



Help Desk GAF

1° Edizione 15° ciclo - Luglio 2022

Questo documento denominato **Help Desk di Ginnastica Artistica Femminile** intende chiarire e fornire degli esempi delle diverse norme del Codice dei Punteggi FIG – GAF.

Il CTF si pone l'obiettivo di ridurre le diverse interpretazioni delle norme, per ottenere così un lavoro più oggettivo da parte dei giudici.

Nota: Nelle edizioni future durante il ciclo, le nuove informazioni saranno evidenziate in verde.

Indice:

Sezioni 2-6	1
Sezione 7	8
Sezione 8	14
Sezione 9	25
Sezione 10	45
Sezione 11	54
Sezione 12	69
Sezione 13	82

Non dimenticare:

- Per una completa consultazione delle norme, leggere il Codice dei Punteggi GAF e il Regolamento Tecnico FIG.
- Questo Help Desk non è esaustivo e potrebbe essere modificato in futuro.





2.1 Diritti della ginnasta

Col permesso della Giuria Superiore, può ripetere l'intero esercizio (senza penalità)

- se l'esercizio è stato interrotto per motivi indipendenti dal suo controllo o responsabilità



Esempi di motivi indipendenti dal suo controllo:

- Rottura o caduta dell'attrezzo
- Guasto all'illuminazione
- Guasto all' impianto audio. Se la musica si ferma in un qualsiasi momento la ginnasta ha il diritto di ripetere l'esercizio. Nel caso non voglia ripetere l'esercizio non saranno attribuite le penalità di Artisticità relative alla mancanza di musica in quella parte d'esercizio eseguito senza musica.
- Paracalli significativamente danneggiati.

Esempi di motivi considerati di sua responsabilità:

- Allentamento dei bendaggi
- Iniziare l'esercizio senza segnale

2.1.2 Riscaldamento

In Qualificazione e nella Finale a Squadre l'intero tempo di riscaldamento appartiene alla squadra tranne al Volteggio. Per i dettagli sul riscaldamento al Volteggio consultare la sezione 2 del CdP.

Nei gruppi misti il tempo di riscaldamento appartiene alla ginnasta. L'ordine di riscaldamento deve essere lo stesso della gara.



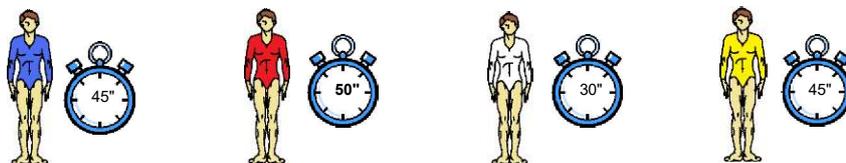
PA, TR: Ogni ginnasta può decidere se usare tutto il tempo a sua disposizione o meno, ma avrà solo una possibilità di salita per il riscaldamento.



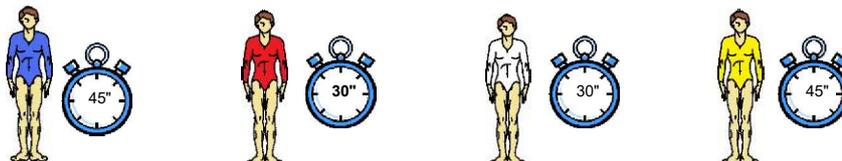
CL: Se nel gruppo ci sono meno di 3 ginnaste loro hanno comunque diritto a 1 min e 30 secondi di riscaldamento.

Esempio di riscaldamento del gruppo misto alle PA:

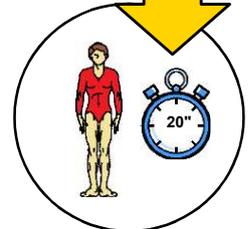
OK



Non consentito



Non è concessa una 2° salita di riscaldamento, anche se la prima volta non si è utilizzato tutto il tempo a disposizione



Nelle finali all'attrezzo:

Le ginnaste saranno divise in 2 gruppi. Nel caso di numero dispari delle ginnaste qualificate, devono essere rispettate le norme del RT. "In caso di un numero dispari di finaliste, il gruppo che gareggia nella prima metà della rotazione avrà un numero di ginnaste inferiore a quello della seconda metà."



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Dopo il tempo di riscaldamento o durante la "pausa nel corso della competizione", si può preparare l'attrezzo (max. 2 persone alle PA), ma non usarlo.

Altrimenti:

Dopo un ammonimento verbale la ginnasta avrà p. 0.00 per esercizio iniziato con la luce rossa.

La pausa nel corso della competizione è il tempo in cui i giudici calcolano il punteggio della ginnasta precedente.



- La preparazione dell'attrezzo prima del riscaldamento può iniziare mentre le ginnaste marciano verso l'attrezzo successivo.

2.3.2 Abbigliamento di gara

- La scollatura del body deve essere avanti e dietro appropriata, cioè non può oltrepassare la metà dello sterno e non deve essere più bassa della linea inferiore delle scapole. Se la scollatura è più bassa del limite, deve essere coperta da tessuto color carne, non trasparente.



Scorretto



Scorretto



Corretto



Corretto

- La ginnasta deve indossare il numero di gara (dorsale) fornito dal Comitato Organizzatore. Se la ginnasta usa un numero dorsale diverso da quello fornito, se per esempio il numero è scritto su un foglio bianco, sarà applicata la penalità prevista (0.30).
- Deve indossare l'identificativo della nazione (bandiera o nome completo del Paese o abbreviazione FIG) sul costume secondo le più recenti regole di pubblicità della FIG.



3.1 Diritti degli Allenatori

- Richiedere alla Giuria Superiore la revisione delle penalità per Fuori Tempo e Fuori Linea.

Questa richiesta deve essere sottoposta per iscritto alla Giuria Superiore prima della fine della rotazione.

3.2 Responsabilità degli Allenatori

Piano di lavoro. È un documento redatto dal Comitato Organizzatore in accordo con la FIG. Questo documento contiene importanti informazioni circa:

- Organizzazione
- Informazioni tecniche (programma, allenamenti, orari di riscaldamento e della competizione, delegazioni, sorteggio dei gruppi, modulistica da presentare, informazioni su riunioni, cerimonie, modalità di emissione dei punteggi, luoghi di incontro). Per i Giochi Olimpici, i Giochi Olimpici della Gioventù e i Campionati del Mondo, questo Piano di Lavoro include Appendici con modulistica per:
 - Sottoporre nuovi elementi o nuovi salti al volteggio
 - Richiedere di alzare gli staggi delle parallele
 - Sottoporre l'ordine di gara
 - Esporre reclamo sul Punteggio D
 - Chiedere l'autorizzazione a togliere il numero di partenza (dorsale), ecc.
- Trasporti
- Alloggio
- Informazioni mediche
- Media

3.3 Penalità per il comportamento degli allenatori

- Parlare con giudici attivi in campo gara
- Ammonizione per uso inappropriato di device mobili in campo gara
- Ammonizione per foto/video a ginnaste non appartenenti alla propria federazione



4.1 La Presidentessa del CTF o una sua rappresentante

- In circostanze particolari può nominare un giudice per la gara



Qualsiasi giudice con la categoria appropriata che sia presente all'incontro (se non ci sono altri giudici di riserva e se non c'è altra soluzione) e con l'approvazione della sua Federazione. Questo giudice potrebbe essere presente alla gara perché attivo come volontario, o perché spettatore, ecc.

Esempi:

- quando un giudice non sta bene
- quando un giudice non raggiunge la sede di gara

5.1 Responsabilità dei Giudici

- Essere in possesso del Brevetto internazionale valido per il ciclo corrente

È importante che le Federazioni che organizzano le diverse competizioni presentino alla FIG l'elenco dei giudici, indicando la loro posizione in gara. L'attività dei giudici sarà registrata elettronicamente.

Registrazione delle attività dei giudici

ID Event	Discipline	ID Judges	Judge LASTNAME	Judge Firstname	Judge Position
XXXX	x	123	Lastname	firstname	D
XXXX	x	123	Lastname	firstname	A
XXXX	x	456	Lastname 2	firstname 2	ToF
XXXX	x	456	Lastname 2	firstname 2	ER
XXXX	x	789	Lastname 3	firstname 3	S
XXXX	x	789	Lastname 3	firstname 3	CJP
XXXX	x	159	Lastname 4	firstname 4	E
XXXX	x	159	Lastname 4	firstname 4	L
XXXX	x	159	Lastname 4	firstname 4	D
XXXX	x	159	Lastname 4	firstname 4	A

Database dei giudici con accesso tramite le federazioni nazionali

Date	Event	Level	Group	Position
14th cycle (01/01/2017 - 31/12/2020)				
WAG - Women's Artistic Gymnastics				
Category	1	Valid Until	31/12/2020	
13th cycle (01/01/2013 - 31/12/2016)				
WAG - Women's Artistic Gymnastics				
Category	1	Valid Until	31/12/2016	
21/08/2016	(6405) Games of the XXXI Olympiad RIO DE JANEIRO (BRA)	Olympic Games	1	D AS
01/05/2016	(14366) World Challenge Cup 2016 OSJEK (CRO)	World / Challenge Cup	3	CJP
22/04/2016	(14829) Aquece Rio Final Gymnastics Qualifier (Test Event) RIO DE JANEIRO (BRA)	Test Events Olympic Games	2	SJ



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- **Uniformarsi ad ogni indicazione relativa agli aspetti organizzativi o di giuria, rilasciata dalle autorità che dirigono la gara (es. istruzioni sul sistema di inserimento del punteggio)**

Nelle gare FIG ogni giudice del pannello E ha un computer per inserire il punteggio e un telefono. A TR e CL i giudici devono inserire le penalità di Artisticità ed Esecuzione separatamente.

Il giudice D² ha un computer per inserire la nota D.

La giuria D ha un computer per controllare l'ordine di partenza e la corretta applicazione delle penalità neutre; ha inoltre un telefono per comunicare con la Presidentessa della Giuria Superiore.



- **Assistere alla prova podio (obbligatorio solo per i giudici D)**

Scopo della prova podio è discutere o chiarire i criteri di valutazione tra i giudici del pannello D e il Supervisore all'Attrezzo. Ai giudici dei pannelli E è consentito l'accesso ai posti riservati al pubblico per assistere all'allenamento. Inoltre, i giudici D e il CTF possono vedere i nuovi elementi o i nuovi collegamenti presentati e possono valutare la richiesta di alzare gli staggi delle PA.

Durante la competizione i giudici devono

comportarsi in ogni momento in maniera professionale mostrando spirito etico e imparzialità.



La valutazione dei giudici sarà effettuata in tutte le gare FIG.

Se un giudice riceve una valutazione "eccellente" e una "insufficiente" in fasi diverse della competizione, questi non riceverà una lettera di encomio per la valutazione eccellente ottenuta in una fase della gara.

5.5 Funzioni dei Giudici di Linea, Tempo e della Segretaria

Giudice di Linea al Volteggio: Durante il riscaldamento, il giudice di linea ha la responsabilità di contare il numero delle rincorse.

Cronometrista: Alla Trave ci sono due giudici cronometristi.

Il giudice n.1 cronometra la durata dell'esercizio.

Il giudice n. 2 cronometra il tempo che intercorre tra la l'accensione della luce verde e l'inizio dell'esercizio e anche il tempo di interruzione per caduta.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

6.1 Generalità



- Se il volteggio o l'esercizio non è stato neanche tentato, la ginnasta non riceverà punteggio né sarà inserita in classifica. "Non tentare" significa che la ginnasta non si presenta sul podio o si presenta solo toccando pedana o attrezzo.
- Se al CL la ginnasta non inizia neanche l'esercizio, non riceve punteggio né è inserita in classifica.

6.3 Esercizio corto

La giuria D applicherà la penalità appropriata per Esercizio Corto come penalità neutra.

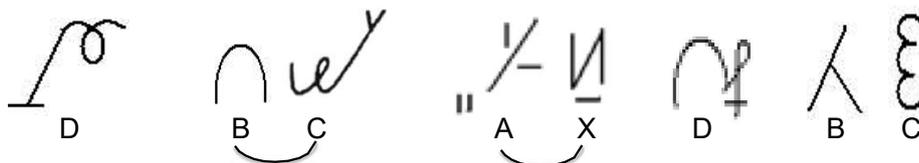
Non si deve confondere il calcolo dei VD (ginnici/acro) con il numero degli elementi nell'esercizio. Esempio: 10 elementi acro (inclusa l'uscita) + 1 elemento ginnico = si conteggiano 6 elementi per il punteggio D, ma non si applica nessuna penalità per Esercizio Corto.

Non si devono conteggiare gli elementi senza VD*.

*Elementi non presenti nella Tavola degli elementi e/o elementi ripetuti.

- Alle PA, la regola degli elementi con la stessa matrice/elementi che seguono il principio dei Tkatchev non si applica relativamente all'esercizio corto, purché non si tratti di elementi ripetuti.
- Al CL, gli elementi acro eseguiti dopo l'ultima linea acrobatica valida non vengono conteggiati nel VD, ma valgono per il calcolo del numero complessivo di elementi eseguiti.
- Gli elementi ginnici catalogati con lo stesso numero nella Tavola degli Elementi vengono conteggiati per il calcolo del numero complessivo di elementi eseguiti, dato che non si tratta di elementi ripetuti.
- La penalità per non tentare l'uscita va aggiunta a quella per esercizio corto.

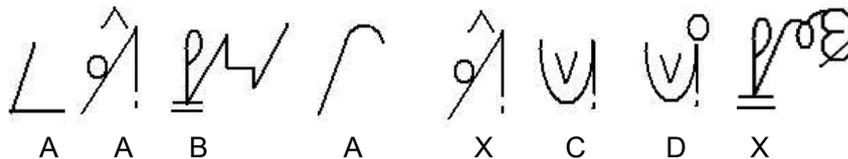
Esempio



VD: Acro: 2D 2C 1B / Ginn.: 1A (min. 3 acro, min. 3 ginnici) – Totale 6 elementi per il VD

Elementi da considerare per Esercizio Corto: 7 (si conteggiano tutti gli elementi a prescindere dal principio "min. 3 acro, min 3 ginnici").

Esempio



VD: 1D, 1C, 1B, 3A – Totale 6 elementi per il VD Elementi

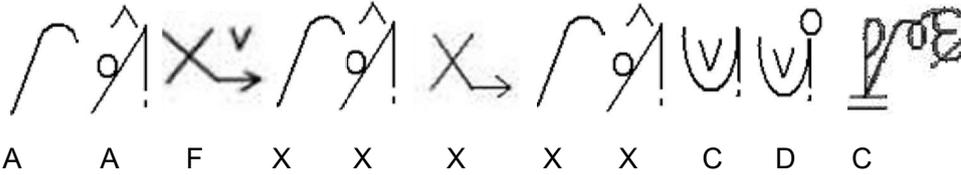
da considerare per l'Esercizio Corto: 7

L'uscita non viene conteggiata nel VD per la regola degli elementi con la stessa matrice, ma può essere usata per il calcolo del numero complessivo degli elementi.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Esempio

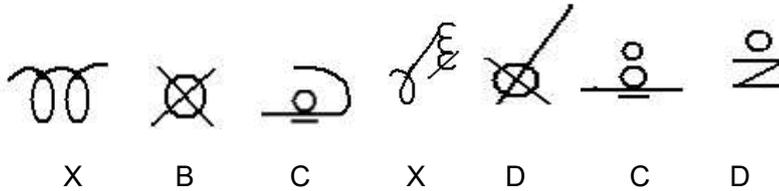


VD: 1F, 1D, 2C, 2A – Totale 6 elementi per il VD

Elementi da considerare per Esercizio Corto: 7

Stalder Tkatchev non viene conteggiato nel VD per il principio dei Tkatchev, ma può essere usato per il calcolo del numero totale degli elementi.

Esempio



VD: Ginnici: 2D, 2C, 1B / Acrobatici: nessun acro. Totale 5 elementi per il VD
(Nota: gli elementi acro singoli non contano perché non sono linee acrobatiche)

Elementi da considerare per Esercizio Corto: 7

Gli elementi acro singoli possono essere conteggiati per l'Esercizio Corto.

Applicazione della penalità per Esercizio Corto

Punteggio D: 0.70

VD: 0.70

EC: 0.00

AC: 0.00

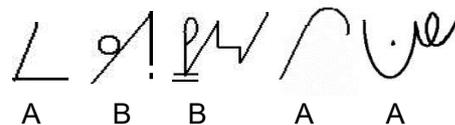
Punteggio E: 7.90

(pen. 2.10)

Totale: 8.60

Pen. Eserc.corto -4.00

Punt. finale: 4.60



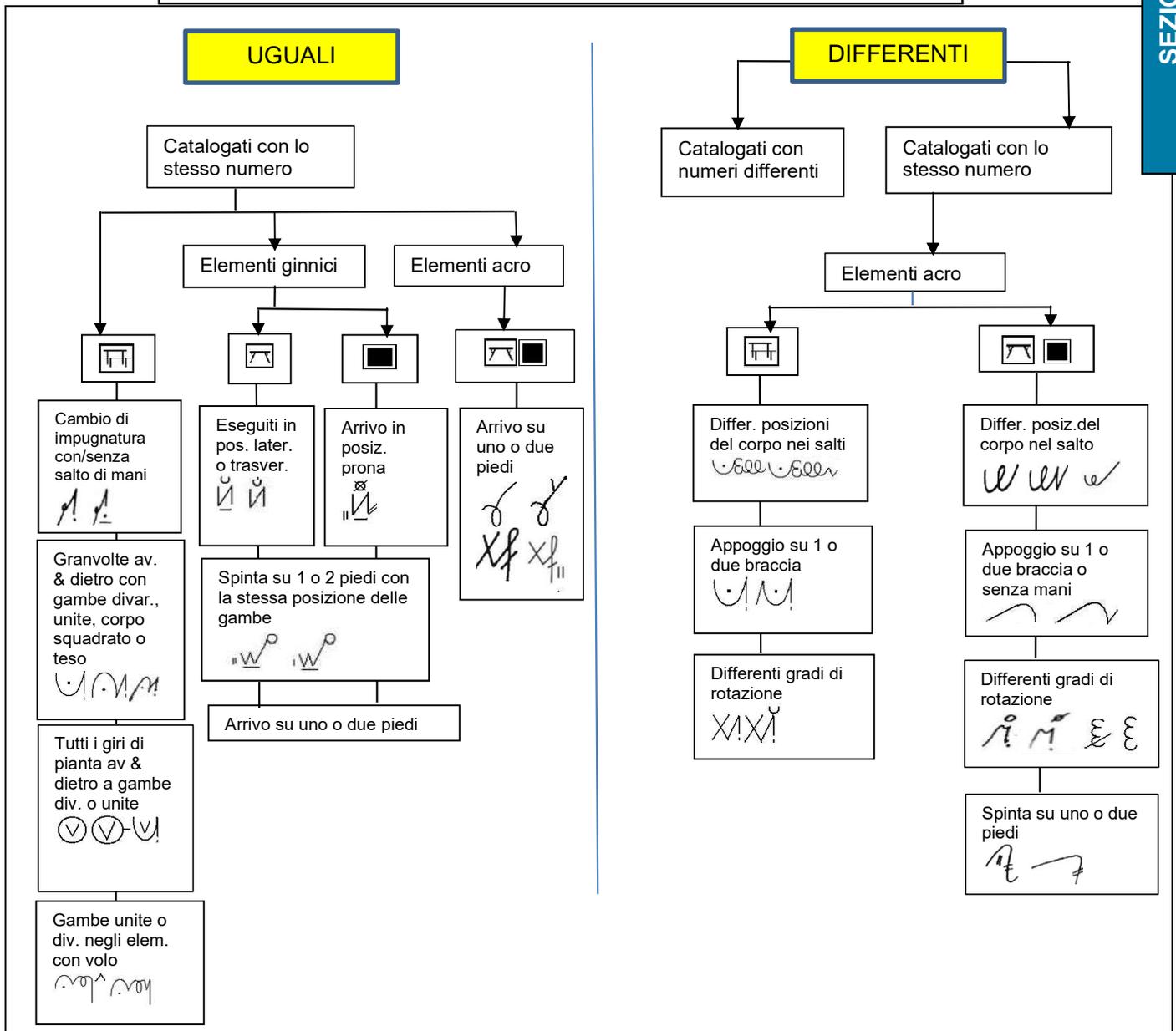
SEZIONE 6
Determinazione del
Punteggio



7.2.1 Riconoscimento del VD degli elementi

Principi

Riconoscimento di Elementi Uguali e Differenti



PA: Deltchev e Gienger sono considerati elementi differenti perché la direzione del salto è differente



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

7.2.2 Il riconoscimento degli elementi avviene in ordine cronologico

Ci sono 3 principi da seguire per il riconoscimento degli elementi:

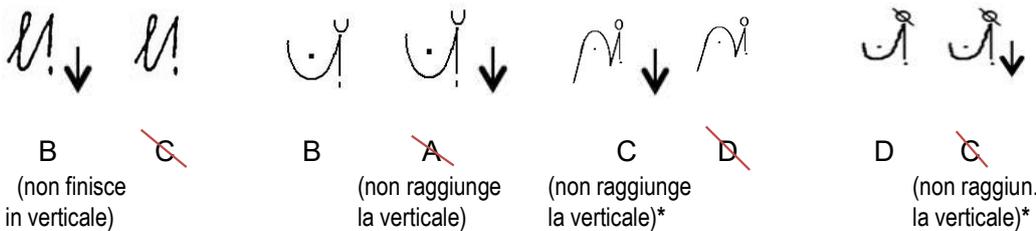
1. Quando, per un fallo tecnico, un elemento viene **riconosciuto come un altro della Tavola** degli elementi.

In questo caso, se l'elemento viene eseguito successivamente nell'esercizio con la tecnica corretta, entrambi gli elementi riceveranno il VD. Saranno considerati come 2 elementi differenti della Tavola.



2. Se un elemento **svalutato** per un fallo tecnico (valutato un VD inferiore), diventando qualcosa che non esiste nella Tavola degli elementi, viene eseguito di nuovo nell'esercizio, sarà considerato una ripetizione e non gli sarà assegnato alcun VD.

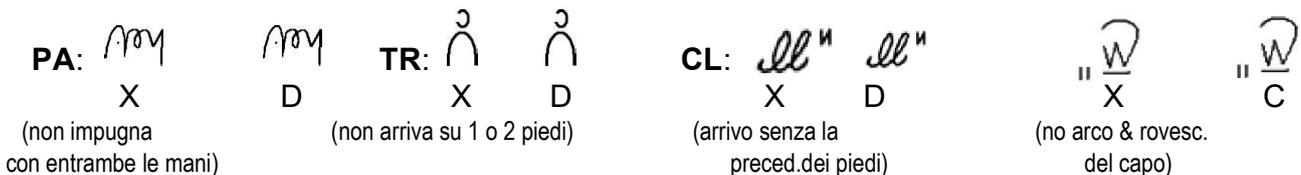
Questo principio si applica ad elementi alle PA e ad alcuni elementi acro alla TR.



**Non passa per la verticale (swing)*

3. Quando, a causa di un fallo tecnico, **non è stato assegnato alcun VD**.

In questo caso, se in seguito, nell'esercizio, l'elemento viene eseguito con la tecnica corretta, riceverà il VD. Non è considerato ripetizione perché la prima volta non era stato assegnato alcun VD.



SEZIONE 7
Norme che regolano il punteggio D



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SEZIONE 7
Norme che regolano il punteggio D

7.3 Esigenze di Composizione (EC) 2.00 P.

- Solo gli elementi della Tavola degli elementi possono soddisfare le EC

PA: (non riprende lo staggio) No VD, No EC (elemento con volo sullo stesso staggio)

TR: No EC per la Serie Ginnica (1° elemento non è nel CdP)

- Un elemento può soddisfare più di una EC; comunque, un elemento non può essere ripetuto per soddisfare un'altra EC

Esempi
PA: può soddisfare l'EC3 (impugnatura diversa) e l'EC4 (elemento senza volo con giro min.360°)
TR: può soddisfare l'EC3 (una serie acro di min. 2 elementi con volo, di cui 1 salto) e l'EC4 (elemento acro dietro)

Ma
TR: Gli elementi non possono essere ripetuti per soddisfare un'altra EC (in questo caso il flic), quindi no EC3.
Ma il 1° flic o il salto dietro smezzato possono essere usati per l'EC4

7.4 Abbuoni di Collegamento (AC) e Bonus

- Gli elementi usati per l'AC NON devono essere necessariamente tra gli 8 validi per il calcolo del VD. Tutti gli elementi devono essere catalogati nella Tavola degli elementi.

Esempio
 0.10 (+0.20 per Uscita)

Gli elementi in blu contano per il VD. Tuttavia, l'ultimo salto ginnico A può essere usato per l'AC anche se non è tra gli 8 VD di maggior valore (min 3 acro, min 3 ginnici).

- Gli elementi svalutati possono essere usati per l'AC.

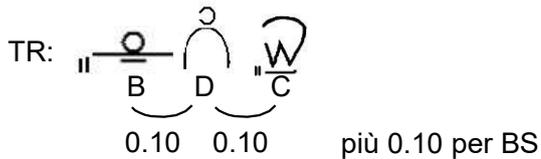
Esempio
 0.10



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Con il collegamento diretto di tre o più elementi, il secondo elemento può essere usato:
 - la prima volta come ultimo elemento di un collegamento e
 - la seconda volta come primo elemento per iniziare un nuovo collegamento

Esempio



Esempio

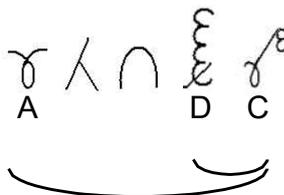


SEZIONE 7
Norme che regolano il punteggio D

7.4.1 Collegamenti diretti e indiretti

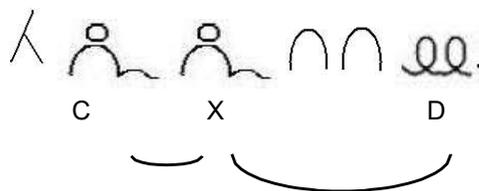
- Riconoscimento di collegamenti diretti (TR)
- Il riconoscimento dei collegamenti diretti o indiretti (CL) deve andare a vantaggio della ginnasta.

Esempio



Collegamento indiretto $A+D+C=0.10$ o diretto $D+C=0.20$ non può essere usato per entrambi i principi e si deve scegliere a vantaggio della ginnasta.

Esempio



Collegamento indiretto $C+D=0.10$ o diretto $C+C=0.10$

non può essere usato per entrambi i principi e si deve scegliere a vantaggio della ginnasta.



Il salto ripetuto deve essere collegato direttamente per ricevere tutti i possibili AC.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

L'ordine di successione degli elementi in un collegamento a TR, CL e PA è di libera scelta (a meno che non ci sia una richiesta particolare per il riconoscimento dell'AC).

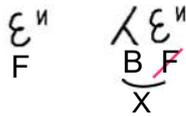
SEZIONE 7
Norme che regolano il punteggio D

PA: o CL: o TR: o o

7.4.2 Ripetizione di elementi per l'AC (BS alla Trave)

- Gli elementi non possono essere ripetuti in un altro collegamento per ottenere l'AC.
- Il riconoscimento avviene in ordine cronologico

Esempio



Alla TR, solo i seguenti elementi acro B con volo e appoggio delle mani possono essere eseguiti una 2° volta nell'esercizio e/o nell'uscita e ottenere AC/BS, ma riceveranno il VD solo 1 volta.

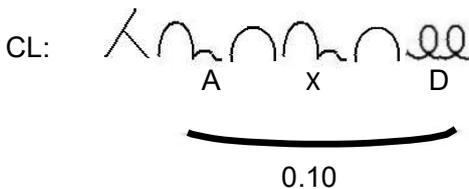
Esempio



- Gli elementi alle PA e gli elementi acrobatici a TR e CL possono essere eseguiti due volte in un collegamento

PA: TR: TR: TR:

Gli elementi ginnici non possono essere ripetuti



- Si assegna l'AC di 0.10 per A+A+D indiretto
- Lo stesso elemento può essere eseguito 2 volte in un collegamento (valido per serie dirette e indirette al CL)



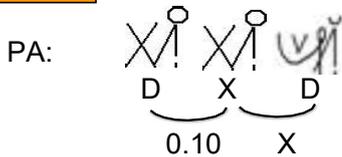
HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Nei collegamenti diretti di 3 o più elementi, gli elementi con volo ripetuti alle PA o i salti ripetuti a TR & CL devono essere collegati direttamente. L'AC sarà assegnato a tutti i collegamenti.

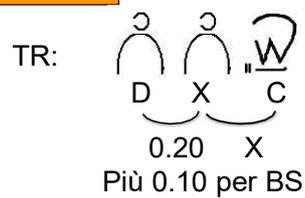


Se gli elementi uguali a PA sono **senza volo** o gli elementi acro con volo a TR/CL hanno **l'appoggio delle mani**, l'elemento ripetuto non può essere usato per il successivo AC.

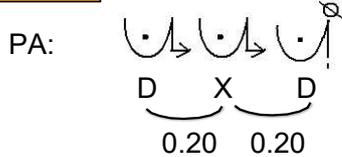
Senza volo



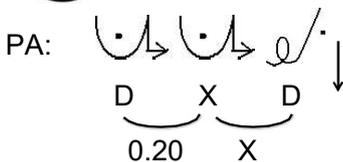
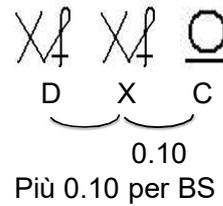
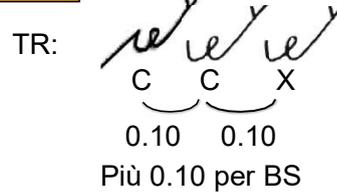
Appoggio delle mani



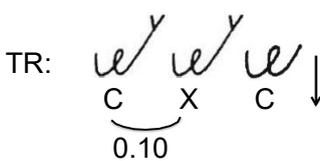
Volo



Salti



- Se la ginnasta cade dal Pak: l'AC di 0.20 per può essere riconosciuto.



- Se cade dopo : l'AC di 0.10 per può essere riconosciuto, ma non quello di 0.10 per Bonus di Serie.

SEZIONE 7
Norme che regolano il punteggio D



8.3 Tabella dei falli generali e delle penalità

Falli di Esecuzione

- **Braccia o gambe piegate**

Leggermente - 0.10
 Angolo fino a 135° - 0.30
 Angolo di 90° - 0.50

- **Gambe o ginocchia aperte**



Meno della larghezza delle spalle - 0.10



Larghezza delle spalle o più - 0.30

- **Gambe incrociate**



Gambe incrociate durante elementi con avvitam.- 0.10

- **Posizione raccolta o carpiata insufficiente nei salti singoli senza avvitamento**

Angolo delle anche a 90° - 0.10
 Angolo delle anche > 90° - 0.30

- **Posizione raccolta o carpiata insufficiente nei doppi salti senza avvitamento**

Angolo delle anche > 90° - 0.10



Per i salti con avvitamento sull'AL, nessuna penalità per posizione raccolta o carpiata insufficiente.

- **Non mantenere il corpo teso (carpiando troppo presto): 0.10 / 0.30**



Esempio
-0.30





HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- **Tentare un elemento senza eseguirlo (rincorsa a vuoto): 0.30**

TR: Correre, poi fermarsi **SENZA** eseguire l'elemento (elemento ginnico o acrobatico)

Esempio



CL: Quando una ginnasta tenta una linea acrobatica ed esegue almeno un elemento non si applica la penalità per "Tentare un elemento senza eseguirlo", ma si applicano solo le penalità di arrivo.

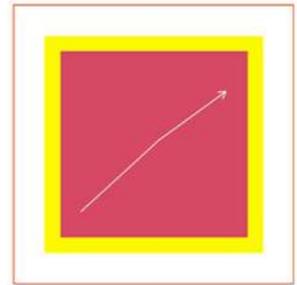
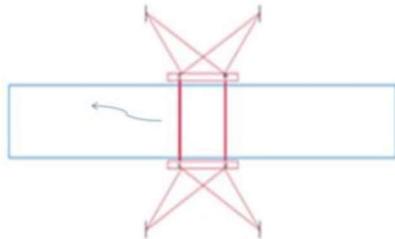
SEZIONE 8

Norme che regolano il punteggio E

- **Deviazione dalla direzione (VT, CL, Uscita da PA, TR): 0.10 o.v.**



Per applicare questa penalità si considera il primo contatto all'arrivo.



- **Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi (non ginnici)**
- **Allineamento del corpo: 0.10 o.v.**

Trave

Posizione non perfettamente tesa
– 0.10

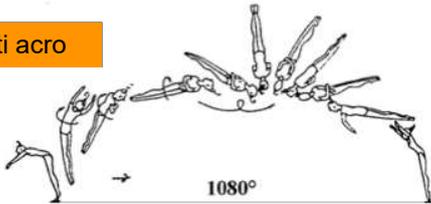


Per gli elementi ginnici non c'è penalità per allineamento del corpo. Se c'è una deviazione dalla descrizione dell'elemento, si applicano penalità per non aver rispettato le esigenze tecniche (forma del corpo/body shape).



- Precisione (VT, PA, TR & CL): 0.10 o.v.

Elementi acro



Salto dietro teso con 3 avvitamenti (1080°)
– Avvitamento non completato esattamente con 2 piedi: si assegnano 2 ½ avvitam. (D-) e -0.10 per precisione



Se la rotazione di un elemento ginnico è abbondante o incompleta si applica la penalità per **precisione**. Questa si somma alle penalità per body shape.

- Non rispettare le esigenze tecniche negli elementi ginnici (forma del corpo): 0.10 / 0.30 / 0.50 (come da sez. 9 nella lista degli errori negli elementi ginnici)

Elementi ginnici



Una gamba in divaricata laterale, l'altra in sagittale: penalità per non aver rispettato le esigenze tecniche.

Elementi ginnici



Posizione antiestetica o non ben definita della gamba: penalità per non aver rispettato le esigenze tecniche.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- **Esecuzione dell'uscita troppo vicina all'attrezzo (PA & TR): 0.30**



Questa penalità non rientra nel "max 0.80" per falli di arrivo perché non è una penalità di arrivo.



Falli di arrivo (tutti gli elementi, inclusa l'uscita)

- **Perdita di equilibrio: 0.10 / 0.30**

-Leggera: 0.10

-Testa a livello delle anche o numerosi movimenti leggeri: 0.30



Tutti gli arrivi devono essere perfettamente controllati (fermi). Ogni passo sarà penalizzato, anche l'affondo (dagli elementi acro, solo al CL). Negli elementi ginnici la penalità per "perdita di equilibrio" deve essere applicata quando l'elemento finisce senza controllo (non in linea con l'asse verticale del corpo).

- **Passi supplementari, leggero saltello: 0.10**

- **Passo o balzo molto grande (linea guida – più della larghezza delle spalle): 0.30**



Come riferimento per la larghezza delle spalle va considerato lo spazio tra il tallone del piede avanti e le dita del piede dietro.



Affondo: Se la ginnasta assume la posizione di affondo ("lunge") all'arrivo da elementi acrobatici al CL, verrà applicata la penalità di 0.10 o 0.30 (come per un passo).



Non c'è penalità per la posizione in affondo ("Lunge") dopo gli elementi ginnici. Però ci possono essere penalità di 0.10 o 0.30 per "perdita di equilibrio" dopo piroette e salti ginnici.



L'arrivo in affondo dopo un salto teso smezzato non è considerato passo e quindi non è soggetto a penalità.





HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Caduta sul tappeto su ginocchia o bacino / Caduta su o contro l'attrezzo: 1.00 p.

Volteggio

Esempio

Se la ginnasta arriva dal salto e rimbalza immediatamente in un salto avanti arrivando in piedi: sarà considerata una caduta (1.00)
• Non saranno applicate ulteriori penalità per il salto dopo l'arrivo.



Corpo Libero

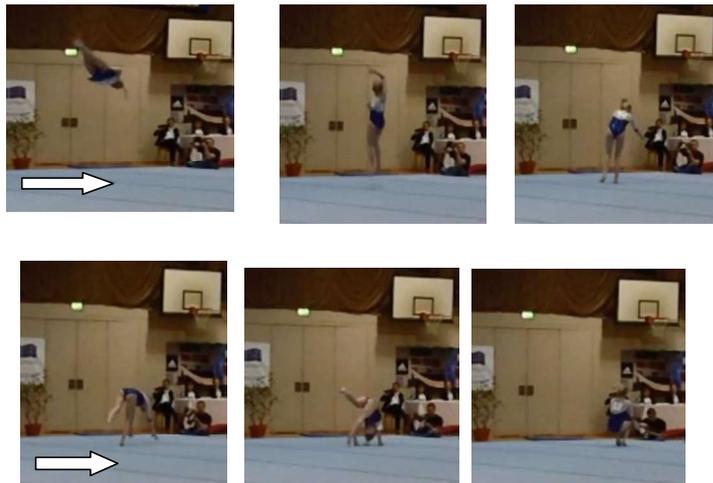
Esempio

Se la ginnasta cade ma non riesce a fermarsi e cade nuovamente senza aver eseguito un altro elemento, si penalizza solo per una caduta, 1.00 p.



Esempio

L'esecuzione di una capovolta avanti o dietro dopo l'arrivo sarà considerata caduta (1.00 p).
• Non saranno applicate ulteriori penalità per la capovolta dopo l'arrivo.



SEZIONE 8
Norme che regolano il punteggio E



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

• Falli di posizione del corpo: 0.10 / 0.30



SEZIONE 8

Norme che regolano il punteggio E



RICORDARE: la penalità per sfiorare/toccare l'attrezzo o il tappeto con una/due mani è inclusa nel massimo di 0,80 per penalità di arrivo.

PRINCIPI DI ESECUZIONE

Quando un elemento di difficoltà è chiaramente **non assegnato** come nei seguenti casi:

- PA: Swing che non raggiunge chiaramente la verticale nei 10° (esempio: granvolta, capovolta o stalder che non raggiungono i 10° e successiva caduta)
- Elemento con volo eseguito senza reimpugnare lo staggio (esempio: Tkachev senza toccare affatto lo staggio)
- Arrivo senza la precedenza dei piedi o non arrivare sulla trave con uno o due piedi
- Quando un elemento non è riconoscibile come elemento del CdP (esempio: flic flac toccando il suolo con la testa)

In tutti questi casi si applica solo la penalità per la caduta.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

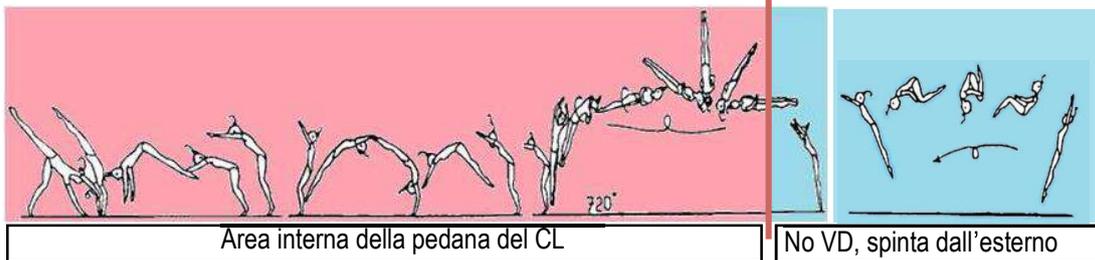
Penalità applicate dalle giudici del pannello D (D¹ & D²)

-Spinta dall'esterno della linea di demarcazione (complet.dall'esterno) al CL: **No VD, No AC, No EC**

Esempio

Λ η ε τ

Salto ind. con 2/1 avv., arrivo all'esterno della linea di demarcazione e di seguito salto avanti raccolto. Il salto avanti non riceverà VD (spinta dall'esterno) e non sarà preso in considerazione per l'EC4 (salto avanti). Inoltre, penalità di 0.30 per arrivo fuori linea dal salto con 2/1 avv. (Giudice di Linea).



-Spinta con un piede all'interno e l'altro all'esterno della linea: VD assegnato (0.10 – pen.di linea)

-Spinta con entrambi i piedi parzialm. all'esterno della linea: VD assegnato (0.30 – pen. di linea)



Quando la ginnasta esegue un salto avanti da fuori della linea di demarcazione, l'elemento non avrà valore ma gli elementi successivi riceveranno il VD. Il salto avanti interrompe il collegamento e si contano due linee acrobatiche.

Λ η η ε τ ε τ η ε

A A X C no VD X C

1° linea acro

2° linea acro

• **Assistenza (aiuto)**
Alle PA:



• Non c'è penalità se l'allenatore sfiora la ginnasta durante l'esercizio alle PA.

Se durante l'esecuzione dell'uscita o di un elemento alle PA la ginnasta è aiutata dall'allenatore ad eseguire l'elemento:



- No VD, No AC, No EC e no bonus per l'uscita (Giuria D)
- 1.00 p. di penalità per l'assistenza (pen. neutra – Giuria D)
- Nessuna penalità per caduta (Giuria E)



Se l'allenatore aiuta la ginnasta dopo che l'elem. è stato completato:



- 1.00 p. di penalità per l'assistenza (pen. neutra – Giuria D)
- VD & EC riconosciuti (Giuria D)
- No AC & no Bonus per l'Uscita (Giuria D)



AI VT: Volteggio 0.00 (nullo), ma nessuna penalità per presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio, perché il punteggio è già 0.00.

SEZIONE 8
Norme che regolano il punteggio E



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Assistenza a TR o CL:

Se durante l'esecuzione dell'uscita o di un elemento a TR o CL la ginnasta è aiutata dall'allenatore ad eseguire l'elemento:

- No VD, No AC/BS, No EC e No Bonus per l'Uscita
- 1.00 p. di penalità per assistenza dell'allenatore (pen.neutra della Giuria D)
- 0.50 per presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio (pen.neutra della Giuria D)
- Nessuna penalità per caduta (Giuria E)

Penalità applicate dal pannello D (D₁ & D₂), con notifica alla Giuria Superiore, o dalla GS

- Non usare correttamente il tappeto di protezione per i volteggi dalla rondana: VT nullo "0.00"



Non c'è penalità se il tappeto di protezione è usato per i volteggi con entrata in avanti (Gruppi 1, 2 e 3).

- Pedana su superficie non autorizzata: -0.50 dal Punteggio Finale

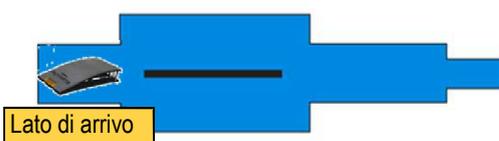
Per es.: una pedana supplementare, o pedana su una superficie più dura, su un 2° tappeto di 10 cm, ecc



- Spostare il tappeto supplementare: -0.50 dal Punteggio Finale

La penalità è applicata quando si sposta il tappeto dopo l'inizio dell'esercizio.

Esempio



- Quando una ginnasta sale dall'estremità della trave destinata all'uscita, si deve posizionare la pedana sul tappeto supplementare e l'allenatore o un'altra ginnasta deve toglierla immediatamente
- Se una ginnasta sposta il tappeto supplementare per salire "dall'estremità per l'uscita" e l'allenatore toglie la pedana e rimette il tappeto supplementare = - 0.50 (giuria D)
- La ginnasta può mettere il tappeto supplementare lateralmente alla Trave per l'arrivo.
Esempio: *no*



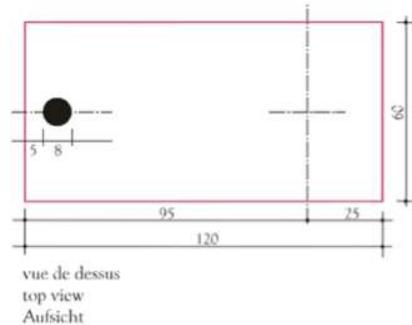
- La penalità sarà applicata se il tappeto supplementare è dal lato dell'entrata.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- **Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana: -0.50 dal Punteggio Finale (dalla Giuria Superiore)**

- Non sono ammesse pedane modificabili.
- Nelle gare al VT, devono essere disponibili pedane rigide e morbide.
- La pedana rigida si riconosce da un "punto" sulla superficie.
- Alle PA e a TR è consentita solo una pedana di tipo morbido.



- **Uso scorretto della magnesia e/o danneggiamento dell'attrezzo: -0.50 dal Punteggio Finale (dalla Giuria Superiore)**

Esempi



- Pulire lo staggio con



SEZIONE 8

Norme che regolano il punteggio E

Penalità applicate dal Presidente della Giuria Superiore, detratte dal Punteggio Finale (Notifica dal Pannello D alla Giuria Superiore)

- Abbigliamento scorretto - costume, monili, colore dei bendaggi
- "I bendaggi devono essere beige o del colore della pelle"



Alle PA bendaggi o cinturini dei paracalli e lo strap/velcro dei paracalli possono essere di colore differente.



Non sono permessi polsini colorati.



Fatta eccezione per i polsini alle PA, tutti gli altri bendaggi devono essere beige o del colore della pelle.



Calze a compressione



In gara **non sono permesse** maniche o calze a compressione. Queste agiscono sul sistema linfatico, comprimendo il tessuto muscolare e le pareti venose.

È possibile usarle solo in allenamento e nella fase di riscaldamento all'attrezzo.

Bendaggi elastici



I bendaggi elastici (per caviglia, gomito, ginocchio) **sono consentiti** perché sostengono le articolazioni.

• Scorretto ordine di salita

- 1.00 p. di penalità dal Totale della Squadra all'attrezzo in cui si verifica l'infrazione. Può essere applicata a più di un attrezzo.
- Questa penalità è solo per le squadre nella gara di qualificazione e nelle Finali a squadre.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Notifica scritta dal GIUDICE CRONOMETRISTA al pannello D

Chiarimento: Il calcolo del tempo dell'intero esercizio (inizio dell'esercizio, durata, ecc.) è fatto con l'incremento di 1 secondo.

Esempio di superamento del tempo consentito: Si penalizza all'inizio del 91° secondo. Il tempo che intercorre tra 90 and 91 fa parte del 90° secondo.

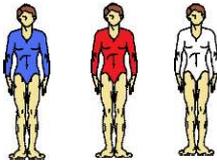
• **Flagrante superamento del tempo di riscaldamento (dopo avvertimento)**

- Squadre: -0.30 dal Totale della Squadra all'attrezzo dove si verifica l'infrazione.
- Individualiste: -0.30 dal Punteggio Finale all'attrezzo dove si verifica l'infrazione

Riscaldamento a tutti gli attrezzi: Qualificazione, All Around, Finali a squadre & Finali all'Attrezzo

Il tempo massimo per il riscaldamento è 30 sec. a ginnasta a TR e CL (50 sec alle PA), moltiplicato per il numero delle ginnaste nel gruppo = Tempo Totale di "riscaldamento all'attrezzo"

Esempio



Squadre: 3 ginnaste in una Squadra: 3 x 30 sec = **1 min 30 sec di riscald.**
Sarà applicata una penalità di 0.30 al punteggio della Squadra al relativo attrezzo, se è stato superato il tempo di riscaldamento (prima che inizi la gara).

Individualiste: 3 ginnaste in un gruppo: 3 x 30 sec = **1 min 30 sec di riscald.**
Sarà applicata una penalità di 0.30 alle individualiste che supereranno palesemente il tempo di riscaldamento.



Non c'è limite al numero di salite di riscaldamento nel tempo riservato alla stessa squadra (eccetto al VT). Nei gruppi misti il tempo di riscaldamento appartiene personalmente alla ginnasta.



CL: Se ci sono tre ginnaste o meno nel gruppo, il giudice può chiamare la prima ginnasta dopo 1 min e 30 secondi di riscaldamento. La ginnasta deve iniziare la sua gara contemporaneamente alle ginnaste agli altri attrezzi.

Chiarimento - caso 1: Mentre i giudici stanno calcolando un punteggio, se la ginnasta successiva sale sull'attrezzo (esempio: salta dalla pedana sulla trave), dopo avvertimento, avrà p.0.00 per esercizio eseguito con la luce rossa

Chiarimento - caso 2: Mentre i giudici stanno calcolando un punteggio, se la ginnasta successiva si riscalda sul podio, dopo avvertimento, le sarà attribuita una penalità di 0.30 per superamento del tempo di riscaldamento (squadra o ginnasta).



DEFINIZIONE DI POSIZIONE DEL CORPO nei salti (dal punto di vista meccanico)

Salto dietro raccolto

- La spinta delle gambe esercita una forza verticale e una forza rotatoria per iniziare a ruotare il corpo.
- Lo stacco deve avvenire a corpo teso per rendere più efficace la forza rotatoria – lontano dall'asse di rotazione (asse trasverso).
- In volo la ginn. raccoglie le gambe per ridurre il momento di inerzia e aumentare la velocità angolare.
- In preparazione per l'arrivo, distende il corpo per aumentare il momento di inerzia e ridurre la velocità angolare.
- Durante l'arrivo si utilizzano delle forze che riducono il momento angolare e quello lineare a zero.

Salto dietro carpiato

- La spinta delle gambe esercita una forza verticale e una forza rotatoria per iniziare a ruotare il corpo.
- Lo stacco deve avvenire a corpo teso per rendere più efficace la forza rotatoria – lontano dall'asse di rotazione (asse trasverso).
- In volo la ginnasta carpia per ridurre il momento di inerzia e aumentare la velocità angolare.
- In preparazione per l'arrivo, distende il corpo per aumentare il momento di inerzia e ridurre la velocità angolare.
- Durante l'arrivo si utilizzano delle forze che riducono il momento angolare e quello lineare a zero.

Salto dietro teso

- La spinta delle gambe esercita una forza verticale e una forza rotatoria per iniziare a ruotare il corpo.
- Lo stacco deve avvenire a corpo teso per rendere più efficace la forza rotatoria – lontano dall'asse di rotazione (asse trasverso).
- In volo la ginnasta porta le braccia ai fianchi per ridurre il momento di inerzia e aumentare la velocità angolare.
- Durante l'arrivo si utilizzano delle forze che riducono il momento angolare e quello lineare a zero.

Salto tempo

- I piedi sono esattamente sotto o leggermente avanti rispetto alle anche (baricentro) per essere in opposizione così da creare maggiore forza lineare (più orizzontale che verticale) e rotatoria.
- L'estensione molto dinamica delle gambe, un'iperestensione del dorso e lo slancio delle braccia oltre le spalle aumentano le forze di reazione per una rotazione massima.
- Dopo lo stacco, le braccia compiono un'azione di retrospulsione per ridurre il momento di inerzia e aumentare la velocità angolare in volo.

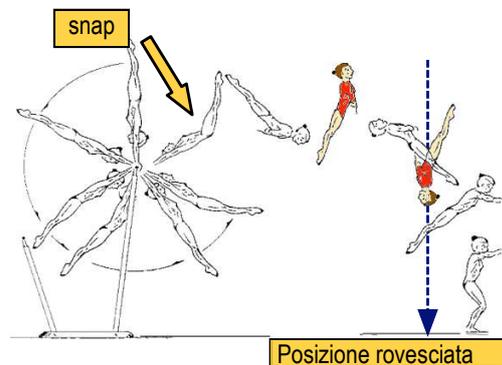
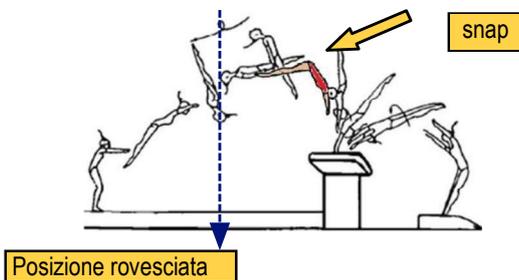


Le indicazioni della Sezione 9 sono da intendersi come linee guida per l'esecuzione ideale dell'elemento.

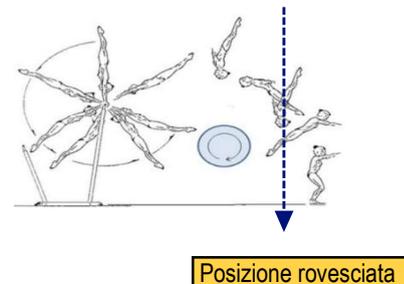
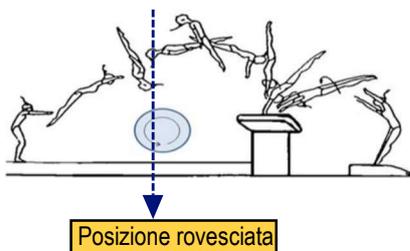
POSIZIONE TESA (VT, PA)

La posizione tesa deve essere mantenuta per la maggior parte della rotazione. Dopo la courbette (snap), la rotazione deve avvenire in posizione tesa. La posizione tesa deve essere mantenuta fino alla linea verticale prima dell'arrivo. Questa esigenza si riferisce solo ai salti senza avvitamento sull'AL.

Nota: si ha la posizione rovesciata (inversa) quando la testa è giù (rovesciata rispetto alla normale posizione eretta).



Se non c'è "snap" (courbette), la posizione tesa deve essere mantenuta dal momento dello stacco delle mani (PA) o della repulsione dalla Tavola del Volteggio fino alla posizione rovesciata (inversa).



PA Elementi con volo in posizione tesa

Elemento #3.608

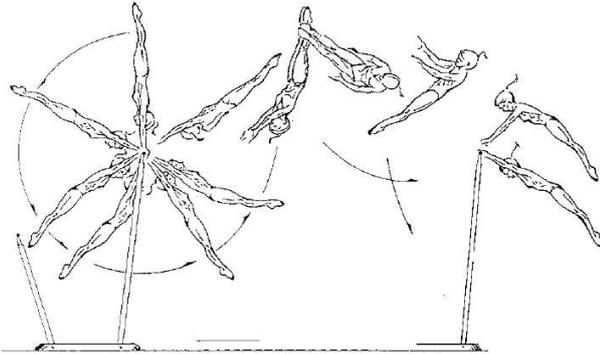


Tutto il corpo deve ruotare in posizione tesa (tutte le parti del corpo in rotazione) – piedi puntati verso lo staggio (le anche più in alto dei piedi). Prima di impugnare lo staggio la ginnasta può chiudere l'angolo delle anche.





Elemento #3.505



- La posizione tesa (a cucchiaino) deve essere mantenuta approssimativamente fino alla posizione con la testa in alto.
- Prima di impugnare lo staggio, è consentita la chiusura dell'angolo delle anche



Dopo aver abbandonato l'impugnatura, si deve vedere nella posizione rovesciata (inversa) l'angolo delle anche completamente aperto



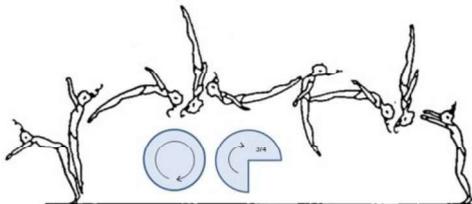
Elemento #5.610



- Mantenere la posizione tesa (a cucchiaino) mentre si supera lo staggio, piedi sotto la linea delle anche
- Il centro di gravità deve salire

POSIZIONE TESA (CL)

Nei doppi salti la maggior parte della rotazione deve avvenire in posizione tesa



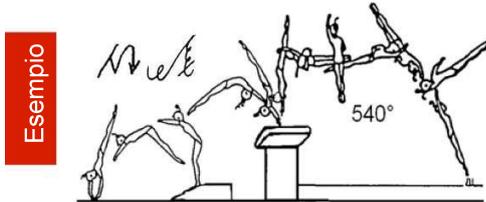
Se la ginnasta mantiene le cosce per facilitare l'esecuzione del secondo salto, si riconoscerà un doppio salto dietro carpiato.



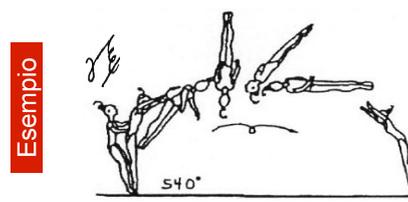


9.1.2 Arrivi dai salti con avvitamento

Gli elementi con avvitamento devono essere completati esattamente o sarà riconosciuto un altro elemento. La posizione del piede avanti è decisiva per il riconoscimento del VD.



- Arrivo = Nue
- Arrivo = Nue -0.10 per precisione
- Arrivo = Nue -0.10 per precisione



- Arrivo = E
- Arrivo = E -0.10 per precisione
- Arrivo = E -0.10 per precisione



Nei doppi salti con avvitam. si riconosce sempre il VD (nessuna svalutazione). Se l'avvitam. non è completato esattamente si applica la penalità di 0.1 per mancanza di precisione.

Collegamenti diretti di salti

CL: Quando un salto con avv. è direttamente collegato ad un altro salto e l'avvitamento non è completato esattamente (ma la ginnasta è in grado di continuare, eseguendo l'elemento successivo), il primo elemento **NON** viene svalutato.

- $Nue \rightarrow E$ non svalutato se inizia la rotaz. del salto suc. Se Nue non arriva con la precedenza dei piedi, l'elemento E otterrà il VD anche se l'avvit. non è stato completato
- $Nue \rightarrow E$ se è l'ultimo salto, deve essere completato esattamente
- $Nue \rightarrow E$ deve essere completato esattamente, perchè non collegato direttamente ad un altro salto.

Chiarimento di un caso: $Nue \rightarrow E$

Triplo avvitamento non completato, arrivo fuori dalla linea di demarcazione, rimbalzo e salto avanti con arrivo in pedana.



Valutazione: Si assegna E al triplo avvitamento, anche se il salto avanti non arriva con la precedenza dei piedi, ma la rotazione sull'AT è iniziata.
No VD, no EC al salto avanti e no AC al collegamento



9.2 TRAVE ED ESERCIZIO AL CORPO LIBERO

9.2.1 Riconoscimento dei giri negli elementi ginnici

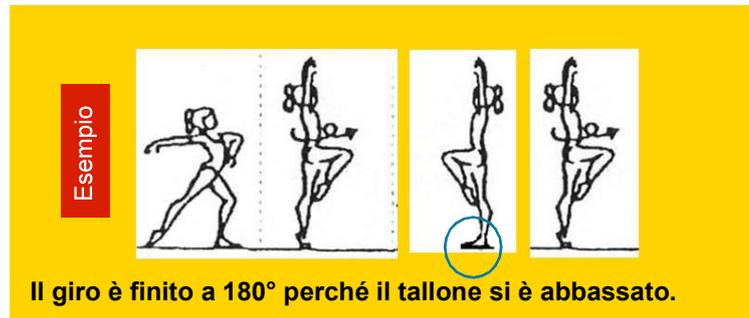
I giri devono essere completati esattamente. La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento.

9.2.1 TR & CL: Giri su una gamba

Il grado di rotazione è determinato quando il tallone della gamba d'appoggio si abbassa.



- Se il giro è terminato, il VD è assegnato, sia con gamba libera poggiata dietro che lateral.
- TR: se il giro è completato (terminato), ma la ginnasta cade senza poggiare la gamba libera sulla trave, il VD si assegna.



Il giro è finito a 180° perché il tallone si è abbassato.



- La gamba d'appoggio tesa o piegata (per scelta coreografica) non cambia il valore della difficoltà.
- Se c'è un demiplié lo si considera "coreografia"; la gamba d'appoggio rilassata è considerata un errore di esecuzione.



L'abbassamento del tallone non costituisce criticità per il riconoscimento dell'elemento. Il completamento del giro è determinato dalla posizione delle spalle e delle anche e dal completamento del giro con la gamba libera. Prima di poggiare la gamba libera, il giro deve essere completato (anche & spalle).

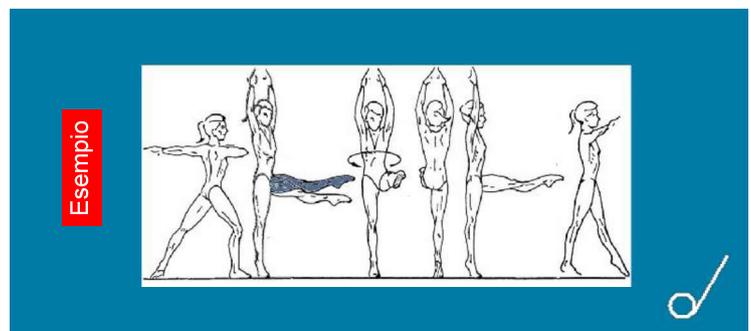
CL:



Se la ginnasta poggia la mano al suolo, il giro sarà considerato terminato.

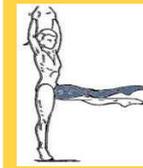
Trave: Piroetta su un piede con gamba libera in una posizione specifica

Nelle piroette su 1 gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, questa deve essere mantenuta per tutto il giro.





Se la gamba libera non è nella posizione richiesta, si riconosce un altro elemento del CdP

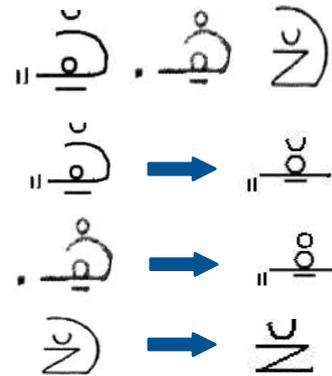


1/1 giro in questa posizione è considerato un elemento A (gamba libera sotto l'orizzontale), dato che la gamba libera non è nella posizione richiesta (all'orizzontale).

9.2.2

Sono consentite varie tecniche dei salti ginnici con giro (a meno che non ci sia una richiesta specifica per l'elemento).

- Per questi elementi, il giro deve essere eseguito dopo aver assunto la posizione ad anello



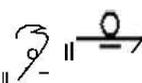
- Altrimenti l'elemento sarà considerato senza la posizione ad anello. Quindi:

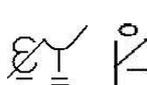
- Nel tour jeté ad anello con ulter. ½ giro  l'anello è eseguito dopo il tour jeté.
- La gamba avanti può essere in posizione diagonale o parallela al suolo.
- Se la gamba è sotto i 45° si applicano le penalità per body shape.



9.2.3 Esigenze per la divaricata

Tutti i salti ginnici con spinta a 1 o 2 piedi a gambe divaricate prevedono un'apertura di 180°.

Perciò, la divaricata è richiesta anche per 

 La divaricata a 180° non è richiesta per gli hop (spinta su 1 piede e arrivo sullo stesso): 



180° nel punto più alto per entrambe le gambe



9.3 Esigenze per alcuni elementi ginnici



VD = A



NO VD

Nello scale (bilancia) è richiesta una divaricata a 180°. Se inferiore, non si assegna il VD ma non c'è penalità pr divaricata insufficiente.

Se non è tenuto per 2": No VD



Body shape (Forma del corpo)

- Massimo delle penalità cumulabili per deviazione dall'esecuzione ideale, basata sulle richieste degli elementi.
- La penalità può essere di 0.10, 0.30 o 0.50 per piccola, media o grande deviazione dall'esecuzione ideale (sezione 8.3).
- Le penalità per forma del corpo comprendono falli di:
 - Divaricata insufficiente
 - Gambe flesse
 - Gambe aperte
 - Piedi non in estensione
 - Penalità specifiche legate alla posizione del corpo richiesta dall'elemento (elencate in 9.3)
 - Posizione antiestetica del corpo o deviazione tecnica dall'esecuzione perfetta degli elementi.



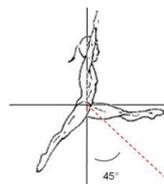
Alle penalità per body shape si aggiungono quelle per precisione, arrivo e altezza.

Enjambée cambio



Esigenze:

Oscil.gamba libera min. a 45°, divaricata 180°, gamba di slancio tesa



Nota: I 45° sono in relazione all'asse verticale, non all'altra gamba.



Se la gamba libera oscilla a meno di 45° o se è flessa, l'errore va considerato tra le penalità di forma del corpo (body shape).



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

“Johnson”

Gambe **sopra** l'orizzontale, ma non parallele al suolo: penalità che rientra tra quelle per **body shape**.



Gambe **all'**orizzontale o **sotto** e non parallele sono 2 errori che rientrano nelle penalità per **body shape**.



Enjambée ad anello/Enjambée cambio ad anello/Enjambée sul posto ad anello (con/senza giro)

Esecuzione ideale è quando la ginnasta mostra la posizione ad anello mentre la gamba avanti è all'orizzontale, altrimenti penalità per **Body Shape**.

	Errore	Penalità per Body Shape
	- Gamba av. sotto l'orizzontale	- 0.10
	- Gamba av. sotto l'orizzontale - Arco insufficiente	Altro elemento - 0.30
	- Gamba av. sotto l'orizzontale e vicina a 45° - Arco insufficiente - Piede dietro sotto l'altezza delle spalle - Divaricata insufficiente	Altro elemento - 0.50



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Salto del Montone

	Errore	Penalità per Body Shape
	- Gambe aperte	-0.10
	- Gambe aperte - Piedi sotto l'altezza della testa	No VD - 0.30
	- Arco insufficiente - Gambe aperte - Piedi sotto l'altezza della testa - Piedi non in estensione - Insufficiente estensione delle anche	No VD -0.50

Salto (spinta a 2 piedi) ad anello

• Dal salto ad anello arrivo su un piede		
	Errore	Penalità per Body Shape
	- Arco insufficiente - Divaricata insufficiente - Piede dietro all'altezza della testa	Si considera " $\frac{1}{2}$ " perchè no arco & rovesciamento del capo -0.30 per body shape



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



Se l'angolo delle anche è superiore a 135°, negli elementi ginnici in posizione raccolta/carpiata = Nessun VD o un altro VD

Salto raccolto con/senza giro

	Errore	Penalità per Body Shape
	- Ginocchia all'orizzontale	-0.10
	- Ginocchia sotto l'orizzontale	-0.30
	- Angolo delle anche > 135° - Ginocchia sotto l'orizzontale	-0.30 NO VD o un altro elemento del Codice

Salto carpiato con/senza giro

	Errore	Penalità per Body Shape
	- angolo delle anche < 90°	Nessuna penalità
	- angolo delle anche a 90°	-0.10
	- angolo delle anche > 90°	-0.30



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Salto del Cosacco con/senza giro

	Errore	Penalità per Body Shape
	- Gamba tesa all'orizzontale	-0.10
	- Gamba tesa all'orizzontale - Ginocchia aperte	-0.30
	- Gamba tesa sotto l'orizzontale - Ginocchia aperte	-0.50
	- Angolo delle anche > 135° - Gamba tesa sotto l'orizzontale	- 0.30 NO VD o un altro elemento del Codice

Salto carpiato divaricato con/senza giro

	Errore	Penalità per Body Shape
	- Una o entrambe le gambe all'orizzontale	-0.10
	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale	-0.30
	- Angolo delle anche > 135° - Gambe sotto l'orizzontale	-0.30 NO VD o un altro elemento del Codice



Salto del gatto con/senza giro

	Errore	Penalità per Body Shape
	- Una o entrambe le gambe all'orizzontale	-0.10
	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale	-0.30
	- Angolo delle anche > 135° - Gambe sotto l'orizzontale	-0.30 NO VD o un altro elemento del Codice
	- Non alternare le gambe (no cambio di gambe)	Si riconosce la posizione raccolta e si applicano le relative penalità per body shape

 Il riferimento tecnico per  sarà lo stesso del 



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Principio: A causa di un errore tecnico, un elemento può essere riconosciuto come un altro elemento della Tavola degli Elementi o non ricevere alcun VD.

In questi casi, la Giuria E deve applicare le penalità di esecuzione tenendo in considerazione l'intenzione della ginnasta nel cercare di eseguire l'elemento.

Esempi

Elemento tentato	Errore tecnico	Elemento riconosciuto	Penalità di esecuzione
	Con divaricata <135°		<ul style="list-style-type: none"> • Body shape • Altezza • Precisione • Arrivo
	Con angolo delle anche >135°		
	- Se la gamba libera non è mai all'oriz. ma il giro (1/1) è stato completato - Se eseguito con la gamba flessa <u>*nessuna penalità se la gamba flessa è in una posizione chiara e ben definita</u>		
	Con divaricata <135°		
	Con gamba di slancio flessa		
	Rotazione incompleta		
	No arco e rovesciamento del capo		
	No arco e rovesc. del capo o piede dietro sotto la sommità della testa		
	No arco né rovesc. del capo o piede dietro sotto la sommità della testa		
	Gamba avanti sotto i 45°		
	No arco e rovesciamento del capo. Arrivo su 2 piedi		
	Gamba di slancio flessa		
	Gamba di slancio flessa Mancano più di 30°		
	Divaricata < 135° No arco e rovesc. del capo o piede dietro sotto la sommità della testa		
	No anello No arco e rovesciamento del capo		

SEZIONE 9
Direttive Tecniche



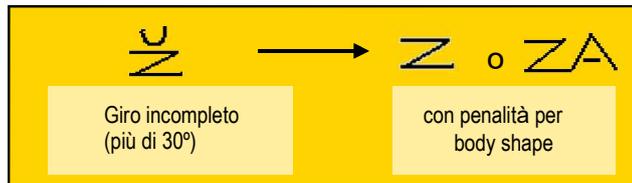
HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Principio: Alcuni elementi richiedono l'oscillazione della gamba libera tesa ad almeno 45° prima del cambio di gamba. Se la gamba è a meno di 45° o è flessa, penalità per "body shape".



Se una ginnasta non completa il ½ giro:

- si considera enjambée cambio
- si considera Johnson se mostra una chiara posizione carpiata divaricata



Principio:

- L'Enjambée cambio con ½ giro \underline{Z} o con 1/1 giro \underline{Z} deve mostrare una divaricata sagittale.



Se una gamba è in divaricata sagittale e l'altra in posizione laterale, si riconosce l'enjambée con cambio (con o senza giro).

Principio:

- L'esecuzione di un salto ginnico spinta ad 1 piede con tecnica del développé non rende l'elemento differente
- La tecnica del développé può essere usata anche per l'enjambée ad anello.



Principio: Elementi in divaricata laterale e in posizione carpiata divaricata sono considerati uguali, ma con tecniche e penalità differenti.

- È importante distinguere queste due tecniche per applicare le penalità corrette negli elementi ginnici: divaricata insufficiente (penalità per divaricata sagittale/laterale) oppure posizione delle gambe (penalità per la posizione carpiata divaricata).

Divaricata laterale



Carpiato divaricato





HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Tecnica del Tour jete:

- La posizione delle gambe nei salti $\frac{y}{-}$ e $\frac{y}{-||}$ può essere diagonale o orizzontale. Perciò nessuna penalità per posizione scorretta delle gambe.
-  L'elemento 1.409 deve seguire le esigenze dei salti ad anello (Sezione 9).
- Se il giro in  non è completo si riconosce l'elemento 1.209 . Deve essere eseguito con le gambe in posizione diagonale o parallela al suolo.



Per l'applicazione delle penalità per body shape si considera l'elemento che la ginnasta intendeva eseguire.

Esempi





HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

9.4.1 PA – Slancio in Verticale

	Giuria D assegna il VD	Giuria E No penalità		Giuria D NO VD	Giuria E Penalità 0.10
	Giuria D NO VD	Giuria E No penalità		Giuria D NO VD	Giuria E Penalità 0.30

SEZIONE 9
Direttive Tecniche

9.4.2 Elementi circolari in verticale senza giro

Questo principio può essere applicato a tutti gli elementi vicini allo staggio che non terminano nei 10° dalla verticale, ma superano l'asse verticale (giro completo intorno allo staggio).

	Giuria D	Giuria E	
		da C a B	Deviazione dalla verticale: 11°-30° penalità 0.10 31°-45° penalità 0.30 sotto 45° penalità 0.50
		da C a B	
		da D a C	
		da C a B	

* L'angolo dell'elemento si considera completato quando il corpo è completamente disteso



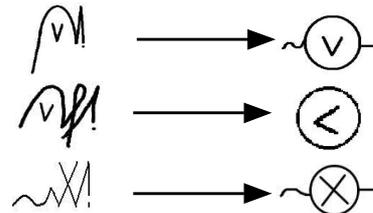
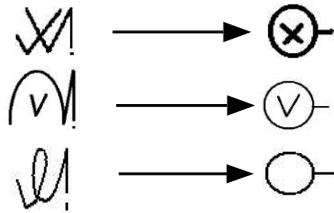
- Il principio della svalutazione non si applica a:
- Se non raggiungono la verticale nei 10° (non oltrepassando lo staggio) e sono seguiti da un elemento, li si considera "oscillazioni a vuoto". Se non raggiungono la verticale nei 10° (non oltrepassando lo staggio) e la ginnasta cade, non sarà riconosciuto alcun VD (non può essere considerato swing dato che non è stata eseguita una rotazione).



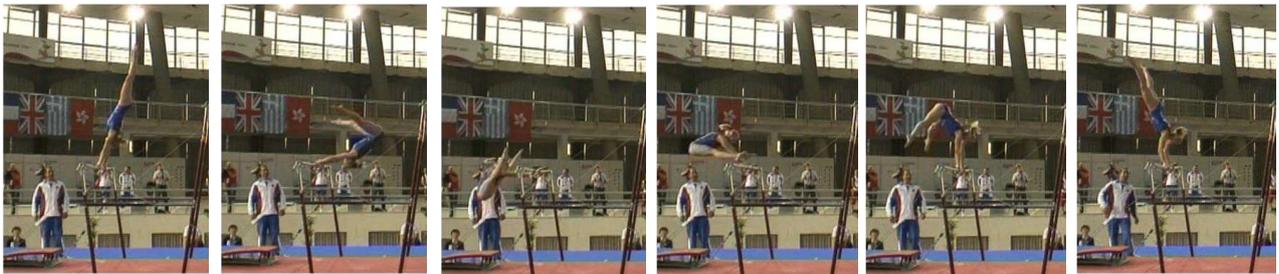


HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Se i seguenti elementi () non passano dall'asse verticale (sopra lo staggio), ma mostrano l'appoggio (**spalle almeno a 45° dalla verticale**), si considera VD A- (elemento del CdP), senza penalità per angolo di completamento. L'elemento A può soddisfare l'EC #3 – Impugnature differenti.



Esempio →



Se finisce in appoggio (>10° di deviazione e non oltrepassa la verticale), non sarà assegnato il valore "D". L'elemento sarà riconosciuto come giro addominale avanti – A.



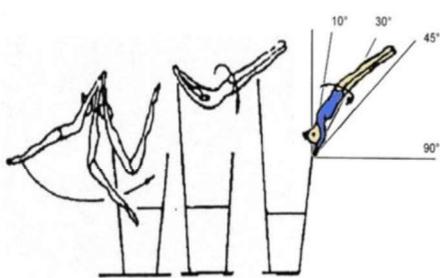
Se alla fine della rotazione intorno allo staggio le spalle sono approssim. a 45° prima della verticale, l'elemento sarà riconosciuto come giro addom.av. (A)



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

9.4.2 Elementi con volo dallo SS alla verticale sullo SI

Questo principio si applica agli elementi con volo dallo SS alla verticale sullo SI che non sono completati entro i 10° dalla verticale.



Giuria D

Esempio

U·E↓ da D a C
 U·E↓ da D a C
 U·N↓ da C a B

Giuria E

Deviazione dalla verticale, dopo averla superata:

11°-30° penalità 0.10
 31°-45° penalità 0.30
 sotto 45° penalità 0.50

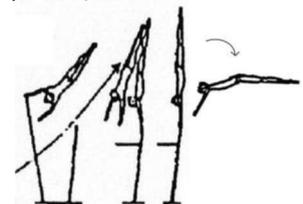
SEZIONE 9
Direttive Tecniche



- Se l'elemento non è completato entro i 10° prima della verticale (tra gli staggi), si assegna 1 VD inferiore solo se la ginnasta riesce ad eseguire mezzo giro e a continuare l'esercizio con un altro elemento/kippe.
- Se l'elemento NON è completato entro i 10° prima della verticale (tra gli staggi) e dopo l'arrivo in appoggio sullo SI la ginnasta cade, NON sarà assegnato alcun VD.
- Se l'elemento è completato nei 10° prima della verticale (tra gli staggi) e dopo l'arrivo in appoggio sullo SI la ginnasta cade, il VD sarà assegnato.



*Se la ginnasta impugna lo SI ma cade dopo aver superato la linea verticale, il VD sarà assegnato anche se la ginnasta non riesce a continuare con un altro elemento/allungo in kippe. Seguire il principio 9.4.2 del Codice.



9.4.3 Swing

Elementi con rotazione che

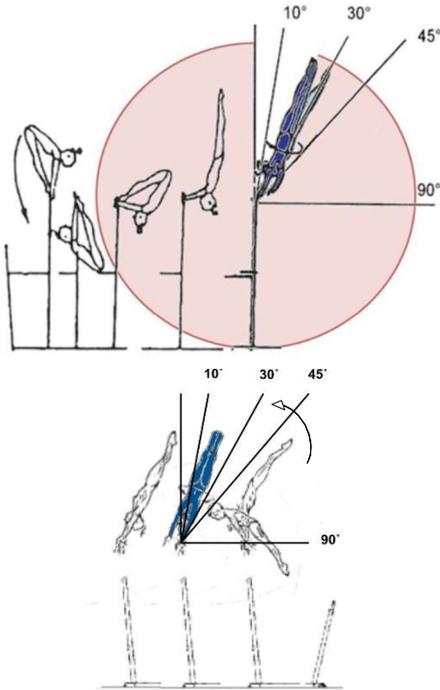
- non raggiungono la verticale
- non passano dalla verticale e
- dopo il giro continuano il movimento in direzione opposta

Il principio dello swing può essere applicato a **tutti** gli elementi con giro che devono raggiungere la verticale ma non lo fanno nei 10° richiesti.

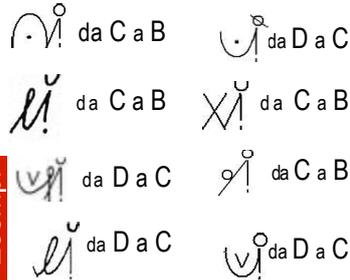
Negli elementi swing con 1/2 giro *se* tutte le parti del corpo devono raggiungere almeno l'orizzontale per ottenere il VD, altrimenti non sarà riconosciuto alcun VD e saranno considerati "oscillazioni a vuoto".



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



Giuria D



Esempi

Giuria E

Se il giro è completato a:

- 11°-30° penalità 0.10
- 31°-45° penalità 0.30
- sotto 45° penalità 0.50



Per la valutazione dell'**Angolo di completamento** degli elementi circolari e degli swing, la rotazione è considerata terminata quando la ginnasta impugna lo staggio con la seconda mano.



- Se l'elemento non è completato nei 10° prima della verticale e la ginnasta cade, l'elemento è considerato uno swing e il valore è riconosciuto se la ginnasta ha impugnato lo staggio con entrambe le mani prima di cadere. L'elemento soddisferà l'EC #4.
- Se la ginnasta completa almeno 180° di giro, impugna lo staggio con entrambe le mani e poi cade, l'elemento è considerato uno swing.

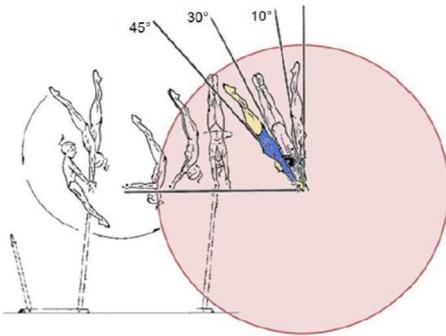




HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

9.4.4 Elementi circolari con giri in verticale e slanci in verticale con giri completati in verticale

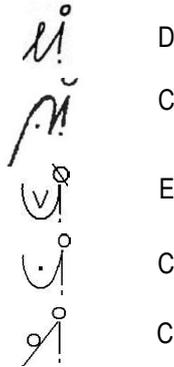
Questo principio si applica agli elementi circolari e agli slanci in verticale con rotazioni completate nei 10° dalla verticale (entrambi i lati)



Giuria D

Giuria E

Esempi

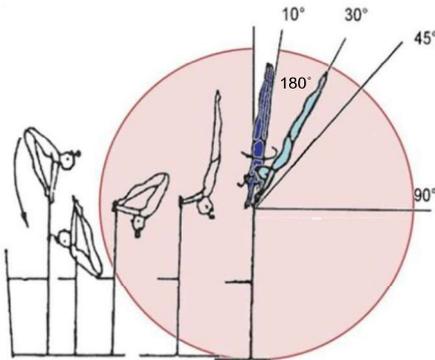


Se il giro è completato a:

- 11°-30° penalità 0.10
- 31°-45° penalità 0.30
- Sotto 45° penalità 0.50

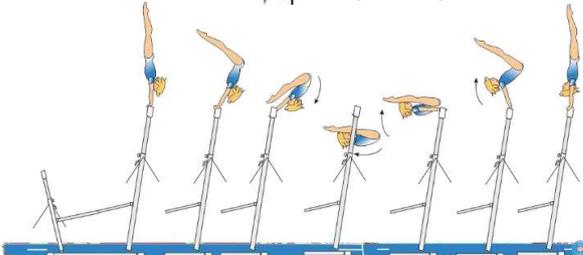


SEZIONE 9
Direttive Tecniche



-Il corpo raggiunge i 10°: l'elemento è riconosciuto (figura blu navy)
-Il giro è completato a 40° dopo aver raggiunto i 10° prima della verticale. Si applica quindi una penalità di 0,30 per angolo di completamento

9.4.5 Adler (5.501)



Nota: Si considera l'angolo di completamento dell'elemento al momento della completa distensione del corpo.





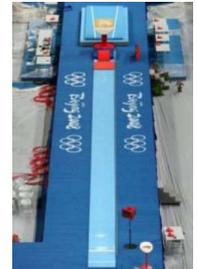
HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

10.1 Generalità

- La rincorsa può essere al massimo di 25 metri. Può essere comunque fissata individualmente fino al massimo.



La lunghezza della rincorsa è misurata dal bordo anteriore della tavola fino alla parte interna della linea di delimitazione all'estremità della corsia per il volteggio.



- Un tappetino per le mani può essere usato solo per salti di tipo Yurchenko (dai gruppi 1, 4 e 5).



Non è permesso per i volteggi senza battuta in pedana dalla rondata; se usato, **0.50 di penalità** per tappeto supplementare.



- Riscaldamento al Volteggio

- Qualificazione, All Around, Finali a squadre, Finale all'attrezzo – consentite due rincorse
- Qualificazione per Finali Individuali all'attrezzo – max 3 rincorse

Nota: Il giudice di linea conterà il numero delle rincorse del riscaldamento.

- Qualificazione per Finali Individuali all'attrezzo & Finali all'attrezzo

→ Penalità di 0.30 (superamento del tempo di riscaldamento) detratta dal primo salto



Rincorse nel riscaldamento

Si considera rincorsa nel riscaldamento:

- **Esempio 1** – Rincorsa - ribaltata, salire immediatamente sulla tavola + salto:
Si considerano 2 rincorse
- **Esempio 2** – Rincorsa + passo/balzo sulla tavola, poi salto:
Si considera 1 rincorsa
- **Esempio 3** – **Qualsiasi rincorsa sulla corsia è considerata tale** (tranne la rincorsa sulla corsia nella direzione opposta alla tavola del Volteggio, eseguita prima della prima rincorsa ufficiale del riscaldamento). È importante che le ginnaste non si disturbino a vicenda durante il riscaldamento.

10.2 Rincorse



Si considera "rincorsa a vuoto" quella in cui:

- c'è un incremento di velocità, non solo uno o due passi.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Quando sono richiesti 2 volteggi

Esempio 1

- 1° rincorsa (a vuoto)
- 2° rincorsa (volteggio)
- 3° rincorsa (a vuoto)

-1.00 p. dal punteggio finale

Nessun Punteggio per il 2° volteggio (una 4° rincorsa non è consentita)

Esempio 2

- 1° rincorsa (a vuoto)
- 2° rincorsa (a vuoto)
- 3° rincorsa (volteggio)

Nessun Punteggio per il 1° volteggio

 Alla ginnasta non è consentito eseguire il secondo volteggio

Se la ginnasta tocca il tappetino per la posa delle mani o i tappeti di arrivo senza eseguire il salto, si considererà una rincorsa a vuoto.

10.4 Esigenze – Finali all'attrezzo

La ginnasta deve eseguire due salti; la media dei due punteggi costituirà il Punteggio Finale.

- I due volteggi devono essere di Gruppi differenti
- Devono avere una 2° fase di volo differente

Esempio 1

Gruppi differenti
2° fase di volo differente

Esempio 2

Stesso gruppo - 2° fase
di volo differente

-2.00 p. dal secondo volteggio

10.4.1 Linea di demarcazione (Corridoio)

- Le linee fanno parte del corridoio.
- Si applicano delle penalità quando la ginnasta esegue dei **passi fuori** dalle linee (il primo contatto all'arrivo non è decisivo)

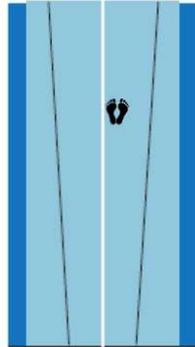
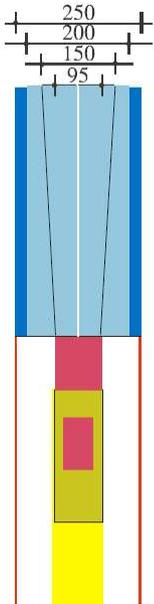
*Nota: Inoltre, la Giuria E può applicare una penalità per **deviazione dalla direzione corretta** durante il salto (Sezione 8). Le linee di demarcazione servono da orientamento per la deviazione dalla direzione corretta e il primo contatto è decisivo.*

SEZIONE 10
Volteggio

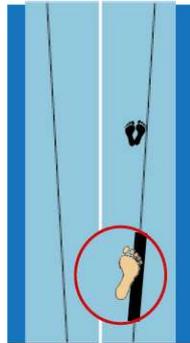


HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

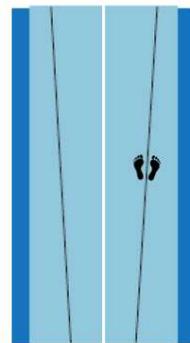
SEZIONE 10
Volteggio



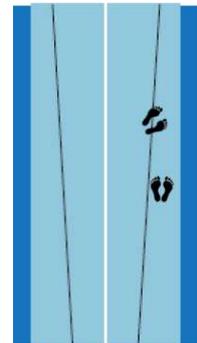
Vicino alla linea centrale & nessun passo fuori linea: Nessuna penalità



-0.10 per deviazione dalla direzione (sez. 8). Nessuna penalità di linea



-0.10 per arrivo o passo fuori dal corridoio con 1 piede/mano.
-0.10 per deviazione dalla direzione (sez. 8)



-0.30 per arrivo o passi fuori dal corridoio con 2 piedi/mani (o 1 piede & 1 mano)
-0.10 per deviazione dalla direzione (sez.8)

Penalità di linea:



- Se una ginnasta fa un passo fuori dalla linea di demarcazione, poi torna all'interno del corridoio, dopo esegue un altro passo con lo stesso o con l'altro piede - penalità 2 x 0.10
- Se la ginnasta tocca con le ginocchia fuori dalla linea di demarcazione - penalità 0.30



Per passo/i o arrivo fuori dal corridoio, il Giudice di Linea al VT deve evidenziare il fallo di "fuori linea" (0.10/0.30) alzando la bandierina.



10.4.2 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria D)

Nella **Qualificazione** per le **Finali all'Attrezzo** (sempre che la ginnasta sia stata registrata per due salti) e nelle **Finali all'Attrezzo**:

- Quando uno dei due salti riceve punti "0":

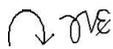
Punteggio del volteggio diviso 2

- Quando si esegue solo un salto:

NC (Non completato) e nessun inserimento nella classifica della Qualificazione alle Finali all'Attrezzo o in quella delle Finali all'Attrezzo

1° salto

2° salto



SNI (salto non iniziato)
- tocca la pedana senza eseguire il salto

13.400

1° salto

2° salto

Nulla: "0"
- Volteggio senza posa delle mani sulla tavola



13.200

1° salto

2° salto



13.000

"0"
Ripetizione del 1° salto

Finale = NC (Non completato)

Finale 13.200/2 = 6.600

Finale 13.000/2 = 6.500

Esempio



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Se i due salti non appartengono a Gruppi differenti o non hanno una 2° fase di volo differente:
[(Punteggio Finale del VT1) + (Punteggio Finale del VT2 - 2.00)] / 2

Esempio

1° salto	2° salto	1° salto	2° salto
13.400	11.700 (13.700-2.00) 2° fase di volo uguale	12.800	11.500 (13.500-2.00) Stesso Gruppo
Finale $13.400 + 11.700/2 = 12.550$		Finale $12.800 + 11.500/2 = 12.150$	

SEZIONE 10
Volteggio



Tutte le penalità neutre devono essere sottratte dal salto eseguito.

10.4.3 Esecuzione di Salti Nulli (punti 0.00)

- Non arrivare con la precedenza dei piedi.



Quando non c'è un chiaro contatto dei piedi prima di altre parti del corpo.

10.5 Calcolo del punteggio

Se la ginnasta esegue un salto diverso da quello dichiarato, la giuria D inserisce il valore del salto eseguito e mostra su una lavagnetta alla giuria E il simbolo del salto riconosciuto



Se ci sono dubbi sulla validità del salto ("0"), i giudici valuteranno il volteggio e aspetteranno la conferma dal giudice D1.



10.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)

Generalità: La penalità per piedi non in estensione (Sezione 8) va applicata, ma solo una volta per tutte le fasi del volteggio.

Precisazione: Le penalità per gambe flesse e gambe aperte devono essere applicate in ogni fase del volteggio (1° & 2°).

Prima Fase di Volo

- Rotazione insufficiente sull'AL



Per il completamento del giro si deve tenere in considerazione anche la posizione dei piedi sulla pedana.

Gruppo 1 con 1/2 (180°) giro

Esempio



OK – Nessuna penalità



-0.10 ($\leq 45^\circ$)



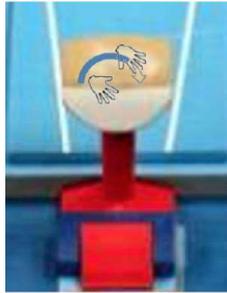
-0.30 ($\leq 90^\circ$)



Prima Fase di Volo

- Rotazione insufficiente sull'AL
Gruppo 3 con 1/4 (90°) giro

Esempio



OK – Nessuna penalità



OK – Nessuna penalità



- 0.30 ($\leq 45^\circ$)

➤ Il riferimento sono le **spalle**



Se a livello delle spalle mancano $\leq 45^\circ$ di rotazione – Penalità di 0.30 per rotazione sull'AL incompleta

Gruppo 4 con 3/4 (270°) di giro

Esempio



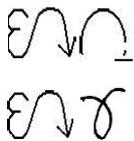
OK – Nessuna penalità



-0.10 ($\leq 45^\circ$)

Gruppi 1 e 2 con 1/1 (360°) giro

Esempio



OK – Nessuna penalità



-0.10 ($\leq 45^\circ$)



-0.30 ($\leq 90^\circ$)



-0.50 ($> 90^\circ$)



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Fase di Repulsione

- Non passare dalla verticale: 0.10



Verticale dalla visione frontale della Tavola



Rotazione sull'AL iniziata troppo presto (sulla tavola): 0.10/0.30



Penalità 0.10



Penalità 0.30

SEZIONE 10
Volteggio

Seconda fase di volo

- Eccessiva courbette: 0.10 / 0.30

(flessione eccessiva delle anche per iniziare il salto teso, dietro o avanti)



Nei salti tesi, è accettabile una courbette (flessione delle anche) subito dopo la repulsione.



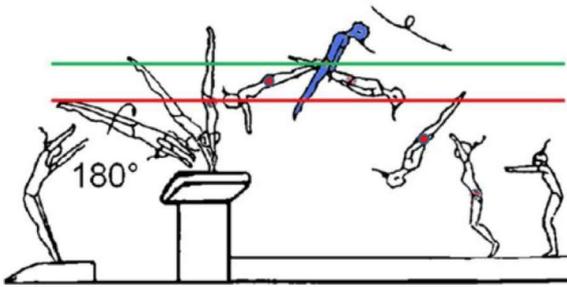
-0.10 courbette



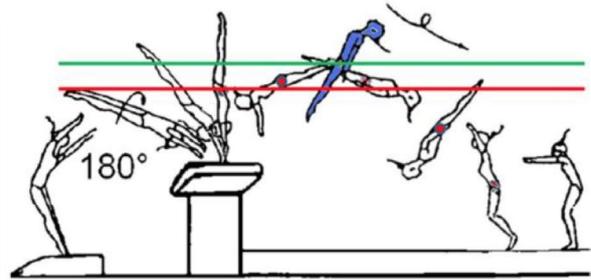
-0.30 courbette



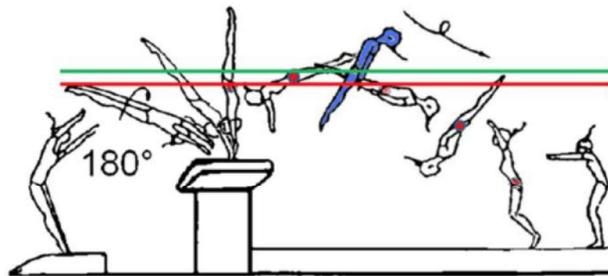
- Altezza: 0.10 / 0.30 / 0.50



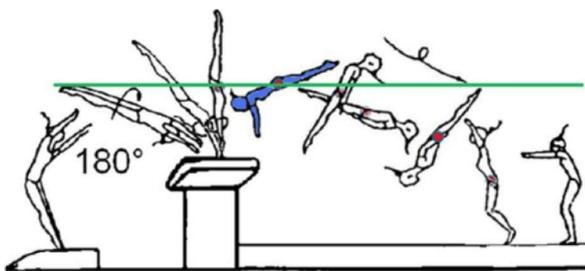
Nessuna penalità



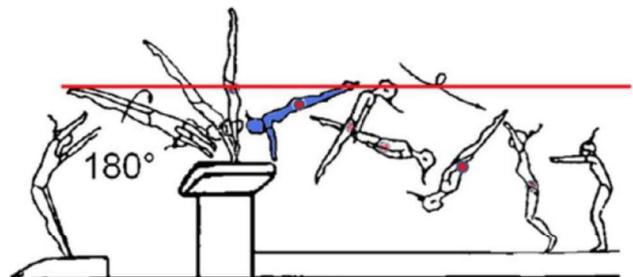
- 0.10



- 0.30



- 0.50

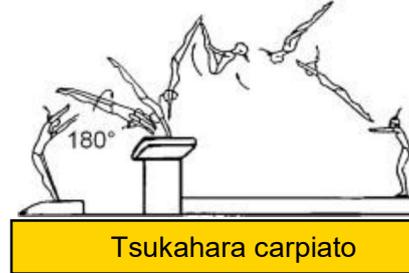
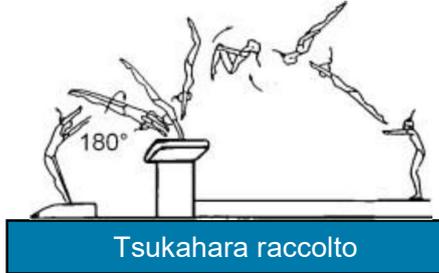


- 0.50



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

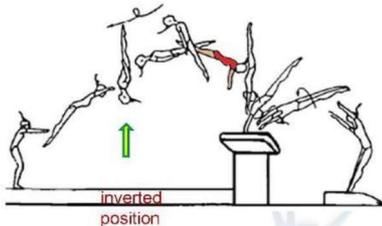
- Posizione del corpo nei salti dietro



- Se l'angolo delle ginocchia è maggiore di 135° - lo Tsukahara raccolto diventa Tsukahara carpiato con penalità per gambe leggermente flesse (-0.30 se l'angolo delle ginocchia è di circa 135° o -0.10 se le gambe sono quasi tese).
- Se non c'è angolo a livello delle anche, ma le gambe sono flesse – lo Tsukahara raccolto diventa Tsukahara teso con gambe flesse (0.10 o 0.30 o 0.50).
- Se l'angolo delle anche e quello delle ginocchia sono a 90° , penalità max. 0.10 per posizione raccolta insufficiente (penalità non superiore a 0.10 per entrambi gli errori).
- Se l'angolo delle anche e quello delle ginocchia sono superiori a 90° , penalità max. 0.30 per posizione raccolta insufficiente (penalità non superiore a 0.30 per entrambi gli errori).

Indicazioni per il riconoscimento del

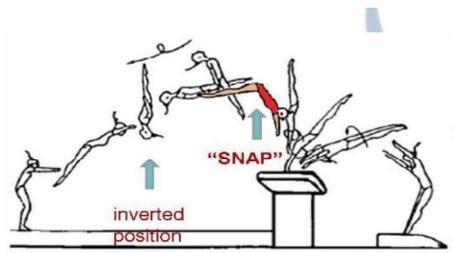
- Salto dietro teso senza avvitamento sull'AL



La **posizione tesa** deve essere mantenuta dalla repulsione fino alla posizione rovesciata (*testa giù*) prima dell'arrivo.



Nei salti senza avvitamento è consentita una **leggera flessione** delle anche (**appro. fino a 30°**)



Dopo la courbette (snap) la rotazione deve essere in posizione tesa



I Volteggi con la tecnica "**snap-apro-carpio**" che non mostrano la posizione tesa nella rotazione saranno riconosciuti come **carpiati**

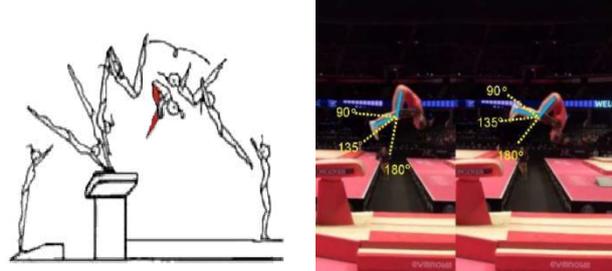


HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Riconoscimento dei salti carpiati avanti:



Se nella posizione rovesciata la ginnasta mostra l'angolo delle ginocchia a 135° o più si riconosce il salto **carpiato**



Se nella posizione rovesciata la ginnasta mostra l'angolo delle ginocchia a meno di 135° si riconosce il salto **raccolto**

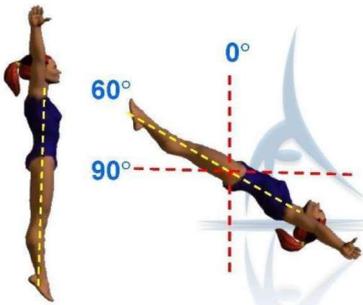
SEZIONE 10
Volteggio



Indicazioni per il riconoscimento del

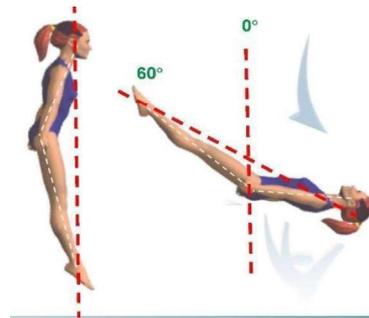
- Salto avanti **teso** con avvitamento **180°** sull'AL

Si riconosce



Dopo la repulsione, la **posizione tesa** deve essere raggiunta nella pos. ritta verticale e mantenuta fino a **60° nella posizione rovesciata** perché si riconosca un salto **teso avanti** con 1/2 avv.sull'AL.

Si riconosce



Se c'è **flessione** delle anche nella posiz. ritta verticale **e/o a 60° nella posizione rovesciata**, si riconosce un salto avanti **carpiato** con 1/2 avv.sull'AL



Indicazioni per il riconoscimento del

- Salto avanti **teso** con avvitamento **360°** sull'AL
- Per riconoscere un **Salto Teso con avv. 360°**, la rotazione deve avvenire a **corpo teso (tolleranza fino a 135°)** e la posizione deve essere mantenuta dopo la fase di repulsione/snap fino alla posizione rovesciata.



Si applicano le penalità per allineamento

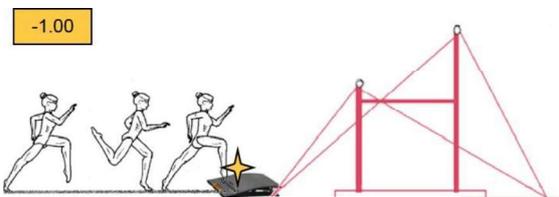


11.1 Generalità

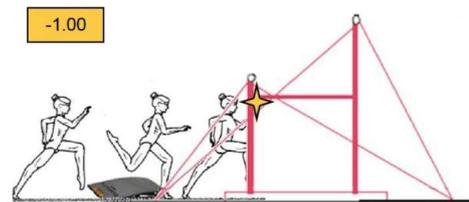
Entrate

- Una seconda rincorsa per l'entrata **NON** è consentita se la ginnasta al primo tentativo ha toccato la pedana, l'attrezzo o è passata sotto lo staggio.

- Rincorsa toccando la pedana o l'attrezzo senza salire: - 1.00 p. (Giuria E) e la ginnasta deve iniziare l'esercizio. Il primo elemento non sarà considerato come entrata.



toccare la pedana



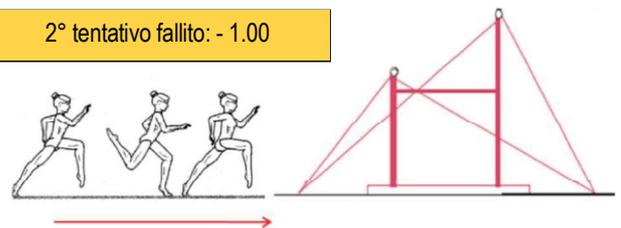
passare sotto l'attrezzo

- Una seconda rincorsa per l'entrata è consentita (con penalità di 1.00 p. – Giuria D) se la ginnasta al primo tentativo **NON** ha toccato la pedana, l'attrezzo, né è passata sotto lo staggio.

1° tentativo: - 1.00 penalità



2° tentativo fallito: - 1.00



2.4 Norme per le ginnaste - Penalità

- Dopo essersi presentata alla giuria D la ginnasta può passare sotto lo SI senza subire penalità. La ginnasta **NON** può correre/camminare sotto lo SI per eseguire l'entrata (-0.30 di penalità dal punteggio finale).

Esempi





11.2 Contenuto e Costruzione dell'esercizio

- Per calcolare VD, EC e AC saranno conteggiati solo 3 elementi provenienti dalla stessa "matrice" in ordine cronologico

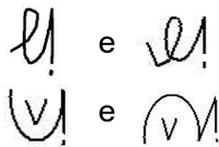


La matrice è determinata dall'entrata nell'elemento e dalla direzione della rotazione (dietro o avanti), come anche dall'impugnatura (dorsale, palmare o cubitale)

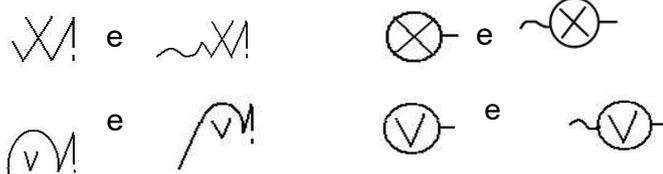
Matrice differente

Esempi

Direzione differente



Impugnature differenti

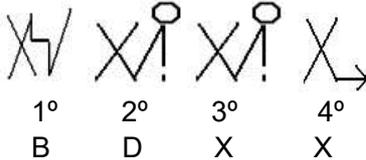


Stessa matrice

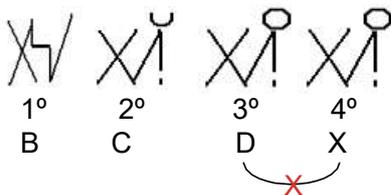
Stessa entrata, stessa direzione e stessa impugnatura



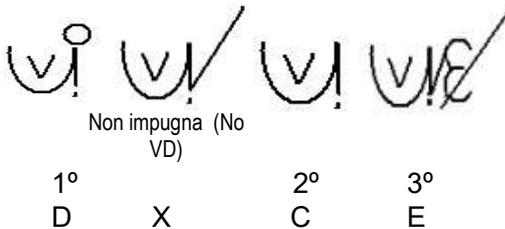
► Gli elementi ripetuti (No VD) saranno conteggiati per il calcolo del numero di el. con la stessa matrice.



► Non sarà accreditato l'AC se in collegamento viene eseguito un 4° elemento con la stessa matrice.



► Elementi che a causa di un errore tecnico non hanno VD non rientrano nella somma di ele. con la stessa matrice.





HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



Può essere assegnato solo un elemento di tipo 'Tkachev' senza rotazione per ogni riga dalla Tavola degli elementi.

Esempio ½ giro OK

F D D F D D

Elementi del tipo Tkachev & Regola della Root skill

Esempio

D E A A X D X

1 2 3

no VD
no EC
no AC

2° volta volo
dalla stessa riga

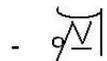
SEZIONE 11
Parallele

11.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D 2.00

- **EC 2 - Elemento con volo sullo stesso staggio** (Gruppo 1- le entrate non possono essere usate come voli)



L'elemento 1.103 non può essere usato per l'EC del volo sullo stesso staggio. Ha un contro-movimento ma non un volo al di sopra dello staggio.



L'elemento 2.202, se lo stacco delle mani non avviene contemporaneamente, sarà svalutato ad elem. A e non soddisferà l'EC # 2 – volo sullo stesso staggio.



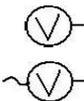
- **EC 3 – Impugnature differenti (no verticali, entrate o uscite)**

Esempi



Sì

No (il 2° elem. è l'uscita)



Questo tipo di elementi può soddisfare l'esigenza delle impugnature differenti.



A seconda di come viene eseguito, l'elemento #3.307 può soddisfare l'EC #3.

SI

NO

Se eseguito in presa palmare

Se eseguito in presa dorsale





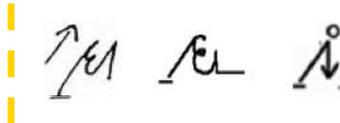
HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- EC 4– Elemento senza volo con rotazione min. 360° (no entrata)

Esempi



Si



No

criterio: la partenza di questi elementi è dalla pedana/suolo

SEZIONE 11
Parallele

11.4 Abbuoni di Collegamento

AC	Formule	Requisiti	Esempi
0.10	D+D (o più)	Gli elementi D devono essere con volo o con min. ½ giro (180°)	
			 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>No AC: e non hanno giro o volo</p> </div>
0.20	D (volo sullo stesso staggio o da SI a SS) + C o più (sullo SS)	Deve essere eseguito in quest'ordine. Gli elementi C/D devono essere con volo o avere min. 1/2 giro (180°)	
			 <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>No AC: non ha giro o volo</p> </div>



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

AC	Formule	Requisiti	Esempi
0.20	E+E	Uno dei due con volo	
			<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;">Solo 0.10 perchè non c'è volo</div>
0.20	D+F	Entrambi con volo	
			<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;">Solo 0.10 perchè uno dei due elementi è senza volo</div>

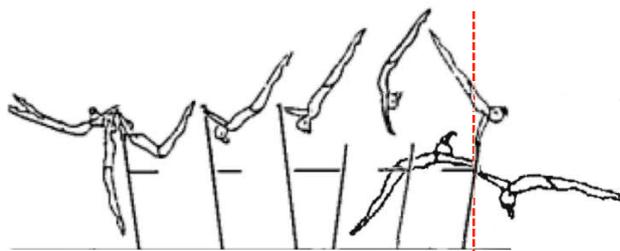
SEZIONE 11
Parallele

Chiarimenti sull'attribuzione dell'AC

Sez. 7.4: e) Per assegnare AC & bonus, gli elementi devono essere eseguiti senza caduta.

Una caduta dopo un elemento con volo dallo SS allo SI sarà considerata parte dell'elemento, a prescindere dal fatto che la caduta si verifichi prima o dopo aver superato la linea verticale dello SI.

Esempio



Cadere/urtare il tap. **prima** della linea vert. = caduta nel e **no** AC

Cadere/urtare il tap. **dopo** la linea vert. = caduta nel e **no** AC

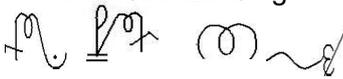


- Perchè si assegni un Abbuono di Collegamento gli elementi devono essere eseguiti **senza caduta** o **senza urtare il tappeto con i piedi** (PA).



- Oscillazioni a vuoto e intermedie: 0.50

Oscillazione a vuoto = oscillazione avanti/dietro senza eseguire un elemento della Tavola, prima che l'oscillazione continui nella direzione opposta.

Eccezione: elementi tipo Shaposhnikova con/senza 1/1 giro che non sono seguiti da kippe  e i seguenti elementi 

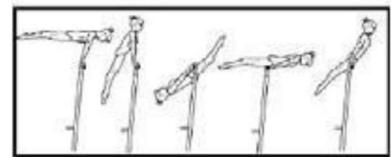
Esempi



3/4 di Granvolta avanti o dietro



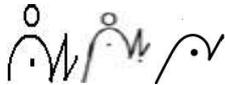
Oscillazione 1/2 giro sotto l'orizzontale



Dopo il giro addominale

- Se tra 2 elementi o dopo il secondo/ultimo elemento si esegue un'oscillazione a vuoto o un'oscillazione intermedia, l'AC **NON** può essere assegnato.

Esempio 1



Esempio 2



Nota:

Esempio 1- La granvolta in cubitale non raggiunge la verticale (nei 10°), perciò è considerata una oscillazione a vuoto (0.50). Non si riconosce l'AC per E+E.

Esempio 2 – L'oscillazione dopo lo Shaposhnikova seguita da una kippe è considerata oscillaz. a vuoto.



- Gli elem. tipo Shaposhnikova con 1/2 avv. (180°) non soddisfano le caratteristiche dell'eccezione alla regola che consente l'oscil. a vuoto prima di un altro elem. senza penalità. L'eccezione è solo per elem. tipo "Shaposhnikova" con/senza 1/1 avv.(360°).
- Se l'oscillaz. dietro dopo  e dopo gli elementi tipo Shaposhnikova non raggiunge l'orizzontale, si applica una penalità di 0.10.





HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- **Oscillazione Intermedia = presa di slancio da un appoggio frontale o lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo (interruzione dell'esercizio).**



- La pen. per oscillaz. intermedia/a vuoto nello stesso punto dell'esercizio è presa solo 1 volta.
- Dopo una caduta, tutte le oscillazioni necessarie per riprendere l'esercizio non sono penalizzate; solo -1.00 p. per la caduta.
- Non si assegneranno ulteriori penalità di esecuzione nelle oscillaz. intermedie (p.e. gambe flesse o braccia piegate, o oscillazioni av. o dietro sotto l'orizzontale, ecc.).
- Un'interruzione significativa nell'esercizio va considerata caduta sull'attrezzo e non oscillazione intermedia.
- Quando è chiaro che non c'è l'intenzione di eseguire un giro sull'AL in un elemento (VD assegnato o meno), si applica solo la penalità per oscillazione intermedia o caduta. Non si penalizza per gambe flesse o aperte o per rotazione ritardata.

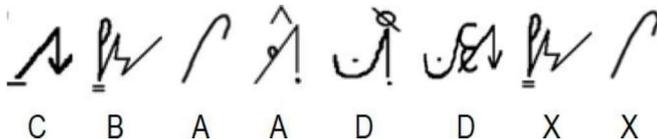
11.5 Penalità per composizione (Giuria E)

Saltare dallo SI allo SS: 0.50



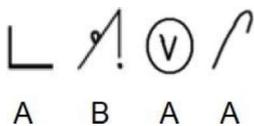
Se un elemento viene ripetuto, NON si riconosce il VD, ma NON si penalizza per cambio di staggio senza eseguire un elemento.

Esempio 1



Penalità solo per falli di esecuzione

Esempio 2



-0.50

Esempio 3



-0.50



Se eseguiti a gambe piegate, si assegna il VD e si applica la penalità per gambe piegate.



11.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)

- Sfiore il tappeto: 0.30 (toccare leggermente)



- Urtare il tappeto con i piedi (caduta): 1.00 p.

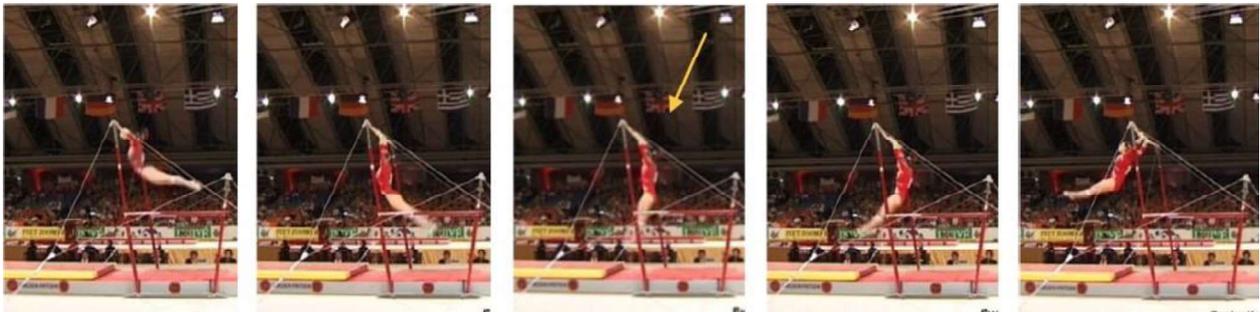
Se si urta il tappeto (si considera caduta) – non si assegna l'AC
– non si applicano le penalità relative alle gambe



- Mancanza di ritmo negli elementi: 0.10



(In entrata o nell'esercizio). Sono valide entrambe le tecniche della kippe (oscillazione o sospensione). Se la ginnasta perde il ritmo nella sospensione prima della kippe allo SS – penalità 0.10

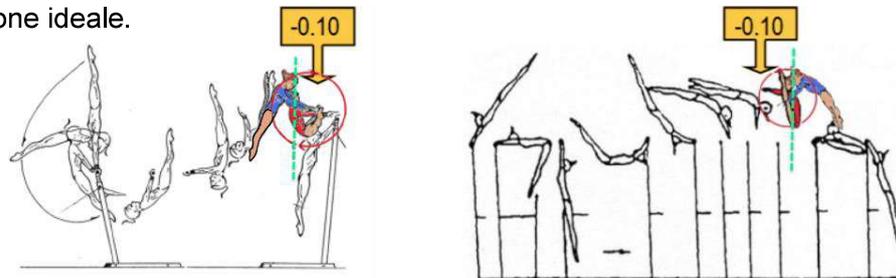


- Rotazione incompleta degli elementi con volo: 0.10

Indicazione per l'applicazione della penalità per rotazione incompleta in tutti gli elementi con volo: Nessuna penalità se, prima di impugnare lo staggio, le gambe superano la linea delle spalle. Questa penalità non si applica alle uscite.



La rotazione sull'AT deve essere completata affinché l'elemento successivo possa essere iniziato con l'oscillazione ideale.



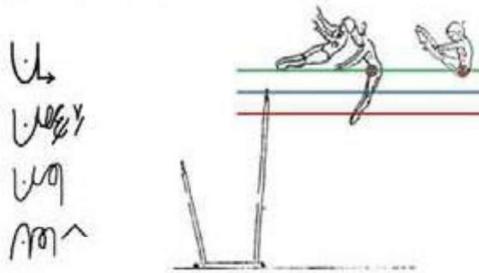


HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Altezza insufficiente negli elementi con volo e nelle uscite: 0.10 / 0.30

Posizione delle anche prima di impugnare lo staggio

- Sopra lo SS 0.00
- All'altezza dello SS 0.10
- Sotto lo SS 0.30

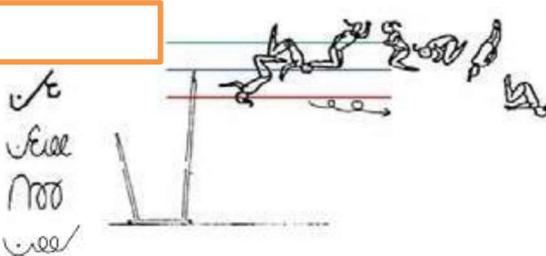


No penalità

-0.10
-0.30

Punto più alto delle anche dopo aver abbandonato lo staggio

- Sopra lo SS 0.00
- All'altezza dello SS 0.10
- Sotto lo SS 0.30

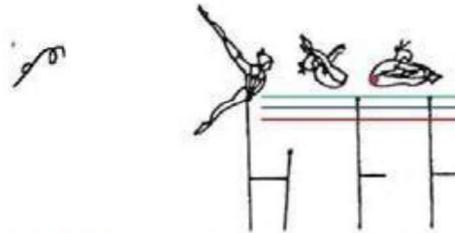


No penalità

-0.10
-0.30

Posizione delle anche prima di impugnare lo staggio

- All'altezza dello SS 0.00
- Leggermente sotto lo SS 0.10
- Decisamente sotto lo SS 0.30

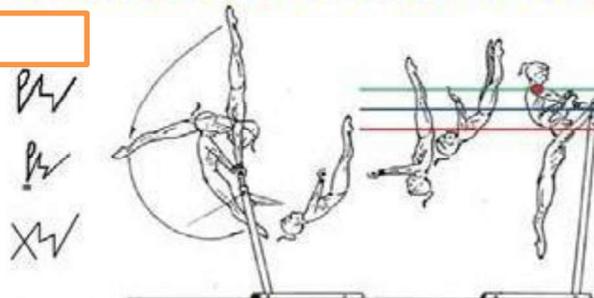


No penalità

-0.10
-0.30

Posizione delle spalle prima di impugnare lo staggio

- Sopra lo SS 0.00
- All'altezza dello SS 0.10
- Sotto lo SS 0.30

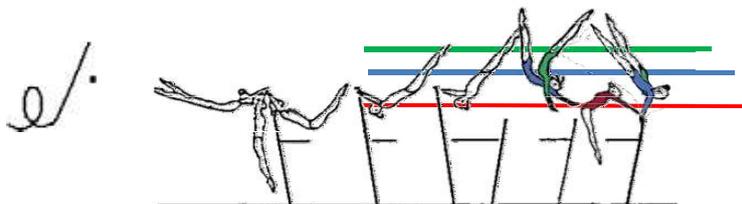


No penalità

-0.10
-0.30

Apice (punto più alto/centro di gravità) del volo prima di impugnare lo staggio

- Sopra lo SS 0.00
- All'altezza dello SS 0.10
- Sotto lo SS 0.30



No penalità

0.10
0.30



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Ampiezza degli slanci in verticale: 0.10 / 0.30

Se nello slancio in verticale la ginnasta divarica le gambe sagittalmente, così che una sia più bassa, è la gamba più bassa che determina l'angolo di completamento.

- Allineamento del corpo: 0.10 / 0.30



SEZIONE 11
Parallele



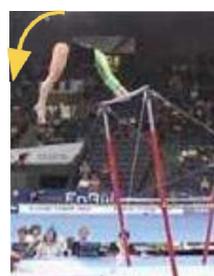
Specifiche per le PA: 0.10/0.30



- 0.10



-0.30



L'oscillazione verso il basso dalla verticale non subisce penalità per allineamento

- Eccessiva flessione delle anche nella frustata (uscita): 0.10 / 0.30



-Elemento non caratteristico (elementi con spinta su due piedi o dalle cosce): 0.50

Esempio





PRINCIPI DI ESECUZIONE



Se non c'è caduta, il massimo di penalità di esecuzione cumulabili per un elemento è 0.80

Ciò include:

- le penalità indicate nella tabella dei falli (Sezione 8) &
- le penalità specifiche all'attrezzo per falli commessi nell'esecuzione dell'elemento.

NON include:

- le penalità specifiche all'attrezzo per falli che si verificano dopo l'esecuzione dell'elemento:
 - sfiorare il tappeto
 - urtare l'attrezzo con i piedi
 - urtare il tappeto con i piedi
 - oscillazione intermedia
 - oscillazione a vuoto

- Quando è chiaro che ad un elemento **NON** va riconosciuto il valore di difficoltà, si applicano solo le penalità per oscillazione intermedia o caduta.

Esempio

- Se la  non raggiunge i 10° ed è seguita da un'oscillazione intermedia (0.50) – non si applicano anche le penalità di esecuzione.
- Urtare lo staggio e subito oscillazione intermedia- penalità solo per oscillazione intermedia (0.50).
- Oscillazione intermedia e caduta – penalità solo per la caduta = 1.00
- Urtare lo staggio e poi cadere – penalità solo per la caduta = 1.00

- Quando è chiaro che ad un elemento va riconosciuto il valore di difficoltà, si applicano tutte le penalità di esecuzione inclusa la caduta.

Esempio



- Oscillazione a vuoto: penalità per falli di esecuzione nell'elemento + 0.50 per oscillazione a vuoto.
- Urtare lo staggio durante l'elemento e subito dopo oscillazione intermedia: penalità per falli di esecuzione nell'elemento + 0.50 per aver urtato lo staggio + 0.50 per oscillazione intermedia.
- Oscillazione intermedia e caduta: penalità per falli di esecuzione nell'elemento + penalità per la caduta 1.00.
- Urtare lo staggio durante l'elemento e subito dopo caduta: penalità per falli di esecuzione nell'elemento + 1.00 per la caduta ma non per aver urtato l'attrezzo.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Dopo una caduta, si riprende a giudicare appena la ginnasta esegue il primo elemento. Nessuna penalità se, dopo la caduta, sale in appoggio dall' accosciata (non è un elemento).



Esempio

caduta

A X A A B

-0.30 0.50

caduta

X A B

Nessuna penalità

SEZIONE 11
Parallele

11.7 Note

- Se si impugna lo staggio con entrambe le mani (sospensione o appoggio momentanei) il VD è assegnato. Se la ginnasta esegue un elemento con volo e riprende lo staggio con una mano (ma non cade), poi prende lo staggio con la seconda mano e continua l'esercizio: il VD dell'elem. con volo è assegnato.



- Gli elementi eseguiti come entrata possono essere eseguiti nell'esercizio (o viceversa) ma ricevono il VD solo una volta.

Esempio

C B A A D D - - D A

Questi elementi sono nel Gruppo 1 (entrate) nella Tavola degli Elementi. Tuttavia essi possono ottenere il VD se sono eseguiti nell'esercizio e non sono stati realizzati come Entrata.

Esempio

D A A A - D D - -

E' possibile conteggiare questo elemento come entrata anche se non è catalogato nel Gruppo 1 (Entrate), ma se è eseguito una seconda volta (nell'esercizio) non otterrà di nuovo il VD



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

LINEE GUIDA PER IL RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI

Elementi con volo dallo SI allo SS.

Considerazione: Il VD massimo per elementi con volo dallo SI allo SS non può essere superiore ad E-



Elementi senza volo con rotazione in verticale

Considerazione: Il VD massimo per elementi senza volo con rotazione in verticale non può essere superiore ad E-



Assegnazione del VD

Esempio 1



. Il VD per il Gienger (D-) è assegnato, ma non l'AC, dato che c'è una caduta sull'attrezzo.

- Nessuna penalità per l'allenatore che tocca la ginnasta dopo la caduta
- Penalità: -Altezza dell'elemento con volo 0.10
-Rotazione insufficiente 0.10
-Braccia piegate 0.30

Esempio 2



- VD non assegnato per lo Jaeger carpiato perchè arriva sullo staggio prima con le gambe

Elementi Specifici

- Non nel CdP. Se eseguiti, si riconoscerà o se la ginnasta sposta solo la mano senza ruotare il corpo.

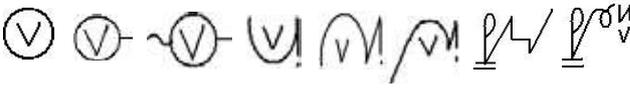
- Considerati elementi uguali a .

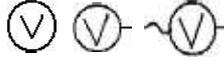


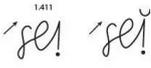
HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

-  Se non raggiunge la verticale (nei 10°):
 - Non sarà assegnato il VD (Giuria D)
 - Si applicano le penalità per ampiezza dello slancio in verticale (Giuria E)

-  Se non raggiunge la verticale (nei 10°):
 - 1 VD inferiore (principio degli swing) (Giuria D)
 - Penalità per angolo di completamento negli swing (Giuria E)

- 
 - La ginnasta può mettere i piedi all'esterno delle mani e si riconoscerà lo stesso elem. del carp.unito

- Dopo gli elementi  la ginnasta può eseguire direttamente una kippe
 - senza penalità per ampiezza dello slancio in verticale prima della kippe

- Se  sono eseguiti dopo un passaggio allo SS non si considerano  (Entr. McNamara) 

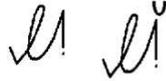
-  Se il giro inizia dopo la verticale
 - si considera elemento uguale a  (D- 3.410)
 - si può eseguire di nuovo nello stesso esercizio l'elem.  e ottenere il VD (E-)

-  Se il giro inizia dopo la verticale
 - si considera elemento uguale a  (C- 3.306)
 - la ginnasta può eseguire di nuovo nell'esercizio  e ottenere il VD E

-  Se il giro inizia prima o dopo la verticale sarà riconosciuto il valore E



Elemento 2.404 (Weiler-kip)



- Se alla fine dell'elemento la verticale viene eseguita in posizione carpiata-divaricata, con/senza 1/2 giro (180°): **si assegna 1 VD inferiore.**



Collegamento di elementi in avanti

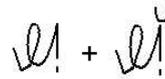


Se la ginnasta esegue un elemento in avanti completato sopra i 45° prima della verticale, ma oltrepassa l'asse verticale (sopra lo staggio) continuando con un altro movimento in avanti, il VD sarà riconosciuto con penalità per precisione

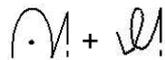


Posizione finale dopo il 1° elemento

Esempio 1

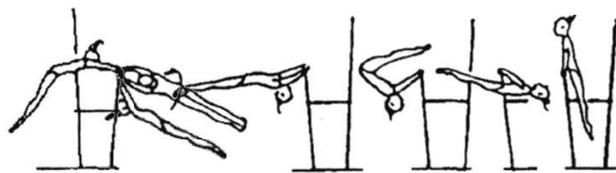
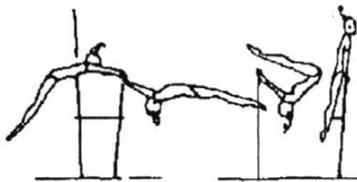


Esempio 2



Elemento 1.101

Kippe \lfloor o allungo - 1/2 giro- kippe \lfloor sono elementi **differenti**



Allungo -1/2 giro- kippe \lfloor è differente da salto con 1/2 giro + kippe \cup (1.102)

La ginnasta può dunque eseguire: entrata (1.102), kippe (1.101) e allungo 1/2 giro - kippe (1.101) e le saranno riconosciuti 3 elementi.



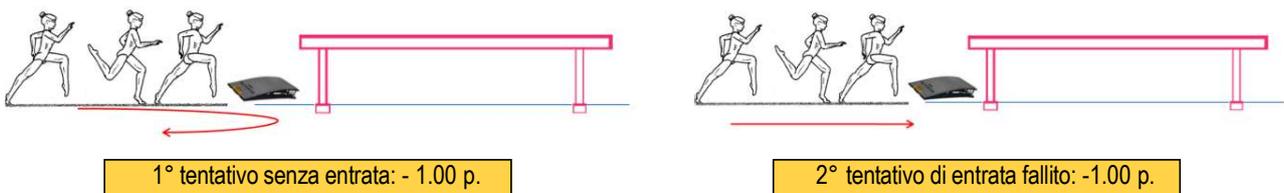
12.1 Generalità

Entrate

- Se la ginnasta al primo tentativo tocca la pedana o l'attrezzo senza entrare: -1.00 p. (Giuria E)



- Alla ginnasta è permessa una 2° rincorsa per l'entrata (con penalità da parte della Giuria D) se non ha toccato la pedana o l'attrezzo.



La ginnasta deve iniziare l'esercizio e il primo elemento eseguito non sarà considerato entrata, ma un elemento all'interno dell'esercizio; sarà quindi applicata una penalità di 0.10 per entrata non catalogata nella tavola degli elementi.



- Che la ginnasta esegua 1 o 2 rincorse, si comincia a cronometrare l'esercizio da quando lascia il tappeto/la pedana per salire sulla trave. Comunque, deve fare attenzione allo scorrere dei 30 secondi dopo l'accensione della luce verde.
- Se la ginnasta tocca la pedana al primo tentativo e non esegue l'entrata, ha 10 secondi per salire sulla trave. È considerata caduta.
- Se eseguendo l'entrata la ginnasta non arriva sulla trave con 1 o 2 piedi, l'entrata non sarà conteggiata e sarà considerata la caduta perchè la ginnasta ha toccato la pedana. L'entrata non può essere ripetuta. Quindi, la ginnasta ha 10 sec. per salire sulla trave e iniziare l'esercizio.



12.2 Contenuto dell'esercizio

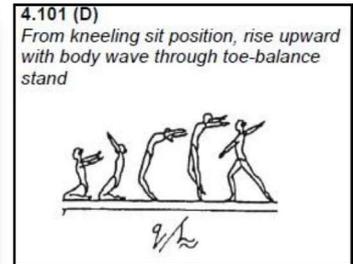
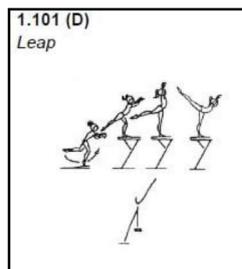
Per il VD si conteggiano gli 8 elementi di maggior valore inclusa l'uscita:

- **Minimo 3 Elementi Acro**
- **Minimo 3 Elementi Ginnici**
- **2 a scelta**

È possibile conteggiare fino a 5 elementi ginnici o fino a 5 acrobatici. L'uscita è sempre un elemento acrobatico.



Gli elementi ginnici sono elementi dei gruppi 2, 3 e alcuni elementi dei gruppi 1 e 4 contraddistinti da una D (Dance)



- Non tentare l'uscita: -0.50 (Giuria D)

Se il salto per l'uscita non è iniziato e la ginnasta cade o se l'uscita non viene neanche tentata, penalità di 0.50 per "Non tentare l'uscita"



Nota: Se non è stato riconosciuto alcun VD per l'uscita, la ginnasta può provarla di nuovo e ottenere il VD se la esegue con successo. In questo caso, nessuna penalità per "Non tentare l'uscita".



- Se la ginnasta tenta l'uscita (arriva sul tappeto) ma non esegue l'elemento, si penalizza 0.50 per "Non tentare l'uscita" + 1.00 p. per la caduta.
- Se la ginnasta tenta l'uscita (rimane sulla trave) ma non esegue l'elemento, torna indietro, tenta di nuovo e non esegue l'uscita, si penalizza 0.50 per "Non tentare l'uscita" + 0.30 per **"Tentare un elemento senza eseguirlo"** (Giuria E) + 1.00 p. per la caduta.

12.3 Esigenze di composizione (EC) – Giuria D 2.00



Può soddisfare l'EC della Serie Acrobatica perchè:
-nelle serie acrobatiche gli elementi possono essere uguali. Il secondo  fa parte dello stesso collegamento.



L'EC della serie acrobatica può essere soddisfatta da collegamenti con o senza rimbalzo (rebounding o non-rebounding)

Esempio



Queste serie senza rimbalzo non hanno AC ma possono essere usate per l'EC.

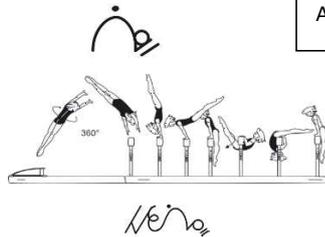
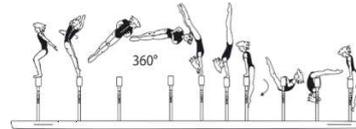
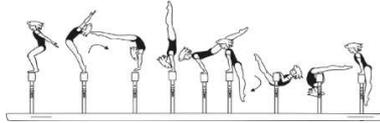


HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

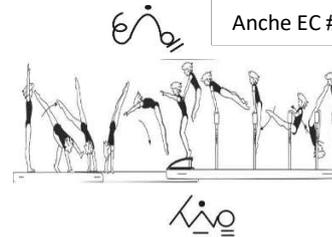
EC 2. Giri (Gr.3) o Capovolte / Mulinelli



Le capovolte possono essere usate solo per soddisfare l'EC #2



Anche EC #4 (ind)



Anche EC #4 (ind)

SEZIONE 12
Trave



Gli elementi #5.405, #5.505, # 1.304 e #1.514 possono essere usati per soddisfare l'EC #2, solo se eseguiti con rotazione intorno alla trave

12.4 Abbuoni di Collegamento (AC) & Bonus di Serie (BS) – Giuria D



AC e/o BS non sono riconosciuti se la ginnasta si aggrappa alla trave

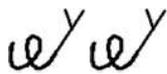
- 2 elementi acrobatici con volo, inclusa l'entrata ed esclusa l'uscita



Per l'AC si possono usare solo elementi acro con volo.

C + C : 0.10
Solo rebounding

Esempio



B + D : 0.10
Solo rebounding & entrambi indietro
(solo in quest'ordine)

Esempio



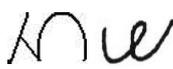
B + E : 0.10
Solo rebounding

Esempio

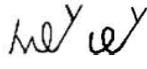


C/D + D (o più): 0.20
solo rebounding

Esempi



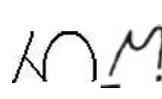
Entrata



Entrata



sulla trave



Entrata



sulla trave



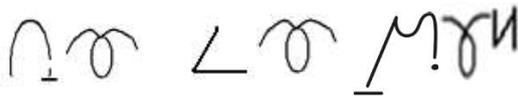
HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SEZIONE 12
Trave

B + D: 0.20

solo rebounding - entrambi gli elem. **in avanti**

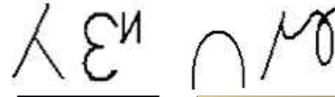
Esempi



B + F: 0.20

solo rebounding

Esempi



sulla trave

sulla trave

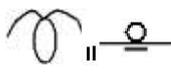


No AC per perchè non c'è transizione nella stessa direzione (avanti/dietro)

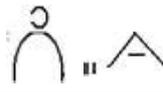
- Ginnici e Misti (acro - solo elementi con volo), esclusa l'uscita

D + B: 0.10

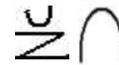
Esempi



0.10



0.10



0.10

Collegamento di un elemento ginnico + salto Auerbach (Gainer salto)

Per ottenere l'AC non ci deve essere l'oscillazione indietro della gamba (la gamba dietro deve oscillare avanti entrando immediatamente nel salto oppure passo avanti e spinta per il salto).



Collegamento di elementi acro/ginnici con piroette

- Non è consentito il demiplié su una o due gambe.

Bonus di Serie: Collegamento di minimo 3 elementi ginnici e/o acrobatici (0.10)



- A partire da B+B+C (in qualsiasi ordine)
- Collegamenti con o senza rimbalzo (rebounding)
- Collegamenti con l'entrata, sulla trave o con l'uscita. Uscita minimo C
- Possono essere usati elementi acrobatici senza volo minimo B (tranne le tenute)
- Lo stesso elemento acro (con o senza volo) può essere ripetuto in un collegamento



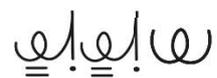
Con l'entrata



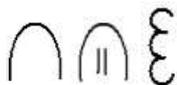
Con l'entrata



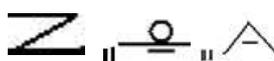
Sulla trave



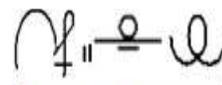
Sulla trave



Con l'uscita min. C.



Ginnico



Misto



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Combinazione di AC e BS



AC: D+C=0.20
AC: C+C=0.10
BS: 0.10



AC: B+E=0.10
BS: 0.10



AC: D+C=0.20
AC: C+D=0.20
BS: 0.10



AC: D+D=0.00
AC: D+D=0.20
BS: 0.10

12.5 Penalità per Artisticità & Composizione (Giuria E)

Composizione:



- Entrata senza VD – 0.10

- Tutte le entrate senza VD saranno generalmente riconosciute come "A"

Eccezione: superare la trave con una gamba alla seduta, salire in squat, semplice saltello a piedi uniti alla seduta o in ginocchio o con arrivo su uno o due piedi

- Uso insufficiente dell'intero attrezzo

❖ Mancanza di movimenti laterali (no VD) – 0.10



- Ci devono essere movimenti del corpo sviluppati lateralmente.
- Il movimento deve avere una transizione da un punto A attraverso B fino al punto C (non è sufficiente eseguire un passo e poi chiudere).



- Durante lo spostamento ci devono essere almeno due movimenti di braccia con valore coreografico (una posizione statica dopo la transizione non è sufficiente).
- Durante o alla fine dello spostamento deve esserci un ulteriore movimento del corpo (coinvolgimento della parte superiore del corpo, di testa, braccia, gambe)

❖ Mancanza di una combinazione di movimenti/elementi vicino alla trave - 0.10

Con una parte del tronco - incluse cosce, ginocchia o testa - a contatto con la trave



- 2 elementi a contatto della trave
- 1 elemento + 1 movimento coreografico toccando la trave con due diverse parti del corpo
- 2 movimenti coreografici toccando la trave con due diverse parti del corpo



- **UNA POSIZIONE STATICA** non è sufficiente!
- La seduta a gambe divaricate in posizione trasversale è OK se si eseguono movimenti coreografici
- La semplice circonduzione di un braccio o di due braccia contemporaneamente non è sufficiente



- Scelta unilaterale degli elementi:
Più di un 1/2 giro su 2 piedi a gambe tese durante tutto l'esercizio:
-0.10 per l'intero esercizio"



- Le gambe leggermente piegate o in accosciata non sono da penalizzare



OK



OK

12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)

- Aggiustamento (passi senza coreografia & movimenti non necessari): -0.10 o.v.
- Pausa (da applicare a 2 sec.): -0.10 ogni volta
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio: -0.10 / -0.30 / -0.50
 - Leggero sbilanciamento: 0.10
 - Testa a livello delle anche o numerosi movimenti leggeri: 0.30
 - Grandi movimenti del corpo/delle gambe: 0.50



Massimo di penalità cumulabili per più errori nello stesso elemento:

Perdita di equilibrio + sfiorare (con le mani) o aggrapparsi alla trave

- sbilanciamento 0.10 p. + sfiorare la trave 0.30 p. = 0.40 p.
- sbilanciamento 0.30 p. + sfiorare la trave 0.30 p. = 0.60 p.
- sbilanciamento 0.50 p. + sfiorare la trave 0.30 p. = 0.80 p.
- sbilanciamento 0.10 p. + aggrapparsi alla trave 0.50 p. = 0.60 p.
- sbilanciamento 0.30 p. + aggrapparsi alla trave 0.50 p. = 0.80 p.
- sbilanciamento 0.50 p. + aggrapparsi alla trave 0.50 p. = 0.80 p.
- massima accosciata 0.50 p. + sbilanciamento 0.10 p. = 0.60 p.
- massima accosciata 0.50 p. + sbilanciamento 0.50 p. = 0.80 p.
- massima accosciata 0.50 p. + passi (0.30+0.10) = 0.80 p.



Se la ginnasta perde l'equilibrio dopo una piroetta in accosciata si applicano le penalità di 0.10/0.30/0.50 (perdita d'equilibrio).





12.7 NOTE

Entrate

Alcuni elementi catalogati come entrate (capovolte, verticali e tenute) possono essere eseguiti all'interno dell'esercizio (o viceversa) ma ottengono il VD solo una volta.

Solo i seguenti elementi del Gruppo 1 possono essere usati nell'esercizio:



#1.207 (il 1° elemento inizia sul tappeto/sulla pedana, perciò non può essere eseguito all'interno dell'esercizio).

#1.208, #1.308

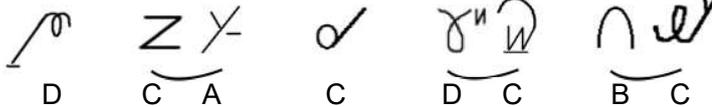
#1.210, #1.310

#1.311 (dalla verticale), #1.411

#1.312, #1.412

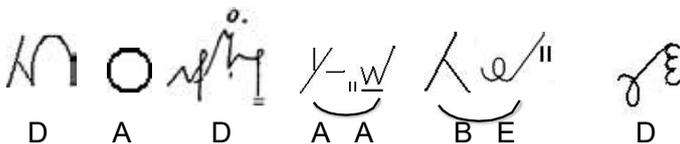
#1.213, #1.313, #1.413

Esempio



Entrambi possono ottenere il VD perchè sono catalogati con numeri differenti nella Tavola degli elementi e sono quindi considerati differenti

Esempio



Questo elemento è nel Gruppo 1 (Entrate) nella Tavola degli Elementi. Può comunque ottenere il VD se eseguito nell'esercizio se non è stato eseguito come entrata.

Elemento # 1.314



Esigenza: l'elemento deve finire sulla trave in appoggio ritto frontale

Se non termina in appoggio ritto frontale: No VD

Durante l'esecuzione dell'entrata, se le anche scendono sotto il livello della Trave

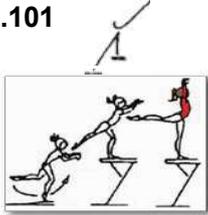
- si riconosce **un'entrata A**
- si applicano le penalità di esecuzione





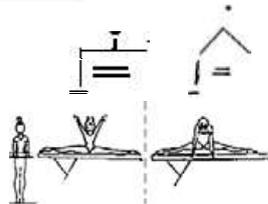
HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Elemento 1.101



Esigenza per il riconoscimento dell'elemento #1.101 = mostrare la posizione della gamba libera in arabesque durante o dopo l'arrivo.
Se la posizione in arabesque non è evidente, si assegna il valore A- e si penalizza 0,10 per precisione.

Elemento 1.105

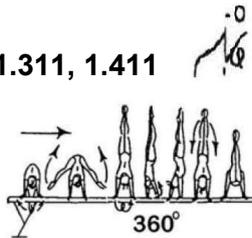


Esigenze per il riconoscimento dell'elemento (#1.105):

- Se la posizione finale è la spaccata frontale, questa va mostrata senza l'appoggio delle mani
- Se la posizione finale è carpiata divaricata, il busto deve toccare la trave senza l'appoggio delle mani

Se la posizione finale non viene eseguita come richiesto, si assegna il valore A- e si penalizza 0.10 per precisione.

Elemento 1.311, 1.411



Se la ginnasta sfiora la trave scendendo in appoggio libero carpiato unito, si assegna il VD senza penalità per aver sfiorato l'attrezzo.
Comunque potrebbe esserci penalità per gambe flesse.



Tenute

Principio: Gli elementi acrobatici con volo per i quali è richiesto che si mantenga la verticale per 2 secondi saranno svalutati di 1 VD se la verticale non è tenuta 2 secondi.

Se tutte le parti del corpo non sono allineate in verticale – non si riconosce il VD



C- sarà considerato B-



C- sarà considerato B-



D- sarà considerato C-



Nota: Se durante l'esercizio è eseguito una seconda volta con successo, il VD sarà assegnato solo una volta e in ordine cronologico.



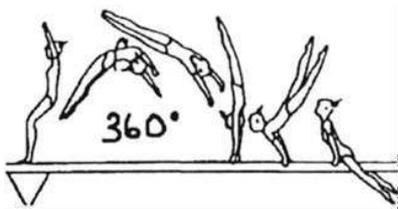
Non è richiesta la tenuta in verticale per 2 secondi, ma se non raggiunge la verticale, non sarà assegnato il VD.

Elementi specifici sulla Trave



(flic dietro con 1/1 avvitamento – alla seduta divaricata)

in questo elemento le mani devono essere in posizione trasversale



Posiz. corretta delle mani

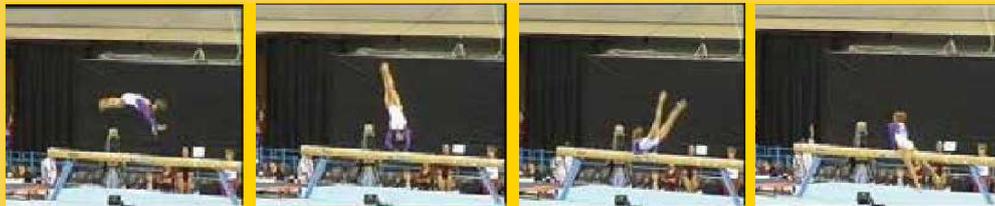


-0.10 precisione



-0.10 precisione

Esempio



VD – D & -0.10 precisione

Esempio



Posiz. corretta delle mani

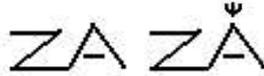


LINEE GUIDA PER IL RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI

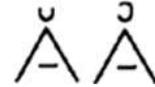
Principio: Nei salti ginnici, 1/4 giro in più non rende gli elementi differenti



1/4 giro = No giro



1/4 giro = No giro



3/4 giro = 1/2 giro

Principio: I salti con spinta a 2 piedi eseguiti in posizione laterale riceveranno 1 VD superiore rispetto a quelli eseguiti in posizione trasversale, ma il VD sarà riconosciuto solo una volta e in ordine cronologico, a prescindere dall'esecuzione in posizione laterale o trasversale.



Nei salti ginnici con 1/2 giro (180°) la posizione prescritta deve essere raggiunta **all'inizio** o **alla fine del giro**.



D- in posiz. trasvers.



E- in posiz. laterale



B- in posiz. trasvers.



C- in posiz. laterale



- Gli elementi saranno riconosciuti in posizione trasversale se iniziano dalla posizione trasversale e finiscono in posizione laterale o viceversa. Non sarà assegnato un VD superiore. 
- I salti ginnici con battuta a due piedi eseguiti dalla posizione laterale con giro incompleto saranno riconosciuti come salti dalla posizione trasversale.



Elemento 2.108 (Sissone)



- La divaricata deve essere obliqua (gambe non parallele al suolo/alla trave), arrivo solo su 1 piede e con spostamento in avanti.
- Se l'arrivo è su 1 piede e la gamba avanti è all'orizzontale si riconosce il sissone e si applicano penalità per la forma del corpo (body shape).
- Se l'arrivo è su due piedi si riconosce l'enjambée sul posto.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

	Errore	Penalità per body shape
	- posizione scorretta della gamba (gamba avanti troppo alta)	Si assegna il sissone (arrivo su un piede) e -0.10 per body shape
		Si assegna enjambée sul posto (arrivo su due piedi) - penalità relative all'enjambée sul posto

Elemento vs 2.408

Se l'arrivo è su 1 piede, si riconosce sempre come salto ad anello

Se l'arrivo è su 2 piedi e la gamba avanti è fino a 45°, si riconosce il salto ad anello

Se l'arrivo è su 2 piedi e la gamba av. sopra i 45°, si riconosce enjambée sul posto ad anello e si applicano le penalità per forma del corpo (body shape).

Elemento 4.305 esigenze per il riconoscimento dell'elemento

- Arrivo in verticale a gambe unite.
- Entro i 10° dalla verticale si riconosce C, se > 10° si riconosce A (EC #2 soddisfatta).

Elemento 5.201

- Nel collegamento con rimbalzo, la ribaltata sarà sempre considerata un "elemento B", perché è necessario prendere velocità per eseguire il salto. La serie acrobatica sarà riconosciuta.
- Se non c'è rimbalzo dopo la ribaltata, la fase di volo deve essere visibile.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SEZIONE 12
Trave

Elemento 5.408 *Xf Xf_{II}*

- Stesso elemento se con arrivo su 1 piede o due.

Elemento 5.408 *Xf*

- Ruota senza mani Auerbach (5.408) e ruota senza mani sono lo stesso elemento.

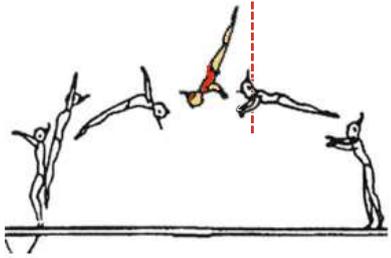
Elemento 5.409 *Nf*

- Rovesc. senza mani Auerbach (5.409) e rovesc. senza mani sono lo stesso elem.

Elemento 5.411 *2u*

- Se una gamba è tesa si riconosce il salto laterale con penalità per posizione raccolta insufficiente (0.10/0.30)
- Se entrambe le gambe sono tese – si riconosce *Xf_I* 
- Se il piede è in linea con la trave e il corpo è chiaramente in posizione trasversale – si riconosce una ruota senza mani *Xf*

Trave: Indicazioni per il riconoscimento della posizione tesa *e/II*



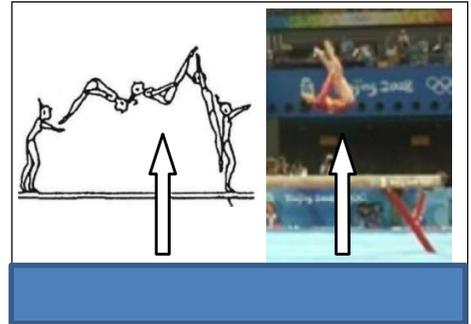
Per ottenere il valore E- la posizione tesa va mantenuta per tutto il salto. La posizione deve essere mantenuta approssimativamente fino a 30° dopo la verticale in preparazione per l'arrivo (le spalle devono mostrare la rotazione dopo la verticale).

Se si carpia prima, si considera salto carpiato (C-).

Si applicano le penalità adeguate per salto carpiato (posizione carpiata insufficiente) o per salto teso (non mantenere la posizione tesa del corpo).



Indicazioni per il riconoscimento della posizione carpiata ideale nel *ev*



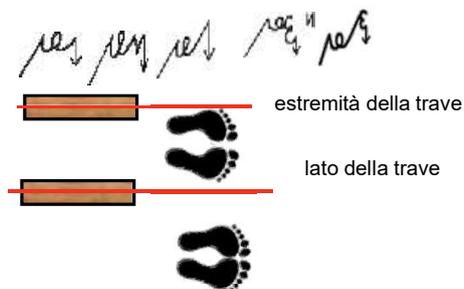
- Spinta in direzione alto/dietro
- Evidente elevazione del baricentro.
- La ginnasta deve raggiungere la posizione carpiata nel punto più alto del salto.





**Uscita Auerbach all'estremità della trave con / senza avvitamento
(#6.207, #6.307, #6.407, #6.507)**

L'uscita Auerbach con / senza avv. deve oltrepassare l'estremità della trave e arrivare con parte del piede in linea con la trave, altrimenti è considerata uscita laterale.



Tutte le uscite Auerbach (Gainer) con avvitamento saranno considerate tese. Possono essere applicate penalità per "non mantenere il corpo teso" (0.10/0.30)



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

13.1 Generalità

Esigenze legate alla musica

La voce umana può essere usata come strumento musicale senza parole.

- Se la voce è un'imitazione della musica o segue la melodia, allora può essere usata per il CL. Le Federazioni che hanno dubbi a riguardo possono sottoporre la musica all'attenzione del CTF per l'approvazione.

Linee di demarcazione

- Se una ginnasta fa 1 passo fuori dalla linea di demarcazione, poi torna all'interno della pedana, dopo eseguire un altro passo con lo stesso o l'altro piede - penalità 2 x 0.10
- Se tocca con le ginocchia l'esterno della linea di demarcazione – penalità 0.30

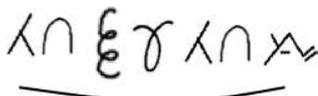
13.2 Contenuto dell'esercizio

Linea acrobatica: Una linea acrobatica è composta da almeno 2 elementi con volo collegati direttamente, uno dei quali deve essere un salto.

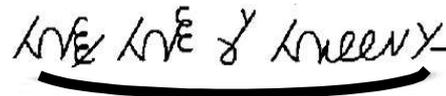
- Un collegamento diretto o indiretto di salti (almeno uno con spinta a 2 piedi)



- Un collegamento acro e misto (una linea acrobatica)



- Collegam. acro usando 2 diagonali (1 linea acro)



Non costituiscono una linea acrobatica:

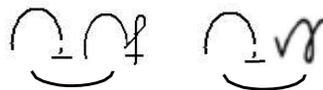
- ✗ Salto singolo o doppio



- ✗ Elementi acro non collegati direttamente o non entrambi con volo



- ✗ Rovesciamenti liberi o salti con spinta a 1 piede



- ✗ Collegamento di elementi senza un salto





Il numero massimo di linee acrobatiche è 4.
Qualsiasi difficoltà presente nelle linee acro successive non sarà conteggiata per il VD.

Dopo l'ultima linea acro valida, altri elementi acrobatici non riceveranno VD.

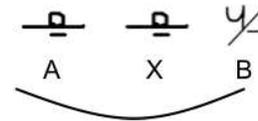
Ma
se la ginnasta esegue un elemento ginnico nella 5° linea acro, l'elemento non riceverà né VD né AC.



13.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D- 2.00

1- Passaggio di Danza

Per soddisfare l'EC #1 si può usare un passaggio di danza indiretto. Esempio:



2- Salto con avvitamento sull'AL (min. 360°)

3- Salto con doppia rotazione sull'AT

4- Salto avanti e indietro



Per soddisfare le EC #2, 3 e 4 i salti devono essere eseguiti in linee acro conteggiabili



Un singolo elemento può soddisfare più di una EC.

Esempi

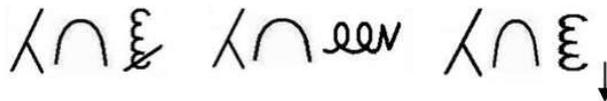
Eee

- Salto indietro
- Salto con doppia rotazione AT
- Salto con avvitamento AL

Uscita

- Con la ripetizione dello stesso elemento:

- Si contano solo 7 elementi
- Nessuna penalità per "non tentare l'uscita"



- Non arrivare prima con i piedi nell'ultima linea acro:

- Si contano solo 7 elementi
- Nessuna penalità per "non tentare l'uscita"



- Se la ginnasta sbaglia l'ultima linea acro ed esegue solo dei passi indietro, ma ha almeno 2 linee acrobatiche:

- Si assegna come uscita l'ultima linea acro eseguita





HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SEZIONE 13
Corpo Libero

L'uscita è l'ultima linea acro conteggiata – si assegna il **salto** col VD più alto eseguito nell'ultima linea acrobatica.

Uscita D-
Uscita D-
Uscita D-
Uscita C-
X C

Uscita C-
No VD per , ma linea acro valida
 soddisfa l'EC #2-salto con avv. AL

X (arrivo senza la precedenza dei piedi)

Uscita B-
No VD per ma linea acro conteggiata

13.4 Abbuoni di Collegamento



In alcuni collegamenti acrobatici e misti diretti è consentito l'assorbimento.

AC & Bonus per l'Uscita

Esempio 1

Arrivo senza precedenza dei piedi

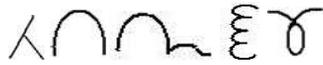
E + X NO Bonus per Uscita

Se non completato, si assegna il valore E perchè continua con un altro salto

-Si riconosce un Bonus di 0.20 per uscita di Valore D o superiore.
-Per assegnare il Bonus l'ultima linea acro deve essere eseguita senza caduta



Esempio 2



A + E + A

AC 0.20 + 0.20 (+ 0.20 Bonus per l'uscita se ultima linea acro)

Esempio 3



AC +0.20

Non completato ma
NO caduta

D + X Bonus Uscita + 0.20

13.5 Penalità per Artisticità e Coreografia (Giuria E)



Se la musica si interrompe, ma la ginnasta continua ad eseguire l'esercizio, i giudici non applicheranno penalità relative alla musica.

Mancanza di movimento a contatto con la pedana (inclusi almeno tronco, cosce, ginocchia e/o testa)

- Non è necessario che si tratti di un elemento



13.6 Penalità specifiche all'Attrezzo (Giuria E)

- Preparazione eccessiva



- Oscillazione eccessiva delle braccia prima di elementi ginnici



Se le spalle si muovono nella stessa direzione del giro, poi nella direzione opposta, si applica una penalità di 0.10

- **Aggiustamento (passi non necessari): -0.10 ogni volta**

Si considera aggiustamento se:

- ci sono semplici passi o corsa senza movimenti del corpo stilisticamente significativi e movimenti delle braccia in armonia con la musica
- passo/passi indietro o in avanti non necessari prima di elementi acrobatici o ginnici.



HELP DESK 2022-2024 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Pausa: -0.10 ogni volta

Si considera **Pausa** quando la ginnasta è in **posizione statica per 2 secondi** senza eseguire movimenti di braccia o quando il lavoro delle braccia non mostra un movimento espressivo in sintonia con lo stile della musica.

Posizione statica significa che la ginnasta sta su uno o due piedi (in relevé o no).

-Distribuzione degli elementi

L'esercizio inizia immediatamente con una linea/un elemento acro: -0.10

Nota: Per evitare penalità, la ginnasta si deve muovere nello spazio (movimento con spostamento). Durante lo spostamento del peso del corpo, entrambi i piedi devono staccarsi dalla pedana (contemporaneamente o uno dopo l'altro), altrimenti si incorrerà in penalità.



Una linea acrobatica eseguita successivamente ad una precedente linea sulla stessa diagonale, senza una chiara coreografia tra le due linee (consentita una lunga linea acrobatca): -0.10

Nota: continuare con una coreografia nella stessa direzione della prima linea acro non è sufficiente per evitare la penalità. La ginnasta deve eseguire una chiara coreografia (almeno brevemente) in direzione opposta alla prima linea acro o lateralmente.



La coreografia tra due linee acrobatiche può includere un elemento, ma un singolo elemento non costituisce una coreografia; deve essere incluso in essa. Ci può essere sufficiente coreografia tra le linee acrobatiche, ma se la ginnasta continua a muoversi nella stessa direzione della linea acrobatica, si applicherà la penalità per linea acrobatica successiva.

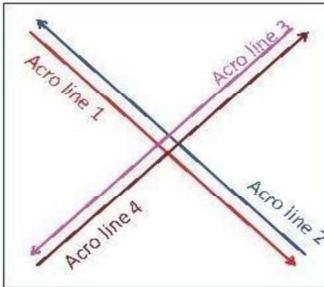
Esempi

- **Penalità 0.10:**
-0.10 per linee acrobatiche successive (coreografia insufficiente tra le linee, solo una posizione statica).
- **Penalità totale 0.20:**
-0.10 per linee acrobatiche successive (non sufficiente coreografia tra le due linee)
-0.10 per aggiustamento (semplici passi nell'angolo per iniziare la seconda linea acro)
- **Penalità totale 0.30:**
-0.10 per linee acrobatiche successive (non sufficiente coreografia tra le due linee)
-0.10 per aggiustamento (semplici passi nell'angolo per iniziare la seconda linea acro)
-0.10 per mancanza di varietà della coreografia negli angoli (stessa posizione della linea acro precedente)



- Distribuzione degli elementi

Più di 1 linea acrobatica successiva: -0.10



Linea Acro 1 seguita immediatamente da **Linea Acro 2**:

- 0.1 per "linea acrobatica successiva" se non c'è sufficiente coreografia

Linea Acro 3 seguita immediatamente da **Linea Acro 4**:

- 0.1 per "più di una linea acrobatica successiva" anche se c'è sufficiente coreografia

- Se si verifica una caduta in una linea acrobatica e dopo la caduta la ginnasta esegue una linea acrobatica successiva, NON sarà applicata nessuna penalità per: linea acrobatica successiva, aggiustamento nell'angolo o pausa.
- Se dopo la caduta la ginnasta va nell'altro angolo ed esegue la parte acrobatica, potranno essere applicate tutte le penalità appena menzionate, tranne quella per linea acrobatica successiva.

L'esercizio finisce con un elem. acrobatico (senza coreografia dopo l'ultimo elem. acro): -0.10

Deve esserci un cambiamento di livello o uno spostamento.



8.3 Tabella dei Falli Generali e delle Penalità



Perdita di equilibrio

Se la ginnasta perde l'equilibrio dopo una piroetta in accosciata e continua in posizione seduta o distesa = penalità 0.10/0.30 (perdita di equilibrio).



13.5 Penalità di Composizione (Giuria E)

• Coreografia insufficiente negli angoli / mancanza di varietà: -0.10

- La coreografia nell'angolo deve includere ampiezza, allungo dei movimenti in armonia con la musica. La posizione finale è quella assunta nel momento in cui la ginnasta termina la coreografia.
- In ogni angolo è richiesta una differente posizione delle gambe/posizione finale.
- Solo 1 volta su 2 piedi (6° posizione).





12.5 & 13.5 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E) - Trave & FX

Artisticità di Esecuzione

- **Postura**



- Postura del corpo insufficiente (testa, spalle, tronco) - 0.10

- **Ampiezza (massimo allungo dei movimenti).**



Ampiezza insufficiente -0.10



allungo - ampiezza

- **Insufficiente coinvolgimento espressivo in accordo con lo stile della musica: -0.10/ -0.30**
 - La ginnasta deve eseguire l'esercizio esprimendo la sua personalità & interpretando la coreografia sulla base dello stile musicale, arricchendo la performance con le sue emozioni.



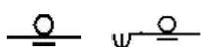
Usare il seguente link per accedere direttamente alla presentazione sull'Artisticità:

<https://websts.com/Womens/JudgeInstructions/2022/FX/A/index.html>



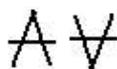
LINEE GUIDA PER IL RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI

Elemento 1.101 



Enjambée e jeté en tournant (1/2 giro con spinta su una gamba in enjambée):
sono lo stesso elemento (#1.101)

Elemento 1.203



Esigenza: durante il butterfly, il busto deve essere
parallelo al suolo.



Seguici su YOUTUBE:
FIG Technical - Women's Artistic Gymnastics



Questo documento è stato prodotto dal CTF - FIG
con l'assistenza di **Naomi Valenzo**

Donatella Sacchi – Presidentessa

Nehad Zayed - Vice presidentessa

Liubov Andrianova - Vice presidentessa

Elena Davydova - Membro

Kym Dowdell - Membro

Johanna Gratt - Membro

Helena Lario - Membro

Catalina Ponor – Rappresentante delle atlete