

PT – FGI – SILVER 2024
PENALITA' SPECIFICHE AGLI ATTREZZI

VOLTEGGIO

Falli specifici	No pen.	0.10	0.30	0.50	più	altro
Ripetizione di un salto nullo (tutti i livelli)						2.00 p. (dal salto eseguito)
Rincorsa a vuoto (tutti i livelli)						1.00 p. (dal salto eseguito)
1° tentativo: ricorsa a vuoto 2° tentativo: salto nullo 3° tentativo: salto valido						Punteggio finale: punteggio del salto valido diviso 2 senza ulteriore penalità per salto nullo
1° tentativo: salto nullo 2° tentativo: rincorsa a vuoto 3° tentativo: salto valido						Punteggio finale: punteggio del salto diviso 2 senza ulteriore penalità per salto nullo
Camminare sulla pedana e poi battuta ppu (tutti i livelli)	x					
Battuta in pedana su 1 piede (camminando)						Salto nullo
Rincorsa di 2 o 3 passi			x			
CASI SPECIFICI						
Battuta in pedana + Salto in estensione						
- Arrivare su 1 piede			x			+ altri falli di arrivo
Battuta in pedana + capovolta – o capovolta saltata						
- Primo volo:						
• No primo volo in LA Base	x					
• Assenza del primo volo in LA Avanzato	x					Si riconosce capov. LA base
• Primo volo insufficiente in LA Avanzato		x	x	x		
- Angolo delle spalle		x	x			
- Rotolamento a schiena piatta (rotolamento non fluido)			x			
- Aiutarsi con le mani per alzarsi dopo il rotolamento			x (1 mano)	x (2 mani)		
- Non alzarsi dal rotolamento					1.00	
- Alzarsi dal rotolamento con i piedi incrociati			0.30			
- Ginnasta LA Base esegue capovolta saltata	x					Valore salto LA Base
Ruota						
- Ruota eseguita con tecnica Kasamatsu						Non consentito
Battuta in pedana + Verticale arrivo supino						
- Angolo delle anche nel 1° volo: corpo squadrato al passaggio, mai esteso, ma verticale riconoscibile		x	x	x		
- Arrivo supino a corpo squadrato		x	x	x		
- Fuori direzione		x	x	x		
- Fuori direzione: la ginnasta arriva direttamente fuori dal tappetone						Salto nullo
Battuta in pedana + ruota arrivo laterale a gambe divar.						
- Anche ruotate tra laterale e frontale (oltre la tolleranza di 10°)			x			
- Ruota eseguita a gambe unite con arrivo a gambe divaricate	x					
- Arrivo non laterale: spalle, anche e piede av. verso la pedana						Salto nullo
- Arrivo a gambe unite						Salto nullo
Rondata in pedana + spinta e arrivo supino						
- Arrivo in candela					1.00	
- Arrivo supino a corpo squadrato		x	x	x		
Rondata in pedana + Flic (mani h.120 cm. – arr. h. 80 cm.)						
- Urtare con i piedi il tappeto di 120 cm.					1.00	
- Arrivare direttamente sui tappeti di 120 cm.						Salto nullo
- Dopo l'arrivo su 80 cm, sbilanciarsi in avanti e toccare con le mani (non sfiorare) il tappeto di 120 cm						0.30 per underrotation + 1.00 per la caduta
Ribattata (posa delle mani h.120 cm – arrivo h. 80 cm)						
- Urtare con i piedi il tappeto di 120 cm					1.00	
- Arrivare direttamente sui tappeti di 120 cm						Salto nullo
- Dopo l'arrivo su 80 cm, sbilanciarsi indietro e toccare (non sfiorare) il tappeto di 120 cm						0.30 per underrotation + 1.00 per la caduta
Per tutte le altre penalità fare riferimento al CdP	Vedere in particolare le sezioni 8 e 9 del CdP					

PARALLELE

Falli specifici	No pen.	0.10	0.30	0.50	più	altro
Esecuzione di 4 celle						2.00 p. (dal pun.fin)
Esecuzione di 3 celle o meno						3.00 p.(dal pun.fin.)
Entrata in capovolta (partenza libera o part. senza spinta):						
- gambe flesse						Consentito
Entrate LA - LB						
- eseguire un saltello sulla pedana						Consentito in LA base, LA avanzato e in LB base
- rincorsa e battuta in pedana						Solo in LA Base
Entrata in capovolta – partenza ppu – senza spinta (LB avanzato):						
- eseguire un saltello sulla pedana						Si assegna entrata LB Base
Giro addominale avanti o dietro a gambe tese:						
- flettere le gambe		x	x	x		Elemento riconosciuto
Giro addominale avanti a gambe flesse (LB – Avanzato):						
- elemento eseguito a gambe tese	x					
Kippe + slancio d gu + 0 (continuato):						
- mancanza di continuità tra i due elementi						Cella non riconosciuta (si assegna "kippe" da 1.00 p. + slancio d +0 da 1.00p.)
Interruzione dopo il Giro addominale e dopo la kippe						
- perdita del ritmo		x				
- pausa eccessiva			x			
- presa di slancio prima di continuare l'esercizio				x		
Dall'appoggio 1 gamba infilata - bascule in presa poplitea						
- scendere in bascule con la gamba in presa poplitea (agganciata)			x			
Giro d (o giro a) con 1 g infilata in presa poplitea (LB base)						
- eseguire il giro a gamba tesa	x					Elem.riconosciuto con valore LB Base
- eseguire il giro a gamba flessa ma non in presa poplitea		x	x			Elem.riconosciuto con valore LB Base
LB – elemento 5B (dall'appoggio con 1 gamba tesa infilata ½ giro riunendo le gambe in arf (no ¼ + ¼):						
- elemento eseguito con interruzione ¼ + ¼			x			si assegna cella 7A (1.00 p.)
LA– elemento 7A (dall'appoggio con 1 gamba tesa infilata ½ giro riunendo le gambe in arf):						
- elemento eseguito con interruzione ¼ + ¼			x			Elem. riconosciuto
Tempo di capovolta						
- LC: sotto l'orizzontale	x					
- LD: sotto l'orizzontale			x	x		Elem. riconosciuto: 3A (1.00 p.)
LC Base - 7A + LD Base – 5A: "SS: dall'oscillazione salire all'appoggio in capovolta dietro"						
- Partenza dallo SS + slancio + oscillazione e salire all'appoggio in capovolta						Elem. riconosciuto (valore 1.00 p.)
LC - LD: Giro di pianta						
- Elemento eseguito a gambe tese o piegate	x					
LC Base: Uscita SI – fioretto a gu						
- Fioretto eseguito dallo SS						Elem. riconosciuto (valore 1.00 p.)
Uscita LC Base: dall'oscillazione abbandonare d l'impugnatura – arrivo in piedi						
- non eseguire l'oscillazione completa (oscil. avanti e indietro)			x			
- mancanza di frustata nell'oscillazione			x			
Uscita LB - Base e Avanzato (posa succ.dei piedi sullo staggio oppure slancio e posa dei piedi sullo staggio – spinta e arrivo davanti allo staggio basso):						
- Partenza di fronte o di spalle allo SS						corretto
Per tutte le altre penalità fare riferimento al CdP	Vedere in particolare le sezioni 8 e 9 del CdP					

TRAVE

Falli specifici	No pen.	0.10	0.30	0.50	più	altro
Esecuzione di 4 celle						2.00 p. (dal pun.fin)
Esecuzione di 3 celle o meno						3.00 p.(dal pun.fin.)
Artisticità	x					
Entrata non codificata	x					
Trave bassa: piedi sul tappeto - sedersi per iniziare l'esercizio			x			
Trave bassa: uso della pedana per entrare						Non autorizzato
Serie ginnica o mista interrotta				x		Cella riconosciuta
Serie ginnica o mista interrotta da caduta						Cella non ricon.; la ginnasta può ripetere la serie
Candela (da seduti o da in piedi) /distendersi supini e ritorno:						
- Poggiare le mani sulla trave per assumere la posizione			x			Facilitazione
- Mancanza di continuità tra la seduta e la distensione o tra la distensione in posizione supina e la candela		x				Penalità di ritmo
Candela da in piedi e ritorno su una gamba:						
- Posare il 2° piede prima di aver completato la distensione della gamba di appoggio	x					
Verticale con apertura sagittale (LC):						
- divaricata insufficiente		x	x			
- solo 1 gamba raggiunge la verticale nei 10°						elemento riconosciuto + falli di esecuzione
Verticale di slancio con cambio di gambe (sforbiciata) - LB						
- divaricata insufficiente		x	x			
- solo 1 gamba raggiunge la verticale nei 10°						elem.riconosciuto
- solo 1 gamba raggiunge la verticale nei 30°			x			elem.riconosciuto
Ponte + rovesciata d:						
- Avvicinare un piede prima di eseguire la rovesciata	1 volta	2 volte (aggius.)				
Capovolta (avanti e dietro):						
- Interruzione del rotolamento e passaggio dalla posizione supina			x			
- Interruz. del rotolamento + aggiustamento in posizione supina						0.30 per inter. + 0,10/0,30 per aggiustamento
- Aggrapparsi alla trave (mani sotto la trave) durante la capovolta	x					
Verticale di slancio (LC) – unire le gambe in vert. min. 30°						
- verticale completata tra 11° e 30°			x			
- verticale sotto i 30°						Non riconosciuta
LC – ½ giro (180°) con gamba libera tesa a. + 45°:						
- Elemento eseguito con gamba -45°						Cella non riconosciuta
LD – 1 giro (360°) con gamba libera tesa a. +45°:						
- gamba a -45°						Si riconosce cella 2A (1 giro g. libera)
LD – 1 giro (360°) con g libera						
- 1 giro eseguito con la gamba in passé	x					Si riconosce cella 2A
Salto ginnici						
- Salti ginnici eseguiti in posizione trasversale						Non consentiti
Uscite: battuta a ppu + se (o s.e. raccolto o salto divaric.)						
- non eseguire la battuta a ppu			x			
Uscite: battuta a ppu + salto divaricato						
- esecuzione di un salto carpiato divaricato	x					
Uscita: ruota sulla trave + s.e.						
- interruzione tra la ruota e il salto in estensione				x		Non può ripetere
- non poggiare il 2° piede ed eseguire il salto in estensione con partenza da 1 piede					1.00	Non prende l'elemento, prende la penalità per la caduta, ma può ripetere
Per tutte le altre penalità fare riferimento al CdP	Vedere in particolare le sezioni 8 e 9 del CdP					

CL

Falli specifici	No pen.	0.10	0.30	0.50	più	altro
Esecuzione di 4 celle						2.00 p. (dal pun.fin)
Esecuzione di 3 celle o meno						3.00 p.(dal pun.fin.)
Artisticità	x					
LC: 1 giro (360°) con g libera (colonna A)						
- Gamba libera in passé	x					
Ribaltata 2 g + s.e. (o presalto + rondata + salto divaricato)						
- mancanza di rebounding			x			
Verticale e capovolta						
- verticale allineata tra 11° e 30°			x			
- verticale allineata sotto 30°						Non riconosciuta
- non alzarsi dal rotolamento	x					
Capovolta avanti						
- non alzarsi dal rotolamento	x					
Capovolta indietro						
- arrivo in ginocchio	x					
Serie ginnica						
- Serie ginnica eseguita con passi tra un elemento e l'altro	x					Passaggio di danza
LB - cella A5 "Rondata da fermo"						
- Partenza ppu (da presalto)	x					
- Esecuzione di 1 passo (no passi di rincorsa) + rondata	x					
LD - Enjambée con 1 giro - riga 3 – colonna B:						
- Esecuzione di uno Strug						Non riconosciuto
- Partenza ppu – enjambée sul posto con 1 giro						corretto
Per tutte le altre penalità fare riferimento al CdP	Vedere in particolare le sezioni 8 e 9 del CdP					