

# **INDICAZIONI PER UFFICIALI DI GARA PROGRAMMA PT-FGI-GOLD BASE 2026 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

## **COMPILAZIONE DELLE SCHEDE E ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO**

1. Questo programma è riservato alle categorie **A3 – A4 – A5** nei **Campionati Individuali**.
2. Sono previste Schede a tutti gli attrezzi.
3. Tramite il sito predisposto, l'allenatore dovrà provvedere a compilare una scheda per ogni ginnasta, evidenziando le celle che la ginnasta intende eseguire.
4. 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.
5. La **GIURIA** deve registrare tutto l'esercizio in simboli e determinare il punteggio D (composto dagli elementi di difficoltà) ed il punteggio E.

6. L'UG1 è responsabile di tutte le penalità neutre che vengono detratte dal Punteggio Finale.

**N.B.: Per le attrezzature vedere quanto indicato nelle griglie del PT-FGI-Gold Base 2026 - GAF.**

## **RICONOSCIMENTO DELLE DIFFICOLTÀ**

1. **VOLTEGGIO**: prevede l'utilizzo della scheda a seconda del livello di appartenenza.
2. **PARALLELE, CINGHIETTI, TRAVE e CORPO LIBERO**: gli esercizi vengono composti scegliendo i movimenti descritti in relazione al livello di appartenenza.
3. **ELEMENTO**: si intende tutto ciò che è contenuto all'interno della stessa cella, anche nel caso in cui essa comprenda due o tre elementi di difficoltà collegati tra loro.
4. **ELEMENTI DIFFORMI DALLA DICHIARAZIONE**
  - Se l'elemento eseguito non corrisponde a quello dichiarato, viene considerato e valutato l'elemento realmente eseguito.
  - Se l'elemento realmente eseguito non è presente nella griglia, **NON VERRÀ ATTRIBUITO ALCUN VALORE** e saranno applicate le eventuali penalità di esecuzione.
5. **PARALLELE E CINGHIETTI**: se l'elemento non esiste nella scheda o se **NON** viene eseguito nell'ordine cronologico richiesto, **NON AVRA' ALCUN VALORE**, ma ogni volta saranno applicate le eventuali penalità di esecuzione ed una **PENALITA' SPECIALE FISSA** ogni volta.
6. Per il riconoscimento delle difficoltà si devono seguire le direttive del C.d.P., in particolare quelle della sezione 8.
7. Salvo diversamente specificato, tutti i movimenti devono essere valutati secondo le direttive del C.d.P. in vigore

## INDICAZIONI SPECIFICHE AGLI ATTREZZI

### VOLTEGGIO

#### 1. Numero di salti e attribuzione del punteggio

- Si devono eseguire obbligatoriamente **2 salti** contenuti nelle celle delle righe **1 e 2 (uno per riga)**
- Il **punteggio finale** è dato dalla **media dei due salti**.

#### 2. Arrivi

**NON** devono essere penalizzati i passi o le cadute dovute a **eccesso di spinta**, nei seguenti casi:

- **in avanti**: passi, rimbalzi in avanti o arrivo prono, per salti con arrivo in avanti;
- **indietro**: passi, rimbalzi o arrivo supino, per salti con arrivo indietro.

#### 3. Cadute

Per quanto riguarda la **caduta**, viene applicata la penalità prevista dal **Codice dei Punteggi p. 1,00** nei seguenti casi:

- caduta nella **direzione opposta** rispetto a quella del salto (caduta verso la pedana);
- caduta causata **non da eccesso di spinta**, ma da **esecuzione**

#### 4. Criteri di esecuzione

- Tutti i salti vanno eseguiti a "CORPO TESO", diversamente verranno applicate le relative penalità (vedi tabella penalità specifiche)
- **Salto Yurchenko con 1/2 giro nel secondo volo**:  
Sono previste penalità per rotazione anticipata sulla tavola e per la posizione delle braccia non in posizione richiesta nella seconda fase di volo (vedi tabella penalità specifiche)

#### 5. Note generali

- In caso di **salto nullo**, la ginnasta può ripetere il salto con una **penalità neutra di p. 0,50** detratta dal punteggio finale.
- In caso di **rincorsa a vuoto**, è concessa una sola ripetizione una **penalità neutra di 0,30** detratta dal punteggio finale.
- In ogni caso, si possono eseguire al massimo 3 rincorse.

Per tutto quanto **non espressamente indicato**, si fa riferimento al **Codice dei Punteggi in vigore**.

# PARALLELE

Alle Parallele è **obbligatorio** l'utilizzo dei **paracalli**.

In caso di mancato utilizzo, il **valore dell'esercizio sarà pari a 0,00**

## 1. STRUTTURA DELL'ESERCIZIO

- a) **Inizio dell'esercizio:** devono essere eseguiti obbligatoriamente gli **elementi contenuti nelle celle delle righe 1 e 2**.  
L'elemento della **riga 1** deve essere eseguito **partendo in appoggio sullo staggio inferiore (S.I.) da fermo**.
- b) **Fine dell'esercizio:** l'esercizio deve concludersi con **uno degli elementi contenuti nelle celle della riga 6**.
  - c) **Elementi aggiuntivi:** è consentita l'esecuzione di **al massimo tre ulteriori elementi** (per un totale massimo di **6 elementi**), scelti tra quelli presenti nelle celle delle **righe 3, 4 e 5**.
  - d) **Conteggio degli elementi:** può essere conteggiata **una sola cella per ciascuna riga**, selezionando quella di **maggior valore**.  
Il numero massimo di celle conteggiabili è **6**.

2. **Elementi non previsti o ordine errato:** qualora la ginnasta esegua **elementi non presenti nella scheda**, oppure presenti ma **non rispettando l'ordine cronologico corretto**, viene applicata **ogni volta una penalità speciale**, oltre alle penalità di esecuzione. Attenzione la MVP o risalita in capovolta allo SS, è considerata movimento aggiuntivo con le relative penalità.
3. **Mancata esecuzione degli elementi obbligatori:** in caso di mancata esecuzione di uno o più elementi obbligatori delle **righe 1, 2 e 6**, si applicano le **penalità neutre** previste per ogni elemento e per ogni categoria.
4. **Giri di pianta + 180° swing:** la posa dei piedi sullo staggio deve avvenire **a piedi uniti e non in successione**.
5. **Slancio in verticale (nel primo mov. obbligatorio):** può essere eseguito **a gambe unite o divaricate**.
6. **Riconoscimento dei gradi di ampiezza:** si considera il **punto del corpo più basso** (es. piedi) nel momento in cui la ginnasta ha il **corpo allineato** e, in caso di gambe divaricate, **le ha riunite**.
7. **Slanci e movimenti circolari:** sono soggetti alle penalità previste dal Codice in relazione all'**angolo di completamento** ma il **valore di difficoltà (VD) indicato nella cella viene SEMPRE riconosciuto**.
8. **Esecuzione di elementi con swing**
  - si applicano le penalità del Codice per l'angolo di completamento
  - il VD indicato nella cella è **riconosciuto fino all'orizzontale**.
  - Sotto l'orizzontale l'elemento non è riconosciuto.
9. **Presenza dell'allenatore/ allenatrice:** può rimanere **tra gli staggi per tutta la durata dell'esercizio**.

Per tutto quanto non **espressamente indicato**, si fa riferimento al **Codice dei Punteggi in vigore**.

## CINGHIETTI

### 1. STRUTTURA DELL'ESERCIZIO

- a) **Elementi obbligatori:** devono essere eseguiti obbligatoriamente gli **elementi contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 e 6.**

L'elemento della **riga 1** deve essere eseguito **partendo in appoggio da fermo.**

- b) **Fine dell'esercizio:** l'esercizio deve concludersi con l'**elemento contenuti nella cella della riga 6.**

c) **Elementi aggiuntivi:** è consentita l'esecuzione di **al massimo tre ulteriori elementi** (per un totale massimo di **6 elementi**), scelti tra quelli presenti nelle celle delle **righe 3, 4 e 5.**

d) **Conteggio degli elementi:** può essere conteggiata **una sola cella per ciascuna riga**, selezionando quella di **maggior valore.**

Il numero massimo di celle conteggiabili è **6.**

2. **Elementi non previsti o ordine errato:** qualora la ginnasta esegua **elementi non presenti nella scheda**, oppure presenti ma **non rispettando l'ordine cronologico corretto**, viene applicata **ogni volta una penalità speciale**, oltre alle penalità di esecuzione.
3. **Mancata esecuzione degli elementi obbligatori:** in caso di mancata esecuzione di uno o più elementi obbligatori delle **righe 1, 2 e 6**, si applicano le **penalità neutre** previste per ogni elemento e per ogni categoria.
4. **Requisito tecnico fondamentale:** mantenere **arti superiori e inferiori perfettamente tesi** per tutta la durata dell'esercizio
5. **Mancanza di frustata:** penalizzata.
6. **Elementi iniziali di ogni cella:** devono partire da **Verticale, Sospensione o Appoggio libero**, con corpo teso; in caso contrario, **l'elemento non viene riconosciuto.**
7. **Elementi circolari e granvolte** per **ottenere il VD** devono proseguire nella **stessa direzione**, quando non sono richiesti swing.
8. **Slancio in verticale movimenti circolari:** sono soggetti alle penalità del codice relativamente all'angolo di completamento, ma sarà sempre riconosciuto il VD indicato nella cella.
9. **Granvolte di dorso e giri di pianta:** devono essere eseguiti **a gambe unite in tutte le fasi** altrimenti non verranno conteggiati per la formazione del VD.

# TRAVE

**DURATA ESERCIZIO:** Durata max. 60 secondi.

## 1. STRUTTURA DELL'ESERCIZIO

- a) **Elementi obbligatori:** devono essere eseguiti obbligatoriamente gli **elementi contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 e 6.**

**Primo elemento:** riga 1

**Uscita:** riga 6

- b) **Elementi aggiuntivi:** è consentita l'esecuzione di **al massimo tre ulteriori elementi** (per un totale massimo di **6 elementi**), scelti tra quelli presenti nelle celle delle righe **3, 4 e 5.**
- c) **Conteggio degli elementi:** può essere conteggiata **una sola cella per ciascuna riga**, selezionando quella di **maggior valore.**

Il numero massimo di celle conteggiabili è **6.**

2. **Successione Degli Elementi** la successione degli elementi contenuti nelle celle delle righe **2, 3, 4 e 5** è libera.
3. **Ordine Degli Elementi All'interno Della Cella:** non è consentito **modificare l'ordine degli elementi** indicato all'interno delle singole celle
4. **Mancata Esecuzione Degli Elementi Obbligatori:** in caso di mancata esecuzione di uno o più elementi obbligatori delle **righe 1, 2 e 6**, si applicano le **penalità neutre** previste per ogni elemento e per ogni categoria.

## 5. Interruzione Delle Serie

In caso di interruzione delle **serie ginniche o miste**, viene applicata una penalità specifica, ma la serie viene assegnata.

In caso di interruzione delle **serie acrobatiche (riga 2)**, queste ultime **NON** vengono assegnate

## 6. Ripetizione Delle Serie Interrotte

Le serie ginniche o miste interrotte da una caduta tra gli elementi possono essere ripetute.

Le serie acrobatiche ( riga 2 ) interrotte con o senza caduta tra gli elementi possono essere ripetute.

## 7. Artisticità

Non vengono applicate le penalità relative all'**artisticità**

Per tutto quanto non **espressamente** indicato, si fa riferimento al **Codice dei Punteggi in vigore.**

## CORPO LIBERO

**MUSICA E DURATA ESERCIZIO:** L'esercizio deve essere eseguito utilizzando **uno dei brani messi a disposizione**, della durata di **circa 1 minuto**. L'utilizzo di una musica differente da quelle proposte o la mancanza di musica, comporta una penalità.

### 1. STRUTTURA DELL'ESERCIZIO

a) **Elementi obbligatori:** devono essere eseguiti obbligatoriamente gli **elementi contenuti nelle celle delle righe 1 e 2 e 6**.

b) **Elementi aggiuntivi e interpretazione artistica:**

- È consentita l'esecuzione di **al massimo due ulteriori elementi**, per un totale massimo di **5 elementi**, scelti tra quelli presenti nelle celle delle **righe 3 e 4**.
- È inoltre necessario ottenere **uno dei valori di interpretazione artistica** presenti nella **riga 5**.

c) **Conteggio degli elementi:** può essere conteggiata **una sola cella per ciascuna riga**, selezionando quella di **maggior valore**.

Il numero massimo di celle conteggiabili è pari a 6: 5 elementi e 1 interpretazione artistica, che va obbligatoriamente assegnata.

2. **Successione Degli Elementi** la successione degli elementi contenuti nelle celle delle **righe 2, 3, 4 e 5** è libera.

3. **Mancata Esecuzione Degli Elementi Obbligatori:** in caso di mancata esecuzione di uno o più elementi obbligatori delle **righe 1, 2 e 6**, si applicano le **penalità neutre** previste per ogni elemento e per ogni categoria.

4. **Avvitamenti:** è prevista una tolleranza di 30° per l'assegnazione del VD

5. **Artisticità**

Non vengono applicate le penalità relative all'**artisticità**. L'interpretazione artistica è considerata un elemento e fa parte della nota D

Per tutto quanto **non espressamente indicato**, si fa riferimento al **Codice dei Punteggi in vigore**.

## VOLTEGGIO PT GOLD BASE

### FALLI SPECIFICI

Ripetizione di un salto nullo (tutti i livelli)	0,50 p. (dalla media del punteggio finale)				
Rincorsa a vuoto (tutti i livelli)	0,30 p. (dalla media del punteggio finale)				
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				
<b>PENALITÀ SPECIFICHE AL VOLTEGGIO BASE</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>	altro
<b>Ribaltata:</b> -Corpo Arcato nel 2° volo		X	X	1,00	
<b>Rondata flic:</b> -Corpo Squadrato nel 2° volo		<=135°	135°-90°	<90°	
<b>Yurchenko con 1/2 giro nel 2° volo:</b> Anticipare la rotazione sulla tavola			X		
Braccia non nella posizione richiesta		X	X		
<b>L4-L5:</b> Scendere dal rialzo in direzione della tavola senza caduta			X	Più le altre penalità di esecuzione di arrivo (come da CdP)	

**Per quanto non indicato diversamente si fa riferimento al C.d.P.**

**PARALLELE PT GOLD BASE**

<b>L3 - NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO</b>	<b>PENALITA' 1,00 o.v.</b>				
<b>L4- NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO</b>	<b>PENALITA' 1,50 o.v.</b>				
<b>L5- NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO</b>	<b>PENALITA' 2,00 o.v.</b>				
<b>PENALITÀ SPECIFICHE</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>	<b>altro</b>
<b>Ordine cronologico non rispettato</b>		<b>X ov</b>	<b>Più penalità esecutive</b>		
<b>Esecuzione di elementi non presenti in griglia</b>		<b>X</b>	<b>Più penalità esecutive</b>		
<b>Giro di pianta</b>					
Posa dei piedi in successione		<b>X</b>			
<b>Slancio d. posa dei piedi SI + kippe SS + verticale (entro 30°)</b>					
Posa dei piedi in successione		<b>X</b>			
Verticale eseguita sotto i 30°	<b>X 30°-45°</b>	<b>X &lt;45°</b>	<b>VD ASSEGNATO</b>		
<b>Giri circolari +O</b>					
Angolo di completamento sotto l'orizzontale			<b>X</b>	<b>VD ASSEGNATO</b>	
<b>Esecuzione di elementi con SWING</b>					
Angolo di completamento	<b>X10°-30°</b>	<b>X 30°-45°</b>	<b>X - 45°</b>	<b>VD ASSEGNATO</b>	
Angolo di completamento sotto l'orizzontale		<b>X</b>	<b>0,30 per ELEMENTO NON PRESENTE IN GRIGLIA NO VD</b>		
Oscillazione intermedia		<b>2v X</b>	<b>OSCILLAZIONE AVANTI 0,30 E INDIETRO 0,30</b>		
Riprendere l'esercizio eseguendo kippe e slancio		<b>2v X</b>	<b>KIPPE 0,30 E SLANCIO 0,30</b>		
<b>Per tutte le altre penalità e per quanto non indicato diversamente fare riferimento al CdP</b>					

**CINGHIETTI PT GOLD BASE**

L3- NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO	PENALITA' 1,00 o.v				
L4- NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO	PENALITA' 1,50 o.v.				
L5- NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO	PENALITA' 2,00 o.v.				
TUTTI I LIVELLI : Non proseguire nella direzione dell'elemento eseguito se non espressamente richiesto "SWING"	NO VD				
<b>PENALITÀ SPECIFICHE</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>	altro
Ordine cronologico non rispettato		X ov	Più penalità esecutive		
Esecuzione di elementi non presenti in griglia		X	Più penalità esecutive		
Mancanza di frustata (PETTO E DORSO)		X o.v.			
Braccia piegate durante l'esecuzione degli elementi	X	X	X		
<b>Esecuzione di elementi con SWING</b>					
Angolo di completamento	X10° -30°	X 30°- 45°	X - 45°	VD ASSEGNATO	
Angolo di completamento sotto l'orizzontale		X	0,30 per elemento non presente in griglia NO VD		
<b>Giri Circolari</b>					
Angolo di completamento	X10° -30°	X 30°- 45°	X - 45°	VD ASSEGNATO	
<b>Particolarità Stalder unito o mix</b>					
Urtare con i piedi lo staggio			X		
Mantenere le gb a contatto con lo staggio durante lo stalder	NO VD				
Poggiare le caviglie per tutto il giro	NO VD				
<b>"Dalla verticale kippe e ritorno all'appoggio"</b>					
Non raggiungere la verticale	X - 30°	X -45°			
<b>Fine dell'esercizio</b>					
Non terminare in appoggio				1,0 0	
<b>Per tutte le altre penalità e per quanto non indicato diversamente fare riferimento al CdP</b>					

**TRAVE PT GOLD BASE**

L3 - NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO	PENALITA' 1,00 o.v.				
L4- NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO	PENALITA' 1,50 o.v.				
L5- NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO	PENALITA' 2,00 o.v.				
<b>ARTISTICITA'</b>	<b>NO PENALITA'</b>				
<b>PENALITÀ SPECIFICHE</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>	<b>altro</b>
Serie ginnica o mista interrotta (senza caduta)		x			Più eventuali penalità di squilibrio
Serie ginnica o mista interrotta da caduta tra gli elementi				x	NO VD - PUO' RIPETERE
Serie acro interrotta (con o senza caduta tra gli elementi)	NO VD - PUO' RIPETERE				
Sequenza "rov. avanti + ruota + rov. ind senza passi" interrotta	VD ASSEGNATO + penalità per perdita di equilibrio eventuali				
Sequenza "rov. ava + ruota + rov. ind senza passi" interrotta da caduta				x	NO VD - PUO' RIPETERE
Sequenza "rov. avanti + ruota + rov. ind senza passi" con passi intermedi	NO VD + penalità esecutive eventuali -PUO' RIPETERE				
Uscita in salto ind. raccolto: mancanza di apertura nel salto ind.	x	x			
<b>PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO - TUTTI I LIVELLI</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>	<b>altro</b>
Aggiustamento ( <i>passi e movimenti non necessari per eseguire un elemento</i> )	<b>o.v. x</b>				
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			x		
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x	x	x		
<b>Per tutte le altre penalità e per quanto non indicato diversamente fare riferimento al CdP</b>					

**CORPO LIBERO PT GOLD BASE**

L3 - NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO	PENALITA' 1,00 o.v.				
L4- NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO	PENALITA' 1,50 o.v.				
L5- NON ESEGUIRE UN ELEMENTO OBBLIGATORIO	PENALITA' 2,00 o.v.				
<b>ARTISTICITA'</b>	NESSUNA PENALITA' PERCHE' E' UN ELEMENTO				
<b>INTERPRETAZIONE ARTISTICA</b>	VA SEMPRE RICONOSCIUTA - FA PARTE DELLA NOTA D				
<b>PASSAGGIO DI DANZA</b>					
Interruzione tra i due salti ginnici	NO VD SI PUO' RIPETERE				
<b>Ribaltata a 1 gb + ribaltata a 2 gb + flic av + salto in estens.</b>					
Non eseguire il salto in estensione o eseguirlo senza rimbalzo	NO VD				
<b>PENALITÀ SPECIFICHE</b>	0,10	0,30	0,50	1,00	altro
<b>MUSICA</b>					
Utilizzo di una musica diversa da quelle fornite o esercizio senza musica				x	
<b>AVVITAMENTI</b>					
Mancanza di 30° al completamento dell'avvitamento	X	VD RICONOSCIUTO + pen. 0,10 precisione			
Mancanza di più di 30° al completamento dell'avvitamento	ALTRO ELEMENTO O NO VD - SI PUO' RIPETERE				
<b>PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO - TUTTI I LIVELLI</b>	0,10	0,30	0,50	1,00	altro
<b>Aggiustamento (passi e movimenti non necessari per eseguire un elemento)</b>	o.v. x				
<b>Eccessiva oscillazione delle braccia negli elementi ginnici</b>	o.v. x				
<b>Pausa (si applica a 2")</b>	o.v. x				

**Per tutte le altre penalità e per quanto non indicato diversamente fare riferimento al CdP**