 135° angolo busto e arti inferiori. (riconoscimento carpiato)

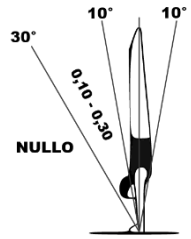
Per i **salti giro avanti** o **dietro tesi**, il corpo può avere una maggiore tolleranza di chiusura busto/anche. Viene riconosciuto il salto ma penalizzato. Nei grandi salti qualora ci sia un eccesso di rotazione rispetto alla richiesta del programma saranno comunque valutati con le penalità del caso.

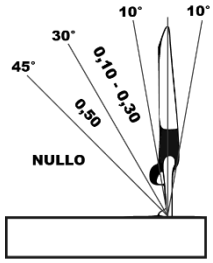
ROTOLAMENTI

- **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. L'arrivo proteso dietro in tenuta è con mani a terra.

- **Tuffo** verrà assegnato solo se l'atteggiamento del corpo sarà mantenuto in posizione tesa o leggermente "arcata", oppure a "cucchiaio" senza penalità. Da 160° a 135° il salto è assegnato come tuffo ma penalizzato per ampiezza. Ogni angolo delle anche inferiore a 135° non farà riconoscere il salto come tuffo ma come una **capovolta saltata**.

ROVESCIAMENTI

VERTICALE A CORPO LIBERO			
Elemento	**Nessuna penalità**	**Penalità di esecuzione**	**Non riconoscimento**
	Tolleranza 10°	Tra 10° e 30° 0,10/0,30 fino al non riconoscimento	Oltre i 30°

VERTICALE VOLTEGGIO/MINITRAMPOLINO/ PARALLELE/SBARRA			
Elemento	**Nessuna penalità**	**Penalità di esecuzione**	**Non riconoscimento**
	Tolleranza 10°	Tra 10° e 30° 0,10/0,30 Tra 30° e 45° 0,50 fino al non riconoscimento	Oltre i 45° o declassato dove possibile

- **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°**.

  ***Specifica alla 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 29°**
  - **penalità di 0,50 tra 30° e 45°**
  - **penalità di 0,30 per gambe flesse e 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.** Non è prevista un'apertura minima degli arti inferiori. L'arrivo è libero (avanti, dietro o laterale); a volteggio l'arrivo verso la pedana penalità.

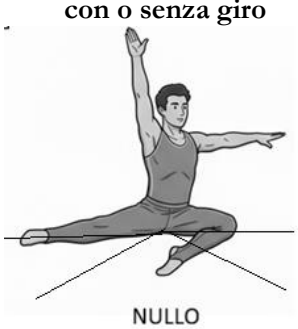
RIBALTAMENTI

- Negli **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 il salto viene riconosciuto con penalità **fino a 0,30.**

SALTI ARTISTICI

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.

SALTI con o senza giro			
Elemento	**Nessuna penalità**	**Penalità di esecuzione**	**Non riconoscimento**
SALTO RAGGRUPPATO con o senza giro  NULLO	Ginocchia all'orizzontale	Ginocchia sotto l'orizzontale 0,10/0,30 fino al non riconoscimento	Angolo delle anche > 135°
SALTO CARPIO con o senza giro  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°
SALTO CERVO con o senza giro  NULLO	Ginocchia all'orizzontale	Una o entrambe le ginocchia sotto l'orizzontale 0,10/0,30 fino al non riconoscimento	Apertura < 135°

- **Salto sforbiciata:** deve avere l'angolo busto/gambe uguale a 90° e almeno 1 gamba a 90° per non avere penalità, se entrambe sotto i 90° penalità da **0,10 a 0,30** fino al non riconoscimento dell'elemento.
- **Salto a X:** deve avere una chiara apertura degli arti inferiori.
- **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, la rotazione in eccesso sarà penalizzata ma il salto riconosciuto;
- Per **salto del cervo** s'intende un salto spinta a 1 o 2 piedi con la gamba avanti flessa (frontalmente o lateralmente) e la gamba dietro tesa, può essere eseguito anche con ¼ di giro.

EQUILIBRI, TENUTE e MOBILITÀ

Gli elementi appartenenti alle righe 2, 3, 4, 5 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**.**

- **Nelle staccate sagittale e frontale** è consentito l'appoggio a terra di entrambe le mani, senza penalità.
- **Squadra** va eseguita con il bacino all'altezza dei gomiti per essere assegnata senza penalità. L'appoggio delle mani può essere sia palmare sia digitale (solo dita in appoggio).
- **Squadra 45°** viene riconosciuta se sopra i 90° (angolo busto anche) fino a 45 ° con le penalità di ampiezza se dovuto.
- **Squadra massima** viene riconosciuta se dai 45° fino a 180° (massima chiusura busto anche) con penalità di ampiezza se dovuto.
- **Manna** viene riconosciuto se avviene un rovesciamento del bacino fino a gambe all'orizzontale oltre il capo con i gradi e con le penalità di ampiezza se dovuto.

PRE-MULINELLI E MULINELLI

- Nei **pre-mulinelli** la gamba tesa deve rimanere tale durante tutta la rotazione, se piegata verrà applicata la penalità di fallo generale per gb piegata come da tabella;
- nei **pre-mulinelli** la partenza può essere effettuata con gb posta lateralmente o dietro e l'arrivo può essere eseguito con gb laterale oppure con entrambe le gambe dietro (tipo foca);
- nei **mulinelli** l'atteggiamento del corpo deve essere teso. La tolleranza è di 10°, penalità da 0,10 a 0,30 tra 10° e 30°, fino al non riconoscimento dell'elemento;
- **mulinello russo** atteggiamento proteso dietro (tipo foca) e rotazione di 360° spostando le mani;
- per **mulinello in Thomas** si intende la posizione delle gambe in apertura sagittale o frontale.

4. Tabelle delle penalità

PENALITÀ GENERALI

volteggio - parallele - sbarra - 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
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		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 del ginnasta)					X	
Interruzione di serie (spostamento di un piede o di una mano perdita di equilibrio tra un elemento e l'altro)					X	
Caduta						X
Caduta sull'attrezzo						X
Sfiorare l'attrezzo			X			
Movimenti per mantenere l'equilibrio (sbilanciamenti)		X	X	X	X	

Mancanza di gruppo strutturale					X	
Mancanza di elementi B o C*					X	
Pausa di concentrazione più di 2"			X			
Mancanza di un elemento	**Da togliere dalla nota D**					**1,00 PUNTO**
Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara	**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 (tolleranza se i talloni si uniscono)			X (< spalle)	X (= spalle)	X (> spalle)	
Passi supplementari, piccolo saltello	ogni volta		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 mal diretto			X	X	X	

*** se anziché un elemento C riconosco una B penalità di 0.30**
se anziché un elemento C riconosco una A penalità di 0.30 + 0.30 (per le cat. Lupetti, Tigrotti e Allievi Super). **Per le cat. Ragazzi, Junior e Senior Super se anziché un elemento C il ginnasta esegue una A l'elemento non è riconoscibile (- 1 punto).**

PENALITÀ SPECIFICHE

CORPO LIBERO

La valutazione dell'esercizio (e quindi il cronometraggio) inizia con il primo movimento del ginnasta e deve terminare con l'ultimo movimento del ginnasta. Fanno **eccezione** i **Pulcini e il programma Medium** dove non è richiesta minimo e massimo tempo di esecuzione.
Programma Large tempo max di esecuzione 1 minuto.

Programma Super da 30 secondi a 1 minuto e 10 secondi.
La Colonna P è solo per la categoria pulcini.

Al corpo libero non vengono riconosciuti gli elementi acrobatici che non terminino con l'anticipo dei piedi.

Lo spazio utilizzabile è 12 x 2 mt,

Per la categoria SUPER **è** consentito superare il limite dei 12 metri senza penalità, ma devono comunque utilizzare tutto lo spazio.

Penalità specifiche	ogni volta	**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Elementi acrobatici con arrivo in capovolta senza appoggio delle mani					X	
Salto prono dopo un salto giro					X	
Sfiorare il suolo nei mulinelli				X		
Penalità neutre		**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Fuori tempo (min/max)	**NEUTRA**		**X**			
Fuori pedana	**NEUTRA**		**X** (con 1 piede)		**X** (con 2 piedi)	

NOTE AL CORPO LIBERO

- Gli **elementi pre-acrobatici** passanti per la verticale devono iniziare e finire in piedi (verticale, ruota, rovesciata ecc.).
- Passaggio in **quadrupedia** deve avere una piccola fase di spinta ed un minimo spostamento.
- **Impennata** (capovolta alla verticale) non si può fare con braccia piegate, nel caso l'elemento viene comunque riconosciuto ma applico penalità braccia piegate (come da tabella penalità generali).
- **Ponte** sulla griglia è presente sia come elemento A che come elemento B. può essere riconosciuto in entrambi i casi (ovviamente solo una volta ai fini della nota D).

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).

Penalità		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Dinamismo	sul **TOTALE** 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					
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	
Ruota arrivo con fronte alla pedana					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					
NOTE AL VOLTEGGIO						
categorie PULCINI tutti i salti verranno riconosciuti: se non si ha reattività in pedana pen. fino a 0.20 - La categoria Pulcini sarà penalizzata fino a pt. 0,30 se non si ha reattività in pedana - categoria Pulcini large la capovolta rotolata sarà penalizzata di pt. 0,30 se poggiano un piede in pedana prima della battuta; il pennello invece sarà declassato.						

Altre casistiche di SALTO NULLO al volteggio

SALTO NULLO
Framezzo eseguito non in due tempi mani-piedi
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 pulcini medium e large)
Effettuare un salto non riconoscibile dopo la battuta
Mancanza della "C" (para pedana) per il lavoro dietro
Utilizzo del tappetino per il lavoro avanti
Salto di valore più alto rispetto alla categoria di appartenenza

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 dietro viene valutata anche la rondata.

È facoltà della giuria declassare alcuni salti, o assegnare un salto di maggior valore se le griglie lo consentono.

È concessa una rincorsa supplementare, senza penalità, qualora il ginnasta non tocchi in nessun modo l'attrezzo (mini-trampolino, tappetoni). Non verrà autorizzata una quarta rincorsa.

Per la **categoria pulcini** è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.
Per tutte le altre categorie nel **minitrampolino assoluto** la rincorsa su panca è facoltativa.
Per il **lavoro dietro** è concesso l'utilizzo della panca o della pedana del volteggio per eseguire la rondata.

- **Minitrampolino ASSOLUTO 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 **TOTALE** 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 materasso 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 pulcini)
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

Esecuzione di 2 salti differenti, da quello di minor valore a quello di maggior valore, scelti tra quelli proposti nella griglia.
I salti devono appartenere a 2 colonne differenti e quindi con 2 valori di partenza differenti.

Il punteggio finale è dato dalla SOMMA dei due salti eseguiti (V.D.) sottraendo le penalità esecutive (V.E.).

PROGRAMMA MEDIUM:

La categoria pulcini può saltare fino a punti 7,00. La categoria lupetti può saltare fino a punti 8,00.

La categoria tigrotti fino a punti 9,00. Dalla categoria allievi gli atleti possono saltare fino a punti 10,00.

Per la categoria pulcini è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.
Per tutte le altre categorie la rincorsa su panca è facoltativa.
Per il lavoro dietro è possibile utilizzare sia la panca che la pedana del volteggio.

PROGRAMMA LARGE:

La categoria pulcini potrà saltare fino a punti 7,00. Le categorie lupetti e tigrotti possono fino a punti 9,00.
Per la categoria pulcini è obbligatoria una rincorsa su panca lunga almeno 2 mt.
Solo per le categorie lupetti e tigrotti la rincorsa su panca è facoltativa.

PROGRAMMA SUPER:

La categoria lupetti potrà saltare fino a punti 8,00. La categoria tigrotti potrà saltare fino a punti 9,00.
Solo per le categorie lupetti e tigrotti è facoltativa una rincorsa su panca.

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.

Nei salti complessi, con almeno una rotazione in senso trasverso e almeno mezza in senso longitudinale, un passo all'arrivo non viene penalizzato se effettuato nella direzione del salto stesso; eventuali passi in più verranno penalizzati come da tabella generale.

PENALITÀ SPECIFICHE

PARALLELE PARI

La valutazione dell'esercizio inizia quando il ginnasta stacca i piedi da terra.
Le parallele possono essere modificate dal tecnico sia in altezza che in larghezza.
Per le entrate è consentito l'uso di pedana, step o trakkino.
È facoltativo l'uso dei pantaloni lunghi.

Si potrà eseguire un solo elemento per ogni riga, nella composizione dell'esercizio.

Obbligo di uscita per tutti i programmi e di 3 gruppi strutturali per il programma Super.

Falli		Molto Piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
Falli d'entrata		**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Spalle sopra lo staggio alla partenza (nella partenza da fermi per andare in appoggio)					X	
Entrare con spinta di 1 piede solo			X			
Falli d'esecuzione	ogni volta	**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Esitazione (pausa di 1")		X				
Aggiustamenti della presa sull'attrezzo o spostamento supplementare		X				
Sfiorare l'attrezzo			X			
Urtare l'attrezzo				X		
Sfiorare il tappeto				X		
Cambio di fronte non in verticale (2 appoggi con le mani)			X (ogni appoggio in più)			
Traslocazione 4 appoggi ogni appoggio mancante			X			
Oscillazione aggiuntiva al movimento dopo la 2^ oscillazione					X	
Movimenti per mantenere l'equilibrio sbilanciamenti		X	X	X	X	
Oscillazioni sotto i 90°	NULLO					
Falli d'arrivo tutti elementi e uscita	ogni volta	**0,05**	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,50**
Caduta sull'attrezzo						X
Mancanza di uscita					X	

NOTE ALLE PARALLELE

Per le oscillazioni se non conformi con la richiesta saranno declassate dove possibile.
Per le verticali valgono le regole del paragrafo 3, sui rovesciamenti.
Verticale sugli omeri va tenuta 2" se mantenuta almeno 1" riconosciuta con 0,30 di penalità.
Verticale sugli omeri discesa in dorso riconosciuta la capovolta avanti solo se la verticale è tenuta 2". In caso contrario riconosciuta caduta.
Un'oscillazione è completa dopo che si torna da dove si è partiti (aventi e dietro o viceversa).
Uscita tra gli staggi: se il programma prevede elementi A si riconosce, ma va preso almeno da una mezza oscillazione.
Dove non è consentito fare elementi A (vedi super ragazzi junior e senior) elemento non riconosciuto e mancanza di uscita (penalità di 0,30).
Per le uscite con rotazioni sul piano trasverso valgono le regole del paragrafo 3, posizioni del corpo.

PENALITÀ SPECIFICHE

SBARRA

La valutazione dell'esercizio inizia quando il ginnasta stacca i piedi da terra.

La sbarra ha un'altezza di 160 cm non modificabile (potrebbe essere montata su una parallela femminile)

In tutti i programmi **l'uso dei paracalli** è facoltativo.

Per le entrate è consentito l'uso di pedana, step o trakkino.

È facoltativo l'uso dei pantaloni lunghi.

Si potrà eseguire un solo elemento per ogni riga, nella composizione dell'esercizio.

Obbligo di uscita per tutti i programmi e di 3 gruppi strutturali per il programma Super.

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

NOTE ALLA SBARRA

Gli elementi possono essere ripetuti, verranno conteggiati solo una volta ai fini della nota D.
Fanno eccezione le **kip** che possono essere ripetute se descritte nella cella in modo diverso.
Idem per **infilata a 1** se presa tra le entrate e il gruppo strutturale kip.
Non si possono eseguire due elementi appartenenti alla stessa riga.

- in caso di aiuto nella risalita dopo una caduta non verrà applicata alcuna penalità;
- **Slanci** per determinare il grado dello slancio devo guardare il punto più alto in cui si trovano i piedi. Se gli slanci non raggiungono l'ampiezza richiesta saranno declassati ma l'elemento verrà riconosciuto;
- il **giro di pianta** può essere effettuato anche a gambe piegate; si prende il valore A.
- **Fucks** è il passaggio da sopra lo staggio alla sospensione.

5. Ginnastica Insieme

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

PUNTEGGIO TOTALE PUNTI 40,00	
VALORE TECNICO	**punti 25,00**
Difficoltà (nota D)	punti 10,00
Esecuzione (nota E) suddivisa in:	
Esecuzione tecnica	punti 10,00
Esecuzione generale	punti 5,00
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 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 un ginnasta esegue l'**elemento completamente slegato dal gruppo verrà tolto 1,00 pt**
- Nel caso invece ci fossero due ginnasti 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 un ginnasta all'interno della squadra.**
- Se un'**atleta con tesseramento disabili** partecipa alla gara non verrà penalizzato né a livello esecutivo né a livello di sincronia (sia con la musica che tra i ginnasti).

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

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)

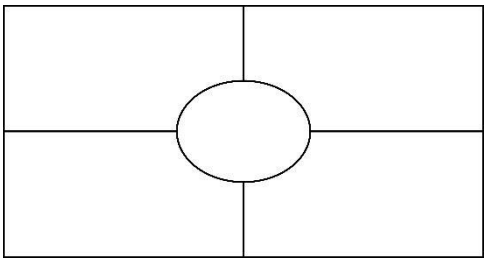
COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO TOTALE PUNTI 40,00

1) VALORE TECNICO: TOTALE 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

2) VALORE COREOGRAFICO TOTALE PUNTI 15,00

Valore totale voci: punti 7,50



OCCUPAZIONE SPAZIO

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

LIVELLI: Stazione eretta - suolo - volo

p.ti 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**

Valore totale voci: p. 7,50

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**