

INDICAZIONI PER UFFICIALI DI GARA

PROGRAMMA PT FGI – SILVER 2026

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Il **PT – FGI – Silver** 2026 prevede 4 schede (LA-LB-LC-LD), ognuna delle quali presenta 2 livelli di difficoltà: Livello Base (colonna A) e Livello Avanzato (colonna B).

1. Tramite il sito predisposto, l'allenatore dovrà provvedere a compilare una scheda per ogni ginnasta, evidenziando le celle che la ginnasta intende eseguire.
2. Nel caso sia prevista la compilazione cartacea e non telematica, l'allenatore deve consegnare alla giuria la scheda, una per ogni ginnasta, compilata in ogni sua parte, evidenziando, con un trattino in basso a destra della cella, l'elemento che la ginnasta intende eseguire.
3. Al Volteggio si dovrà indicare sulla scheda anche l'ordine di successione dei salti.
In ogni caso la Giuria riconoscerà gli elementi e i salti realmente eseguiti, senza alcuna penalità per "errata dichiarazione".
4. La **GIURIA** deve registrare tutto l'esercizio in simboli e determinare il punteggio che sarà composto da: punteggio D + punteggio E – eventuali penalità neutre
5. La giuria potrà riconoscere alla ginnasta che gareggia nel Livello Base solo gli elementi eseguiti presenti nella colonna A (1 per riga); alla ginnasta che gareggia nel Livello Avanzato saranno riconosciuti gli elementi eseguiti, presenti indifferentemente nelle 2 colonne, **ma solo 1 per riga, quello di maggior valore.**
6. Per **Punteggio D** si intende:
 - al volteggio il valore del salto eseguito
 - alle parallele, alla trave e al corpo libero la somma di max 6 elementi di difficoltà (ED), vale a dire del valore di 5 o 6 celle eseguite (max. 1 per riga)
 - qualora una ginnasta esegua correttamente n.6 celle, tutte le 6 celle verranno regolarmente conteggiate per la formazione del punteggio D.
 - se una ginnasta che gareggia nel Livello Base esegue una cella della colonna B (Livello Avanzato), la cella non verrà assegnata. Fanno eccezione le celle che prevedono movimenti con gradi di ampiezza o di rotazione.
7. **Punteggio "E"** = punti 10,00 meno penalità di esecuzione.
8. **Righe non eseguite o non riconosciute:**
4 celle, sarà applicata la penalità di 2,00 p.;
3 celle (o meno), la penalità di 3,00 p.

9. L'Ufficiale di Gara 1 è responsabile di tutte le penalità neutre che vengono detratte per la formulazione del Punteggio Finale.

N.B.: Per le attrezzature vedere quanto indicato nelle griglie del PT-FGI-Silver

2026 - GAF

Riconoscimento e valutazione delle difficoltà

1. Per elemento si intende tutto ciò che è contenuto nella stessa cella, siano due o tre elementi di difficoltà collegati insieme.
2. Se l'esecuzione di un elemento non corrisponde alla dichiarazione, si considera l'elemento realmente eseguito. Se l'elemento non esiste nella griglia, **NON AVRA' ALCUN VALORE**, ma saranno applicate le eventuali penalità di esecuzione.
3. Per il riconoscimento delle difficoltà si devono seguire le direttive del C.d.P. in vigore, in particolare quelle della sezione 9.
4. Tutti i movimenti devono essere valutati secondo le direttive indicate nelle Tabelle delle Penalità Specifiche Silver 2026 e per quanto non diversamente specificato, si fa riferimento al Codice dei Punteggi in vigore.

5. Alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero la ginnasta ha la facoltà di **ripetere CIASCUNA cella una sola volta**, qualora lo ritenga opportuno (ad esempio nel caso in cui una determinata cella non sia stata assegnata).

Ciò implica che, nel momento in cui la ginnasta inizi l'esecuzione di una cella, indipendentemente dal fatto che venga completata o meno, **è consentita un'unica ripetizione della medesima cella**, indipendentemente dall'esito della prima esecuzione.

Resta ferma la possibilità di ripetere anche altre celle, purché ciascuna di esse venga ripetuta una sola volta.

La ripetizione può essere effettuata in qualsiasi momento nel corso dell'esercizio.

In ogni caso, **le penalità di esecuzione sono sempre applicate** e risultano valide ai fini della valutazione complessiva.

Indicazioni specifiche agli attrezzi

VOLTEGGIO

1. Sia nel Livello Base che in quello Avanzato, la ginnasta deve eseguire **2 salti, 1 per riga**. L'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda dichiarandone **la successione**. Il punteggio finale sarà dato dalla **media dei 2 salti**.
2. LIVELLO BASE: è obbligatoria l'esecuzione dei 2 salti contenuti nella Colonna A (1 per riga). LIVELLO AVANZATO: è prevista l'esecuzione di 2 salti scelti indifferentemente nella Colonna A o B ma contenuti in 2 righe diverse.
3. Nel caso di salto **NULLO** dichiarato dalla "Giuria D", la ginnasta potrà ripetere il salto con penalità di **p. 2,00** da detrarre dal punteggio del salto eseguito. In caso di ulteriore salto nullo, il punteggio attribuito alla ginnasta sarà **0,00**.
4. Nel caso di **rincorsa a vuoto**, la ginnasta potrà ripeterla con una penalità di **p.1,00** da detrarre dal punteggio del salto eseguito.
5. In ogni caso, la ginnasta non potrà effettuare in totale più di 3 rincorse.
6. **Tutti i salti prevedono l'ARRIVO FERMATO**. Per le penalità relative all'arrivo dei salti si fa riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi in vigore.
7. **SALTI SU TAPPETONI con Tappeto sovrapposto** (larghezza 100 cm., lunghezza 150/200 cm., altezza 40 cm.): il tappeto sovrapposto va posizionato trasversalmente a distanza libera dal bordo dei tappetoni. L'arrivo è previsto superando il tappeto sovrapposto.
8. Quando è prevista la penalità per deviazione errata, si considerano i seguenti casi:
 - Arrivo leggermente decentrato
 - Arrivo vicino al bordo tappetoni.
9. La RINCORSA per i livelli LA e LB è di max 20 m. Per gli altri livelli max 25 m.

NOTA: Per quanto non indicato diversamente si fa riferimento alle Tabelle delle Penalità Specifiche ed al C.d.P in vigore.

PARALLELE

1. Alle parallele le ginnaste devono usare i "Paracalli". Se la ginnasta non utilizza i "Paracalli", il valore dell'esercizio sarà di p. 0,00.
2. Per riconoscere i gradi (gli angoli) di ampiezza previsti nelle diverse celle, si considera il punto del corpo più basso (per esempio i piedi) nel momento in cui la ginnasta ha il corpo allineato e, se a gambe divaricate, le gambe riunite.
3. Per l'assegnazione delle celle riguardanti tutti i movimenti che prevedono i gradi (gli angoli) di ampiezza si procederà in questo modo:
 - **+45°**: si assegna quando il corpo è allineato dalla verticale fino a 45°. Nessuna penalità per ampiezza
 - **- 45° o +0**: si assegna quando il corpo è allineato sotto 45° e fino all'orizzontale. Nessuna penalità per ampiezza
 - **- 0**: si assegna quando il corpo è allineato sotto l'orizzontale. Nessuna penalità per ampiezza.
4. Le ginnaste che gareggiano nel Livello BASE possono scegliere le 6 celle da eseguire tra le 8 contenute nella Colonna "A". Le ginnaste che gareggiano nel Livello AVANZATO possono scegliere le 6 celle da eseguire in entrambe le Colonne "A" e "B" (1 per riga)
5. Se una ginnasta che gareggia nel Livello Base esegue una cella della colonna B (Livello Avanzato), la cella non verrà assegnata, ma sarà soggetta alle penalità di esecuzione. Se gli elementi presenti nelle due colonne (A e B) hanno la **stessa matrice** e quello della colonna B rappresenta l'espressione tecnicamente avanzata di quello descritto nella colonna A, alla ginnasta che gareggia nel Livello Base la giuria riconoscerà l'elemento e assegnerà il valore della colonna A (P.100).
6. Le 5 o 6 celle conteggiate per la formazione del punteggio devono essere composte da : 4 o 5 celle scelte nelle righe 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7- 8 e da 1 cella della riga 6 (uscite). Si possono eseguire elementi non presenti in griglia, ma questi non avranno alcun valore e saranno soggetti alle penalità di esecuzione.
7. Il programma non prevede "oscillazioni con frustata"; pertanto, l'esecuzione di oscillazioni intermedie sarà penalizzata come da CdP = **- p. 0,50**
8. Agli elementi in appoggio con una gamba infilata che prevedono cambi di impugnatura o ½ giro per arrivare in arf, **NON VERRA' APPLICATA** la penalità di "**sistemare la presa**".

9. **USCITE:** La ginnasta che non termina il proprio esercizio con l'uscita incorre in una penalità di **p. 0,50**, nel dettaglio come segue :

- se viene eseguita un'uscita **non presente in griglia**, l'uscita non avrà alcun valore.

Saranno applicate le penalità di esecuzione e verrà applicata la penalità di **p. 0,50**

- se l'uscita invece (tra quelle inserite nel PT) è iniziata e non viene assegnata/riconosciuta per errore tecnico (es. arrivo senza precedenza dei piedi) l'uscita non avrà alcun valore (NO VD), saranno applicate le penalità di esecuzione ma **NON sarà applicata** la penalità di 0,50.

- se la ginnasta scende dall'attrezzo senza eseguire alcun elemento, ovviamente non avrà alcun valore per l'uscita, sarà applicata la penalità di caduta **p. 1,00** ed in aggiunta la penalità di **p. 0,50** per non tentare l'uscita.

NOTA: Per quanto non indicato diversamente si fa riferimento alle Tabelle delle Penalità Specifiche ed al C.d.P in vigore

TRAVE

1. Durata dell'esercizio: per **tutti i Livelli** massimo **60"**.
2. Nel PT Silver è compito del giudice cronometrare la durata dell'esercizio mediante cronometro dedicato (non sono ammessi cronometri integrati nei telefoni cellulari) e applicare l'eventuale penalità prevista in caso di esercizio fuori tempo, qualora la durata ecceda i 60 secondi.
3. Le ginnaste che gareggiano nel Livello BASE non possono eseguire le celle contenute nella colonna "B". Le ginnaste che gareggiano nel Livello AVANZATO possono scegliere le 6 celle da eseguire in entrambe le Colonne "A" e "B" (1 per riga).
4. Le **5 o 6 celle conteggiate** per la determinazione del punteggio **DEVONO** obbligatoriamente essere composte da:
 - **1 cella appartenente alla riga 6 (uscita);**
 - **max. 3 celle artistiche**, selezionate tra le righe 1, 2, 3 e 8;
 - **max. 2 celle acrobatiche**, selezionate tra le righe 4, 5 e 7.

Un elemento artistico non può in alcun caso sostituire un elemento acrobatico, e viceversa.

Qualora il numero di elementi artistici o acrobatici eseguiti risulti inferiore o superiore a quello richiesto, verranno conteggiati esclusivamente gli elementi che soddisfano i requisiti previsti, applicando le relative penalità.

Se una ginnasta che gareggia nel Livello Base esegue una cella della colonna B (Livello Avanzato), la cella non verrà assegnata, ma sarà soggetta alle penalità di esecuzione.

Fanno eccezione le celle che prevedono movimenti con gradi di ampiezza o di rotazione che vengono riconosciuti come elementi del Livello Base (p.1,00)

5. Si possono eseguire elementi non presenti in griglia, ma questi non avranno alcun valore e saranno soggetti alle penalità di esecuzione previste dal C.d.P.
6. L'**entrata** può essere **non codificata**, ma deve essere un'adeguata introduzione all'esercizio.
7. In ogni tipo di "Serie" **NON** è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

SERIE : In caso di pausa o sbilanciamento tra i movimenti collegati in serie in una singola cella, è prevista una penalità di p. **0,50**, e la cella viene assegnata.

In caso di interruzione con passi o fallo grave (es. aggrapparsi alla trave, perdita di equilibrio da 0,50) o interrotta da caduta tra il 1° ed il 2° elemento, la **SERIE NON VIENE ASSEGNATA.**

Si può ripetere come specificato nel punto 5 in: "Riconoscimento e Valutazione delle difficoltà".

8. Dove non specificato, l'Enjambée, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°.
9. Enjambée: dove non specificato "sul posto", si intende enjambée con spinta a 1 piede.

10. **USCITE** :La ginnasta che non termina il proprio esercizio con l'uscita incorre in una penalità di **p. 0,50**, nel dettaglio come segue :

- se viene eseguita un'uscita **non presente in griglia**, l'uscita non avrà alcun valore.

Saranno applicate le penalità di esecuzione e verrà applicata la penalità di **p. 0,50**

- se l'uscita invece (tra quelle inserite nel PT) è iniziata e non viene assegnata/riconosciuta per errore tecnico (es. arrivo senza precedenza dei piedi) l'uscita non avrà alcun valore (NO VD), saranno applicate le penalità di esecuzione ma **NON sarà applicata** la penalità di 0,50.

- se la ginnasta scende dall'attrezzo senza eseguire alcun elemento, ovviamente non avrà alcun valore per l'uscita, sarà applicata la penalità di caduta **p. 1,00** ed in aggiunta la penalità di **p. 0,50** per non tentare l'uscita.

11. I salti ginnici presenti in griglia vanno eseguiti in posizione longitudinale.

12. **BONUS QUALITÀ ARTISTICA** - SOLO PER I LIVELLI LC ed LD

(da applicare una sola volta sull'intero esercizio)

Il Bonus Qualità Artistica viene assegnato in base al livello complessivo di postura, estetica, lavoro dei piedi, armonia, fluidità e ritmo dell'esercizio, secondo i seguenti criteri:

- **0,10 = Qualità artistica di base**: postura ed estetica accettabili; lavoro dei piedi e fluidità presenti ma discontinui.
- **0,20 = Qualità artistica buona**: postura ed estetica corrette nella maggior parte dell'esercizio; buon lavoro dei piedi; esercizio generalmente fluido
- **0,30 = Qualità artistica ottimale**: postura ed estetica sempre corrette; lavoro dei piedi preciso; esercizio fluido, armonico e ben ritmato.

CORPO LIBERO

1. In **tutti i Livelli**, sono messe a disposizione 25 musiche a scelta (durata max. 60").
La ginnasta può comunque usare una musica personale diversa da quelle pubblicate sul sito federale (durata max. 60").
2. Le ginnaste che gareggiano nel Livello BASE non possono eseguire le celle contenute nella Colonna "B". Le ginnaste che gareggiano nel Livello AVANZATO possono scegliere le 6 celle da eseguire in entrambe le Colonne "A" e "B" (1 per riga).
3. Le **5 o 6 celle conteggiate** per la determinazione del punteggio **DEVONO** obbligatoriamente essere composte da:
 - **max. 3 celle artistiche**, selezionate tra le righe 1, 2, 3 e 8;
 - **max. 3 celle acrobatiche**, selezionate tra le righe 4, 5, 6 e 7.

Un elemento artistico non può in alcun caso sostituire un elemento acrobatico, e viceversa.

Qualora il numero di elementi artistici o acrobatici eseguiti risulti inferiore o superiore a quello richiesto, verranno conteggiati esclusivamente gli elementi che soddisfano i requisiti previsti, applicando le relative penalità.

Se una ginnasta che gareggia nel Livello Base esegue una cella della colonna B (Livello Avanzato), la cella non verrà assegnata, ma sarà soggetta alle penalità di esecuzione.

Fanno eccezione le celle che prevedono movimenti con gradi di ampiezza o di rotazione che vengono riconosciuti come elementi del Livello Base (p.1,00)

Si possono eseguire elementi non presenti in griglia, ma questi non avranno alcun valore e saranno soggetti alle penalità di esecuzione previste dal C.d.P.

4. Dove non specificato il Flic Flac si intende a gambe unite.
5. In ogni tipo di "Serie" **NON** è consentito invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.
6. Dove non specificato, l'Enjambée, il Salto Divaricato e il Sissonne si intendono con apertura di 180°.
7. Enjambée: dove non specificato, si intende enjambée con spinta a 1 piede
8. **BONUS QUALITÀ ARTISTICA - SOLO PER I LIVELLI LC ed LD**
(da applicare una sola volta sull'intero esercizio)

Il Bonus Qualità Artistica viene assegnato in base al livello complessivo di postura, estetica, lavoro dei piedi, armonia, fluidità e ritmo dell'esercizio, secondo i seguenti criteri:

- **0,10 = Qualità artistica di base:** postura ed estetica accettabili; lavoro dei piedi e fluidità presenti ma discontinui.
- **0,20 = Qualità artistica buona:** postura ed estetica corrette nella maggior parte dell'esercizio; buon lavoro dei piedi; esercizio generalmente fluido
- **0,30 = Qualità artistica ottimale:** postura ed estetica sempre corrette; lavoro dei piedi preciso; esercizio fluido, armonico ben ritmato ed in accordo con il tema della musica.

VOLTEGGIO PT SILVER

FALLI SPECIFICI

| | | | | | |
|---|--|------|------|------|-------|
| 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 | | | | |
| Rincorsa di 2 o 3 passi | | x | | | |
| PENALITÀ SPECIFICHE AL VOLTEGGIO | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | altro |

BATTUTA IN PEDANA + SALTO IN ESTENSIONE

| | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|--|--|
| Altezza insufficiente | x | x | x | | |
| Lunghezza insufficiente | x | x | | | |
| Allineamento scorretto | x | x | | | |
| Gambe piegate | x | x | x | | |
| Gambe aperte | x | x | | | |

FALLI D'ARRIVO

VEDI ARTICOLO 9 C.D.P. FALLI D'ARRIVO

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| Caso specifico: Arrivare su 1 piede | | x | | | |
|--|--|---|--|--|--|

BATTUTA IN PEDANA + CAPOVOLTA (LA Base) e CAPOVOLTA SALTATA (LA Avanzato)

PRIMO VOLO

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| Primo volo insufficiente in LA Avanzato | x | x | x | | |
| Allineamento del corpo/ Angolo delle anche | x | x | | | |
| Gambe piegate | x | x | x | | |
| Gambe aperte | x | x | | | |

FASE DI APPOGGIO

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| Rotolamento a schiena piatta (rotolamento non fluido) | x | x | | | |
| Braccia piegate/Angolo delle spalle | x | x | x | | |
| Dinamismo | x | x | | | |

FALLI D'ARRIVO

VEDI ARTICOLO 9 C.D.P. FALLI D'ARRIVO

| | | | | | |
|--|------------------------------|---|---|------|--|
| CASI SPECIFICI: | | | | | |
| Aiutarsi con le mani per alzarsi dopo il rotolamento | | | x | | |
| Non alzarsi dal rotolamento | | | | 1,00 | |
| Alzarsi dal rotolamento con i piedi incrociati | | x | | | |
| Caso specifico: Ginnasta LA Base esegue capovolta saltata | SI ASSEGNA CAPOVOLTA LA BASE | | | | |
| Ginnasta LA Avanzato esegue capovolta SENZA fase di volo | SI ASSEGNA CAPOVOLTA LA BASE | | | | |

| BATTUTA IN PEDANA + VERTICALE ARRIVO SUPINO | | | | |
|--|--------------------|----------|-----|------|
| PRIMO VOLO | | | | |
| Tecnica scorretta: Allineamento del corpo (angolo delle anche/arco) | x | x | | |
| Gambe o ginocchia aperte | x | x | | |
| Gambe flesse | x | x | x | |
| FASE DI APPOGGIO | | | | |
| Tecnica scorretta: Appoggio alternato delle mani | x | | | |
| Braccia piegate/Angolo delle spalle | x | x | x | |
| Gambe o ginocchia aperte | x | x | | |
| Gambe flesse | x | x | x | |
| Allineamento del corpo in verticale | x | x | | |
| Dinamismo | x | x | | |
| FALLI D'ARRIVO | | | | |
| Tecnica scorretta: - Arrivo a corpo squadrato | ANGOLO BUSTO/GAMBE | | | |
| | <=135° | 135°-90° | 90° | |
| Direzione | x | x | | |
| RUOTA ARRIVO LATERALE A GB DIVARICATE | | | | |
| PRIMO VOLO | | | | |
| Tecnica scorretta: Allineamento del corpo (angolo delle anche/arco) | x | x | | |
| Gambe flesse | x | x | x | |
| FASE DI APPOGGIO | | | | |
| Braccia piegate/Angolo delle spalle | x | x | x | |
| Non passare dalla verticale | x | x | | |
| Gambe flesse | x | x | x | |
| Dinamismo | x | x | | |
| FALLI D'ARRIVO | | | | |
| VEDI ARTICOLO 9 C.D.P. FALLI D'ARRIVO | | | | |
| CASI SPECIFICI: | | | | |
| Deviazione della direzione | x | x | | |
| Anche o spalle ruotate fino a 45° | x | x | | |
| Anche o spalle ruotate + di 45° | SALTO NULLO | | | |
| Arrivo a Piedi Uniti | SALTO NULLO | | | |
| RONDATA in PEDANA+ SPINTA E ARRIVO SUPINO | | | | |
| Non mantenere la posizione tesa nella fase di volo | x | x | | |
| Arrivo a corpo squadrato | <=135° | 135°-90° | 90° | |
| Lunghezza insufficiente | x | x | | |
| Dinamismo | x | x | | |
| Gambe o ginocchia aperte | x | x | | |
| Gambe flesse | x | x | x | |
| Deviazione della direzione | x | x | | |
| Arrivare in candela | | | | 1,00 |

RIBALTATA - RONDATA E RONDATA FLIC

PRIMO VOLO

| | | | | |
|--|-----------------|-----------------|---|--|
| RONDATA | <=45° | <=90° | | |
| Rotazione incompleta- posa delle mani | x | x | | |
| Tecnica scorretta: | | | | |
| Allineamento del corpo (angolo delle anche/arco) | x | x | | |
| Gambe o ginocchia aperte | x | x | | |
| Gambe flesse | x | x | x | |

FASE DI APPOGGIO

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|--|
| Tecnica scorretta: | | | | |
| Appoggio alternato delle mani | x | | | |
| Braccia piegate/Angolo delle spalle | x | x | x | |
| Non passare dalla verticale | x | | | |

SECONDO VOLO

| | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|
| Altezza insufficiente | x | x | x | |
| Lunghezza insufficiente | x | x | | |
| Dinamismo | x | x | | |
| Posizione del corpo | x | x | | |
| Gambe o ginocchia aperte | x | x | | |
| Gambe flesse | x | x | x | |
| Deviazione della direzione | x | x | | |

FALLI D'ARRIVO

VEDI ARTICOLO 9 C.D.P. FALLI D'ARRIVO

PENALITÀ SPECIFICHE AL VOLTEGGIO IN TUTTI I SALTI

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|--|--|
| Gambe incrociate | x | UNA VOLTA IN TUTTO IL SALTO | | |
| Piedi non tesi | x | | | |
| Precisione | x | | | |
| Insufficiente rotazione del salto SENZA caduta | x | | | |
| Insufficiente rotazione del salto CON caduta | | x | | |

PARALLELE PT SILVER

FALLI SPECIFICI - TUTTI I LIVELLI

| | | | | | |
|--|---|------|---|------|-------|
| Esecuzione di 4 celle | 2.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE | | | | |
| Esecuzione di 3 celle o meno | 3.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE | | | | |
| Mancanza di uscita (nei casi previsti) | 0,50 p. dal PUNTEGGIO FINALE | | | | |
| Eseguire un elemento stessa matrice con tecnica avanzata | VD ASSEGNATO previsto nella versione base | | | | |
| Ripetizione di una qualsiasi cella | CONSENTITO UNA VOLTA OGNI CELLA | | | | |
| ENTRATA LA | | | | | |
| Salire all'appoggio arf | E' CONSENTITO FARE RINCORSA | | | | |
| ENTRATA LC | | | | | |
| Kippe +1 gb infilata in presa poplitea. Infilare la caviglia durante la prima oscillazione | NO VD | | | | |
| PENALITÀ SPECIFICHE | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | altro |
| LA - LB : Deviazione dall'esecuzione ideale | x | x | x | | |
| Precisione TUTTI I LIVELLI | x o.v. | | | | |
| LC- LD | COME DA CODICE DEI PUNTEGGI | | | | |
| LD (ENTRATA o DURANTE ESERCIZIO) | | | | | |
| Kippe + slancio d gu + 0 (continuato) | | | | | |
| Perdita del ritmo | x | | | | |
| Pausa eccessiva | | x | | | |
| Slancio sotto l'orizzontale | NO VD e penalità di esecuzione eventuali | | | | |
| PENALITÀ SPECIFICHE | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | altro |
| ELEMENTI LA | | | | | |
| Dall'appoggio con 1 gamba tesa infilata ½ giro riunendo le gambe in arf | | | | | |
| Effettuare 1/4 + 1/4 | | x | | | |
| ELEMENTI LB | | | | | |
| Dall'appoggio con 1 gamba tesa infilata ½ giro riunendo le gambe in arf | | | | | |
| Effettuare 1/4 + 1/4 | | x | IN LB AVANZATO SI ASSEGNA RIGA 7A VALORE P.1,00 + pen. spec. 0.30 | | |
| Dall'appoggio bascoule con risalita in presa poplitea | | | | | |
| Discesa in poplitea | | x | | | |
| ELEMENTI LC-LD | | | | | |
| Kippe e Kippe con infilata ad 1 gamba | | | | | |
| Insufficiente estensione nell'allungo | x | | | | |
| LC- Tempo di capovolta -O | | | | | |
| Eseguita sotto lo staggio | VD ASSEGNATO senza penalità di ampiezza | | | | |
| LD- Tempo di capovolta -45° | | | | | |
| Eseguito fino altezza lo staggio | VD ASSEGNATO senza penalità di ampiezza | | | | |
| Eseguito sotto lo staggio | NO VD e penalità di esecuzione eventuali | | | | |
| LD Base – Slancio dietro gu (+0) | | | | | |
| Slancio sotto l'orizzontale | NO VD e penalità di esecuzione eventuali | | | | |
| SS dall'oscillazione salire in capovota dietro all'app | | | | | |
| Salire in capovolta da SI a SS (cambio di staggio) OPPURE da SS slancio dietro e risalire in capovolta | VD ASSEGNATO | | | | |
| LC BASE- Uscita SI fioretto gu | | | | | |
| Fioretto eseguito dallo SS | CONSENTITO | | | | |
| Poggiare solo un piede | | x | | | |
| PENALITÀ SPECIFICHE - TUTTI I LIVELLI | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | altro |
| Mancanza di ritmo negli elementi | x | | | | |
| Sistemare la presa (eccetto dove non previsto) | x | | | | |
| Altezza insufficiente negli elementi con volo (USCITE) | x | x | | | |
| Urtare l'attrezzo | | | x | | |
| Urtare il tappeto | | | | 1,00 | |
| Slancio intermedio | | | x | | |
| Oscillazione intermedia (a vuoto) | | | x | | |
| Per quanto non indicato diversamente si fa riferimento al C.d.P. | | | | | |

| TRAVE PT SILVER | | | | | |
|---|---|-------------|-------------|-------------|--------------|
| FALLI SPECIFICI - TUTTI I LIVELLI | | | | | |
| Esecuzione di 4 celle | 2.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE | | | | |
| Esecuzione di 3 celle o meno | 3.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE | | | | |
| Mancanza di uscita (nei casi previsti) | 0,50 p. dal PUNTEGGIO FINALE | | | | |
| Eseguire un elemento stessa matrice con > ampiezza o rotazione | VD ASSEGNATO previsto nella versione base | | | | |
| Ripetizione di una qualsiasi cella | CONSENTITO UNA VOLTA OGNI CELLA | | | | |
| PENALITÀ SPECIFICHE | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | altro |
| Trave bassa: piedi sul tappeto - sedersi per iniziare l'esercizio | | x | | | |
| Trave bassa: uso della pedana per entrare | | | x | | |
| LA - LB Deviazione dall'esecuzione ideale | x | x | x | | |
| LC - LD | COME DA CODICE DEI PUNTEGGI | | | | |
| Piedi rilassati durante l'eventuale coreografia TUTTI I LIVELLI | x o.v. | | | | |
| Gambe rilassate durante l'eventuale coreografia TUTTI I LIVELLI | x o.v. | | | | |
| Precisione TUTTI I LIVELLI | x o.v. | | | | |
| Body shape TUTTI I LIVELLI | x | x | x | | |
| SERIE GINNICHE O MISTE - TUTTI I LIVELLI | | | | | |
| Pausa o sbilanciamento tra gli elementi | | | x | | VD ASSEGNATO |
| Interrotta da passi supplementari o fallo grave tra gli elementi (aggrapparsi alla trave - perdita di equilibrio da 0.50) | NO VD - PUO' RIPETERE | | | | |
| Caduta tra il primo ed il secondo elemento | NO VD - PUO' RIPETERE LA STESSA SERIE | | | | |
| PENALITÀ SPECIFICHE SINGOLI ELEMENTI | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | altro |
| LA- LB Candela (da seduti o da in piedi) /distendersi supini e ritorno: | | | | | |
| Mancanza di continuità | x | | | | |
| LA - LB Capovolta (avanti e dietro): | | | | | |
| Ritmo nel rotolamento | x | | | | |
| Interruzione del rotolamento | | x | | | |
| LC - Verticale di slancio – unire le gambe in vert. min. 30° | | | | | |
| Verticale sotto i 30° | NO VD | | | | |
| LC – ½ giro (180°) con gamba libera tesa a. + 45°: | | | | | |
| Gamba tesa - 45° | SI RICONOSCE 1/2 GIRO GB LIBERA 2A P.1,00 | | | | |
| LD – 1 giro (360°) con gamba libera tesa a. +45°: | | | | | |
| Gamba a - 45° | SI RICONOSCE GIRO GB LIBERA 2A P.1,00 | | | | |
| SALTI GINNICI - TUTTI I LIVELLI | | | | | |
| Salti ginnici eseguiti in posizione laterale | NO VD | | | | |
| USCITA LA -LB : Battuta a ppu + se (o s.e. raccolto o salto divaric.) | | | | | |
| Non eseguire la battuta a ppu | p. 1,00 (caduta)- NO VD - può ripetere | | | | |
| USCITA LD : Ruota sulla trave + s.e. | | | | | |
| Interruzione tra la ruota e il salto in estensione | | | 0,50 | | |
| PENALITÀ SPECIFICHE ALL'ATTREZZO - TUTTI I LIVELLI | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | altro |
| Aggiustamento (passi e movimenti non necessari per eseguire un elemento) | o.v. x | | | | |
| Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta | | | x | | |
| Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio | x | x | x | | |
| Terminare l'esercizio oltre i 60 secondi | x | | | | |
| BONUS QUALITÀ ARTISTICA SOLO LIVELLI LC - LD | | | | | |
| DA ASSEGNARE EVENTUALMENTE A FINE ESERCIZIO specifiche e criteri come descritto nelle Indicazioni di Giuria | | | | | |
| Qualità artistica di base: | 0,1 | | | | |
| Qualità artistica buona | | 0,2 | | | |
| Qualità artistica ottimale | | | 0,3 | | |
| Per quanto non indicato diversamente si fa riferimento al C.d.P. | | | | | |

| CORPO LIBERO PT SILVER | | | | | |
|--|---|------|------|------|-------|
| FALLI SPECIFICI - TUTTI I LIVELLI | | | | | |
| Esecuzione di 4 celle | 2.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE | | | | |
| Esecuzione di 3 celle o meno | 3.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE | | | | |
| Eseguire un elemento stessa matrice con > ampiezza o rotazione | VD ASSEGNATO previsto nella versione base | | | | |
| Ripetizione di una qualsiasi cella | CONSENTITO UNA VOLTA | | | | |
| RIGA 2 - ELEMENTI ARTISTICI IN SERIE | | | | | |
| Eseguita con passi tra un elemento e l'altro | PASSAGGIO DI DANZA VD OK | | | | |
| PENALITÀ SPECIFICHE | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | altro |
| LA - LB Deviazione dall'esecuzione ideale | x | x | x | | |
| LC - LD | COME DA CODICE DEI PUNTEGGI | | | | |
| Piedi rilassati durante l'eventuale coreografia TUTTI I LIVELLI | x o.v. | | | | |
| Gambe rilassate durante l'eventuale coreografia TUTTI I LIVELLI | x o.v. | | | | |
| Precisione TUTTI I LIVELLI | x o.v. | | | | |
| Body shape TUTTI I LIVELLI | x | x | x | | |
| Aggiustamento (<i>passi e movimenti non necessari per eseguire un elemento</i>) | o.v. x | | | | |
| Terminare l'esercizio in anticipo oppure oltre la musica | x | | | | |
| Ribaltata-Rondata-Flic + se o Rondata + Salto Divaricato | | | | | |
| Mancanza di rebounding | | x | | | |
| LA - LB Verticale e capovolta arrivo in piedi | | | | | |
| Verticale da 11° a 30° | | x | | | |
| Non raggiungere i 30° | DECLASSAMENTO A "CAPOVOLTA AV." | | | | |
| Non alzarsi dal rotolamento | | | | 1,00 | |
| Alzarsi con appoggio supplementare (coscia o ginocchio) | | x | | | |
| Alzarsi a piedi incrociati | | x | | | |
| Alzarsi con una o due mani | | | x | | |
| LA - Tic - Tac | | | | | |
| Non ritornare in mezza rov.d. al primo tentativo | | | x | | |
| Appoggiare la gamba libera a terra | NO VD - può ripetere | | | | |
| LB - cella A5 "Rondata da fermo" | | | | | |
| Esecuzione di 1 o 2 passi prima della rondata (no presalto) | NO VD | | | | |
| Partenza ppu (da presalto) | NO VD | | | | |
| BONUS QUALITÀ ARTISTICA SOLO LIVELLI LC - LD | | | | | |
| DA ASSEGNARE EVENTUALMENTE A FINE ESERCIZIO specifiche e criteri come descritto nelle Indicazioni di Giuria | | | | | |
| Qualità artistica di base | 0,1 | | | | |
| Qualità artistica buona | | 0,2 | | | |
| Qualità artistica ottimale | | | 0,3 | | |
| Per quanto non indicato diversamente si fa riferimento al C.d.P. | | | | | |

Definizione di armonia: per armonia si intende il modo in cui ogni gesto si collega al successivo senza interruzioni, mantenendo un ritmo fluido ed un controllo costante del corpo.