

INDICAZIONI PER UFFICIALI DI GARA PROGRAMMA PT-FGI-GOLD AVANZATO 2026

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

COMPILAZIONE DELLE SCHEDE E ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO

1. Tramite la piattaforma predisposta, l'allenatore deve compilare **una scheda per ogni ginnasta**, indicando chiaramente le celle degli elementi che la ginnasta intende eseguire.
2. Qualora sia prevista la compilazione cartacea e non telematica, l'allenatore deve consegnare alla giuria **una scheda per ogni ginnasta**, compilata in ogni sua parte, evidenziando l'elemento prescelto mediante **un trattino posto in basso a destra della cella**.
3. Al **VOLTEGGIO**, l'allenatore deve 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** è tenuta a registrare l'intero esercizio in simboli e a determinare il punteggio finale, composto da:
Punteggio D + Punteggio E + eventuali Bonus – eventuali Penalità Neutre.
5. Per **Punteggio D** si intende:
 - al **Volteggio**, il valore del salto effettivamente eseguito;
 - alle **Parallele, Cinghietti, Trave e Corpo Libero**, la somma:
 - degli **Elementi di Difficoltà (ED)**, corrispondenti al valore delle celle eseguite (massimo uno per riga)
 - delle **Esigenze di Composizione (EC)** - righe da 1 a 4.
6. L'**UG1** è responsabile dell'applicazione di **tutte le penalità neutre** che vengono detratte dal punteggio finale, incluse quelle per **esercizio corto**, come di seguito specificato:
 - esercizio con **6 elementi –2.00 punti**;
 - esercizio con **5 elementi –4.00 punti**;
 - esercizio con **4 o 3 elementi –6.00 punti**;
 - esercizio con **1 o 2 elementi –8.00 punti**.
7. La penalità per **"Esercizio corto"** non si applica alle Parallele e ai Cinghietti nel livello L1.

Nota: per quanto riguarda le **attrezzature**, si rimanda a quanto indicato nelle **griglie del Programma Tecnico PT-FGI Gold Avanzato 2026 – GAF**.

RICONOSCIMENTO DELLE DIFFICOLTÀ

1. VOLTEGGIO

Al Volteggio è previsto l'utilizzo della **scheda specifica in base al livello di appartenenza** della ginnasta.

2. PARALLELE, CINGHIETTI, TRAVE e CORPO LIBERO

Alle **Parallele, Cinghietti, Trave e Corpo Libero**, gli esercizi sono composti scegliendo i movimenti descritti nelle celle presenti nelle seguenti schede:

- o una scheda per i livelli **L1–L2**;
- o una scheda per i livelli **L3–L4–L5**.

3. NUMERO MASSIMO DI ELEMENTI RICONOSCIUTI

- o Saranno riconosciuti **10 elementi di maggiore valore** per attrezzo;
- o al **Corpo Libero** saranno riconosciuti **9 elementi**;
- o è riconoscibile **un solo elemento per ciascuna riga**.

4. CELLE GRIGIE

Nelle gare individuali, alle **Parallele, Trave e Corpo Libero**:

- o le celle grigie possono essere eseguite **esclusivamente** dalle ginnaste **A2, A4 e A5**;
- o se le ginnaste **A1 e A3** eseguono una cella grigia prevista nella scheda del proprio livello, **il valore della cella non verrà riconosciuto**
- o Alle ginnaste **A4** è consentito eseguire elementi contenuti nelle celle grigie, tuttavia:
 - nel calcolo del punteggio verrà conteggiata **una sola cella grigia del valore di 1,50**, individuata come **la prima eseguita in ordine cronologico**, purché realizzata con le condizioni previste per la cella J, sotto specificate. Eventuali ulteriori celle grigie eseguite verranno riconosciute con valore **1,00 punto**.
- o Ai **Cinghietti**, le ginnaste possono scegliere **liberamente** i movimenti contenuti nella scheda del **livello di appartenenza**.

5. COLONNA J: Nei livelli **L4–L5** il valore della cella viene riportato a **1,00 punto** nei seguenti casi:

- o caduta durante l'esecuzione
- o esecuzione con fallo grave, corrispondente a una penalità di **0,50**
- o somma delle penalità esecutive superiori a 0.40

6. 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**.

7. 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**.

8. NUOVI ELEMENTI

Qualora una cella non indichi un elemento specifico ma faccia riferimento al **Codice dei Punteggi (C.d.P.)**, e l'elemento da eseguire **non compaia nella tabella degli elementi del C.d.P.**, lo stesso dovrà essere dichiarato come **Nuovo Elemento** per poter ricevere un valore ed essere conteggiato.
Esempio: una **"Uscita D o superiore"** non codificata deve essere presentata **prima di ogni gara al Presidente di Giuria**, che ne assegnerà il valore.

9. BONUS – LIVELLO L5

Per il livello **L5** è previsto:

- un **bonus di 0,20** alle **Parallele**, alla **Trave** ed al **Corpo Libero** per ogni **Esigenza di Composizione** eseguita come richiesto dal **C.d.P. Junior**, fino a un massimo di **0,80**;
- un ulteriore **bonus di 0,20** per ogni **abbuono** ottenuto secondo le norme del **C.d.P. Junior**.
- Non è previsto alcun abbuono per **uscita di valore D o superiore**

NOTA BENE: i bonus vengono assegnato **solo se le EC e gli abbuoni** sono eseguiti:

- **senza caduta** in tutti gli attrezzi;
- **senza fallo grave** alle Parallele ed alla Trave.

Per fallo grave che non dà diritto all'assegnazione del bonus si intende esclusivamente quanto segue (come da CdP)

Parallele: oscillazione a vuoto - slancio intermedio - urtare tappeto;

Trave: aggrapparsi per evitare una caduta - caduta sull'attrezzo.

CASO SPECIFICO DI UNA CELLA CHE SIA CONTEMPORANEAMENTE J + EC/AC DA CDP:

- se l'esecuzione presenta **penalità superiori a 0,40**, il **valore della J** viene **riportato a punti 1,00**, in applicazione delle **regole della Colonna J**.
- Il **bonus EC/AC di 0,20** viene **regolarmente assegnato**, qualora risultino rispettate le **condizioni previste dal CdP per l'attribuzione degli abbuoni**.
- le **regole di valutazione della Colonna J** e le **regole CdP per l'assegnazione delle EC/abbuoni** operano in **modo autonomo e indipendente**.

10. Per il riconoscimento delle difficoltà devono essere seguite le **direttive del Codice dei Punteggi**, con particolare riferimento alla **Sezione 8**.

11. Tutti i movimenti devono essere valutati secondo le **direttive del Codice dei Punteggi in vigore**.

INDICAZIONI SPECIFICHE AGLI ATTREZZI

VOLTEGGIO

1. Numero di salti e attribuzione del punteggio

- **Livello L1**

La ginnasta deve eseguire **due salti**, uno per ciascuna riga **A e B**.

Il **punteggio finale** è dato dalla **media dei due salti**.

- **Livelli L2 e L3**

La ginnasta deve eseguire **due salti**, uno per ciascuna riga **A, B o C**.

Il **punteggio finale** è dato dalla **media dei due salti**.

- **Livelli L4 e L5**

La ginnasta deve eseguire **due salti**, uguali o differenti.

Il **punteggio finale** è dato dalla **media dei due salti**.

Qualora la ginnasta esegua **due salti appartenenti a gruppi diversi (A–B–C)**, scelti tra le celle contrassegnate dalla **lettera B** in alto a sinistra, verrà assegnato un **bonus di 0,50**, da sommare al punteggio ottenuto dalla media dei due salti.

Il bonus viene assegnato **solo se entrambi i salti** sono eseguiti:

- senza caduta;
- senza penalità per rincorsa a vuoto;
- senza penalità per salto nullo.

Formula di calcolo:

Punteggio Finale = (Punteggio 1° Salto + Punteggio 2° Salto): 2 + Bonus

- Le ginnaste **A4 non possono eseguire** i salti contenuti nelle **celle grigie**.

2. Salti con arrivo sui tappetoni (L1 – L2 – L3)

Per i salti con **arrivo sui tappetoni**, **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;
- **laterale**: passi, rimbalzi laterali o caduta di fianco, per salti con arrivo laterale.

3. Uso dell'elastico – Livello L3

Nei casi in cui è previsto l'uso dell'**elastico**:

- i ritti devono essere posizionati a **distanza libera dal tappeto sovrapposto**;
- qualora la ginnasta **tocchi l'elastico**, il salto **non può essere ripetuto** e la giuria applicherà una **penalità neutra di p. 1,00** al salto eseguito.

4. Cadute – Livelli L1, L2 e L3

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 scorretta** o **mancanza di tenuta**.

5. Deviazione direzione salti con tappetoni

Quando è prevista la penalità per deviazione errata, si considerano i seguenti casi:

- Arrivo leggermente decentrato
- Arrivo vicino al bordo dei tappetoni.

6. Note generali

- In caso di **salto nullo**, la ginnasta può ripetere il salto con una **penalità neutra di p. 1,00** detratta dalla **media finale**.

In tale caso, **l'eventuale bonus non viene assegnato**.

- In caso di **rincorsa a vuoto**, la ginnasta può ripetere il salto con una **penalità neutra di 0,50**, detratta dalla **media finale**.

Anche in questo caso, **l'eventuale bonus non viene assegnato**.

- È consentito effettuare **al massimo tre rincorse**.
- Le penalità neutre per:
 - **tocco dell'elastico** (L3);
 - **fuori linea** (L4–L5);devono essere detratte dal **punteggio del salto** in cui la ginnasta è incorsa nella penalità.

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

PARALLELE

1. Alle **Parallele** è **obbligatorio** l'utilizzo dei **paracalli**.
In caso di mancato utilizzo, il **valore dell'esercizio sarà pari a 0,00 punti**.
2. **Solo per il Campionato L1**, la ginnasta può scegliere di eseguire l'esercizio:
 - o alle Parallele;
 - o alla Sbarra con Cinghietti;
 - o oppure ad entrambi gli attrezzi.Ai fini del punteggio totale verrà considerato **solo il punteggio migliore**; pertanto, nel livello L1 concorrono alla classifica finale **solo quattro punteggi**.
3. Per il riconoscimento dei **gradi di ampiezza** previsti nelle diverse celle, si considera il **punto del corpo più basso** (ad esempio i piedi) nel momento in cui la ginnasta ha il corpo allineato e le gambe unite.
4. L'assegnazione delle celle che prevedono gradi di ampiezza avviene secondo i seguenti criteri:
 - o **V**: corpo allineato entro **10°** dalla verticale;
 - o **+45**: corpo allineato oltre 10° e fino a 45°, **nessuna penalità di ampiezza**;
 - o **-45 / +O**: corpo allineato oltre 45° e fino all'orizzontale, **nessuna penalità di ampiezza**;
 - o **-O**: corpo allineato sotto l'orizzontale, **nessuna penalità di ampiezza**.
5. **Slancio dietro a gambe divaricate**: viene riconosciuto se il corpo risulta **squadrato almeno a 135°**.
6. **Colonna A** delle righe **6-7-8-9** (scheda L1-L2) e **cella 6A** (scheda L3-L4-L5): la penalità per **"sistemare la presa"** non viene applicata.
7. **Mezza Volta di Petto all'appoggio**: l'elemento deve mostrare una **risalita delle spalle con il corpo teso ed una rotazione dei polsi** prima dell'arrivo in arf **per essere assegnata**. Se non soddisfa questi requisiti verrà assegnata la risalita in capovolta.
8. **Mezza Volta di Petto alla sospensione**: l'elemento deve essere eseguito con il corpo a cucchiaio e con **angolo delle spalle chiuso**. Se il passaggio sopra lo staggio superiore viene eseguito in verticale e/o l'angolo delle spalle aperto, l'elemento **non viene assegnato**.
Alla Mezza Volta di Petto alla sospensione NON può essere collegata la **kippe**; in caso contrario, la mezza volta non viene riconosciuta.
9. **Uscite da oscillazione** (schede L1-L2 e L3-L4-L5):
NON vengono applicate **le penalità di altezza previste dal CdP**; restano valide le penalità relative a **tenuta del corpo, arrivo e distanza dallo staggio**.
10. **Scheda L3-L4-L5 – righe 2-6-8-9**:
i salti con ripresa dello stesso staggio e gli elementi con volo minimo D, se utilizzati per soddisfare più righe, **devono essere diversi**.
11. **Kippe**: possono essere conteggiate **una sola volta allo staggio superiore ed una sola volta allo staggio inferiore**. Può essere conteggiata inoltre anche **una kippe breve**.

12. **I giri di pianta**: devono essere completati con **abbandono delle impugnature e distensione del corpo** fino alla sospensione allo staggio superiore per essere riconosciuti. Può essere conteggiato **solo 1 giro di pianta** per la formazione del VD.

13. **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.

CINGHIETTI

1. Le ginnaste possono scegliere liberamente i movimenti previsti nella **scheda del livello di appartenenza**.
2. Requisito tecnico fondamentale: mantenere **arti superiori e inferiori perfettamente tesi** per tutta la durata dell'esercizio
3. La **mancanza di frustata** è penalizzata.
4. Tutte le oscillazioni, sia iniziali che intermedie, sono soggette ad eventuali penalità di esecuzione; **NON si applicano, tuttavia, le penalità di ampiezza**.
5. È consentito eseguire un **numero illimitato di oscillazioni**, senza penalità per "oscillazione intermedia".
6. Gli 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. **Gli elementi circolari e le granvolte** per **ottenere il VD** devono proseguire nella **stessa direzione**.
8. **I giri di pianta** eseguiti con spinta dei piedi prima della riapertura **non vengono riconosciuti**.
9. **ENDO GU, STALDER GU, GIRI DI PIANTA AVANTI/INDIETRO GU ampiezza -O** devono terminare con **corpo allineato e gambe unite** prima dell'elemento successivo.
10. I criteri per il riconoscimento dei **gradi di ampiezza** sono identici a quelli previsti alle Parallele.
11. In caso di **caduta sull'attrezzo** con arrivo in appoggio:
 - possibilità di continuare entro **30"**, riprendendo da sospensione ferma.
12. Le **Granvolte** delle righe 6 e 7 con **Nota A** devono essere eseguite per prime; è possibile scegliere **una sola cella** in quelle righe. Pertanto, si dovrà scegliere 1 delle 4 celle e le altre 3 non potranno essere utilizzate.
13. Gli elementi della **riga 10** possono essere eseguiti **solo come elementi finali**.

14. **L'esercizio si considera concluso** quando la ginnasta assume la posizione di **appoggio ritto frontale** a BRACCIA TESE E CORPO PROTESO.
15. **Le granvolte di dorso e i giri di pianta** devono essere eseguiti **a gambe unite in tutte le fasi** altrimenti non verranno conteggiati per la formazione del VD .
16. **Campionato L1**: vale la stessa opzione Parallele/Cinghietti già descritta.
17. **Bonus**: collegamenti diretti tra celle con lettera **B +0,10** per ciascun collegamento. Per ottenere il bonus, gli elementi devono proseguire nella **stessa direzione**.
18. L'esercizio inizia in posizione di sospensione ferma.

TRAVE

1. **DURATA ESERCIZIO**: Durata max. **90 secondi**.
2. **SERIE**:
 - **Scheda L1–L2**: nelle serie **NON è consentita** la modifica dell'ordine degli elementi.
 - **Scheda L3–L4–L5**: è consentita la modifica dell'ordine nelle serie ginniche e miste (righe 1 e 8), **eccetto la cella 8B**.
 - Tutte le serie devono rispettare i criteri previsti dal **CdP internazionale**.
 - Nei livelli L3–L4–L5, la serie ginnica deve includere un **salto con apertura di almeno 180°**, a partire dalla cella 1B.
3. **ENTRATE** (riga10): **non** è consentito il passaggio **alternato delle gambe**.
4. Gli elementi artistici e acrobatici **non possono essere ripetuti**, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella (ad esclusione del Flic dietro smezzato / unito e della Rondada).
5. **PIROETTE**: Nei livelli L3–L4–L5 se si esegue una piroetta D (cella grigia) per eccesso di rotazione, si assegna il valore della cella piroetta C, a favore della ginnasta, con penalità di precisione.
6. Le celle composte da due elementi collegati ed eseguite correttamente **NON possono essere divise**. (neanche per andare a coprire un EC)
7. **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.

8. PENALITÀ ARTISTICITÀ TRAVE

- Scorretta postura: **0,10** - 0.20
- Insufficiente ampiezza: **0,10**
- Piedi non in estensione/rilassati/intrarrotati: **0,10**
- Insufficiente lavoro in relevé: **0,10**
- Esecuzione dell'esercizio con mancanza di ritmo: **0,10**
- Mancanza di sicurezza: **0,10**

Definizione di sicurezza: La sicurezza è la padronanza dei gesti senza sbilanciamenti continui e con il ritmo appropriato nei vari movimenti e passaggi.

CORPO LIBERO

1. **DURATA ESERCIZIO:** Durata massima: **90 secondi**. NON è ammesso brano musicale cantato.

2. **PASSAGGIO DI DANZA e SALTI GINN. SPINTA 1 PIEDE:**

- I salti con spinta a un piede NON possono essere uguali a quelli del passaggio di danza.
- Il passaggio di danza deve includere almeno un salto con **divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata-divaricata**. Attenzione ai salti ginnici inseriti nella stessa casella della tavola dei simboli del CdP: sono considerati lo stesso elemento.
- Solo nel **passaggio di danza** è consentito modificare l'ordine degli elementi.

3. Sono consentiti **due doppi salti indietro**, purché **diversi** (raccolto e carpiato).

4. Tutti gli elementi artistici e acrobatici **non** possono essere ripetuti, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella (ad esclusione di flic dietro, rondata e ribaltata)

5. Le piroette in combinazione devono essere eseguite con **gamba libera in posizione differente** (eccetto dove richiesto).

6. Le celle composte da due elementi collegati ed eseguite correttamente **NON possono essere divise** (neanche per andare a coprire un EC)

9. PENALITÀ ARTISTICITÀ e MUSICALITÀ

- Scorretta postura: **0,10** - 0.20
- Insufficiente ampiezza negli slanci delle gambe: **0,10**
- Piedi non in estensione/rilassati/intrarrotati: **0,10**
- Insufficiente coinvolgimento delle parti del corpo: **0,10**
- Scarso coinvolgimento espressivo: **0,10**
- Mancanza di aderenza alla musica, in parte o completamente: **0,10** - 0.20

VOLTEGGIO PT GOLD AVANZATO

FALLI SPECIFICI

Ripetizione di un salto nullo (tutti i livelli)	1,00 p. dal punteggio finale				
Rincorsa a vuoto (tutti i livelli)	0,50 p. dal 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				
Toccare l'elastico nel L3	1,00 p. dal salto eseguito				
PENALITÀ SPECIFICHE AL VOLTEGGIO	0,10	0,30	0,50	1,00	altro
Caduta in direzione opposta a quella del salto				1,00	
Caduta NON per eccesso di spinta, ma per mancanza di tenuta				1,00	
CASI SPECIFICI					
Framezzo					
Arrivare direttamente sulle ginocchia o sul bacino	SALTO NULLO				
Mancanza di continuità tra la posa dei piedi e il salto in estensione			x		
Non eseguire il salto in estensione				1,00	
Capovolta saltata					
Alzarsi dal rotolamento con piedi incrociati		x			
Alzarsi dal rotolamento con facilitazione di 1 o 2 mani			x		
Non alzarsi dal rotolamento				1,00	
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°		
Deviazione della 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			
Gambe flesse	x	x	x	
Deviazione della direzione	x	x		
Dinamismo	x	x		
CASI SPECIFICI ARRIVO RUOTA				
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				
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 (Ribaltata e roncata flic)	x			
Braccia piegate/Angolo delle spalle	x	x	x	
Non passare dalla verticale (Rondata)	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		
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		
VOLTEGGIO L3 CON TAPPETO SOVRAPPOSTO PARTICOLARITÀ				
Arrivare direttamente supini o proni senza la posa dei piedi	CONSENTITO			
Corpo squadrato/arcato in fase di discesa supina/prona	x	x	x	
Urtare il tappeto sovrapposto				1.00
Sfiorare il tappeto sovrapposto		x		
Arrivare direttamente sul tappeto sovrapposto	SALTO NULLO			
VOLTEGGIO L4 E L5	COME DA CODICE DEI PUNTEGGI			

PARALLELE PT GOLD AVANZATO

Esecuzione CELLA J (L4-L5)					
Urtare il tappeto/oscillazione a vuoto /caduta	Valore della CELLA RIPORTATO a 1,00				
ASSEGNAZIONE BONUS L5					
Eseguire un'esigenza di composizione da codice con caduta	NO BONUS				
Eseguire un abbuono da codice con caduta o fallo grave	NO BONUS				
PENALITÀ SPECIFICHE	0,10	0,30	0,50	1,00	altro
Interruzione dopo il giro addominale o dalla kippe:					
Perdita di ritmo	X				
Pausa eccessiva		X			
Presa di slancio			X		
Dall'oscillazione salire in appoggio SS in capovolta:					
Salire direttamente in capovolta dopo "da ritti saltare alla sospensione allo SS"	CONSENTITO				
Giri di pianta- Piantata - Fioretto					
Posa successiva dei piedi		X			
Tarzan					
Verticale non raggiunta nei 10° ma angolo fino all'orizzontale	Si ASSEGNA "Elemento C con Volo SS a SI"				
Granvolta di dorso					
Eseguire la granvolta a gambe divaricate	NO VD				
Eseguire 2 granvolte di seguito, 1 a g.div. e 1 a gb unite		X			SI ASSEGNA
MVP alla sospensione + oscillare e salire in capovolta					
L1-L2 Eseguire più di una oscillazione (F4)		X			
MVP con arrivo alla sospensione					
L1-L2 Eseguire la risalita a corpo arcato	X	X			
Passaggio a braccia piegate	X	X	X		
Passaggio sopra lo staggio con angolo spalle aperto	NO VD				
Eseguire la kippe dopo la MVP	NO VD				
Granvolta di petto					
Arco dorsale	X	X			
L2: Granvolta di petto con 180° swing (+0)					
Rotazione completata sotto l'orizzontale	NO VD				
L3-L4-L5 Granvolta di petto con 180° swing (+45°)					
Rotazione completata a -45° fino all'orizzontale			X -45°		VD RICONOSCIUTO
Rotazione completata sotto l'orizzontale	NO VD				
Slancio vert., cap. vert., piantata o stalder vert. con 180°					
Se eseguiti swing	X 10°-30°	X 30°-45°	X -45°		VD RICONOSCIUTO
Giro Stalder alla sospensione					
Riunire le gambe sotto lo staggio	VD RICONOSCIUTO				
Non portarsi mai alla sospensione	NO VD				
Endo					
Salire in Verticale d'Impostazione		X			
Giro di pianta					
Non saltare alla sospensione allo SS (o cadere prima di aver impugnato lo SS)	NO VD				
Slancio dietro in verticale con 180° o più					
Slancio a gambe divaricate	CONSENTITO				
Uscite					
Fioretto: poggiare solo 1 piede		X			
Uscita in salto tes: eseguire il salto con corpo squadrato	ASSEGNO SALTO DIETRO CARPIATO				
DOVE RICHIESTA L'USCITA DALLE OSCILLAZIONI NO PENALITA' DI ALTEZZA					
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	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.					

CINGHIETTI PT GOLD AVANZATO					
PENALITÀ SPECIFICHE	0,10	0,30	0,50	1,00	altro
Braccia piegate durante l'esecuzione degli elementi	X	X	X		
Mancanza di frustata (sia di petto che di dorso)		X o.v.			
Elemento circolare eseguito NON dalla posizione protesa (dietro o avanti) o dalla verticale o appoggio libero	NO VD				
TUTTI I LIVELLI: Non proseguire nella direzione dell'elemento eseguito se non espressamente richiesto "SWING"	NO VD				
NOTA A					
Partenza alla sospensione "a cucchiaio" ferma	CONSENTITO				
Squadrare prima dell'iperestensione	NO VD				
BONUS					
Collegamento di elem. con lettera "B" su stessa riga	NO BONUS				
Collegamento di elem. con lettera "B" in direzione differente	NO BONUS				
Giri di pianta					
Posa successiva dei piedi sullo staggio	NO VD				
Giro di pianta a gb piegate e distendere il corpo in verticale con o senza spinta dei piedi sullo staggio	NO VD				
Stalder unito					
Urtare con i piedi lo staggio			X		x
Mantenere le gb a contatto con lo staggio durante lo stalder	NO VD				
Poggiare le caviglie per tutto il giro	NO VD				
Caduta					
Non riprendere dalla sospensione ferma				1,00	
Fine dell'esercizio					
Non terminare in appoggio				1,00	
Per tutte le altre penalità fare riferimento al CdP					

TRAVE PT GOLD AVANZATO

FALLI SPECIFICI - TUTTI I LIVELLI

Esecuzione di 6 elementi	2.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE				
Esecuzione di 5 elementi	4.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE				
Esecuzione di 4 o 3 elementi	6.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE				
Esecuzione di 2 o 1 elemento	8.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE				
ARTISTICITA'					
Scorretta postura	0,10	0,2			
Insufficiente ampiezza	0,10				
Piedi non in estensione/rilassati/intrarrotati	0,10				
Insufficiente lavoro in relevè	0,10				
Esecuzione dell'esercizio con mancanza di ritmo	0,10				
Mancanza di sicurezza	0,10				
Esecuzione CELLA J (L4-L5)	Valore della CELLA RIPORTATO a 1,00				
Aggrapparsi alla trave /caduta					
ASSEGNAZIONE BONUS L5					
Eseguire una EC da codice con caduta o fallo grave	NO BONUS				
Eseguire un AC da codice con caduta o fallo grave	NO BONUS				
Salto in estensione					
Ripetizione del salto in estensione	CONCESSO SOLO PER COLLEGAMENTI ACRO				
Numero di Verticali consentite in un esercizio	MASSIMO 4 (entrata/verticale unita/capovolta/verticale divaricata)				
Entrate					
Entrata in squadra: passaggio alternato delle gambe	NO VD				
Dalla squadra verticale di impostazione					
Cadere dalla vert. senza poggiare almeno 1 piede sulla TR.	SI RICONOSCE LA SQUADRA				
Salti ginnici in posizione trasversale					
L1-L2	NO VD				
L3-L4-L5	1 VD SUPERIORE				
PENALITÀ SPECIFICHE					
	0,10	0,30	0,50	1,00	altro
Capovolte					
Ritmo nel rotolamento	X				
Interruzione del rotolamento		X			
Capovolta indietro col passaggio sulla spalla	VD RICONOSCIUTO				
Capovolta indietro alla verticale					
Eseguita a gambe divaricate	VD RICONOSCIUTO -0,10 PRECISIONE				
Eseguita con tecnica gambe unite	VD RICONOSCIUTO TOLLERANZA 30° -0,10 PRECISIONE				
Rovesciata indietro – partenza con gamba tesa a +90°					
Gamba a 90°	VD DECLASSATO				
Verticale con sforbicata					
Solo 1 gamba raggiunge la verticale nei 10°	X				VD RICONOSCIUTO
Solo 1 gamba raggiunge la verticale nei 30°		X			VD RICONOSCIUTO
Arrivi in arabesque e con gamba a +90°					
Non segnare la posizione	NO VD				
Body shape arabesque	X	X			
Piroette					
Gamba tesa avanti ad altezza inferiore a quella richiesta	X				SI RICONOSCE IN PASSE'
Piroette in combinazione L3-L4-L5					
Entrambe nella stessa pos. della gamba libera	VD RICONOSCIUTO				
Scendere dal relevè tra le due piroette	VD RICONOSCIUTO				
Rondata					
Rondata + salto in est. (no uscita) Eseguiti senza rebounding	VD RICONOSCIUTO senza penalità				
USCITA Cella "passo dx+passo sx+rondata dx+s.e o vicev.(no presalto)" eseguita con 1 passo in più o in meno					
NO VD					
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		
Per quanto non indicato diversamente si fa riferimento al C.d.P.					

CORPO LIBERO PT GOLD					
FALLI SPECIFICI - TUTTI I LIVELLI					
Esecuzione di 6 elementi	2.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE				
Esecuzione di 5 elementi	4.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE				
Esecuzione di 4 o 3 elementi	6.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE				
Esecuzione di 2 o 1 elemento	8.00 p. dal PUNTEGGIO FINALE				
ARTISTICITA'					
Scorretta postura	0,10	0,2			
Insufficiente ampiezza negli slanci delle gambe	0,10				
Piedi non in estensione/rilassati/intrarrotati	0,10				
Insufficiente coinvolgimento delle parti del corpo	0,10				
Scarso coinvolgimento espressivo	0,10				
Mancanza di aderenza alla musica, in parte o completamente	0,10	0,2			
ASSEGNAZIONE BONUS L5					
Eseguire una EC da codice con caduta o Fallo grave	NO BONUS				
Eseguire un AC da codice con caduta o fallo grave	NO BONUS				
PENALITÀ SPECIFICHE	0,10	0,30	0,50	1,00	altro
Piroette					
Piroetta con gamba impugnata avanti eseguita con imp.laterale	X				
Gamba tesa avanti ad altezza inferiore alla richiesta di max 30°-O	X	SI RICONOSCE IN PASSE'			
Piroetta in passé + passo a gamba tesa e slancio non in relevé	SI RICONOSCE GIRO IN PASSE'				
Piroette in combinazione					
Scendere dal relevé tra le due piroette	VD RICONOSCIUTO				
Posizione della gamba uguale nelle 2 piroette dove non indicato	NO VD				
L1/L3: Piroetta B + passo gt + ½ giro in passé: la ginnasta esegue 1 giro in passé dopo la piroetta B (cella grigia)	X	VD RICONOSCIUTO - VAL. 0,70 + pen. 0,10 precisione			
Rimbalzi dopo elementi acro					
Mancanza di rebounding		0,30			
Avvitamenti					
- 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				
PENALITA' 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				
Eccessiva oscillazione delle braccia negli elementi ginnici	o.v. X				
Pausa (si applica a 2")	o.v. X				
Per quanto non indicato diversamente si fa riferimento al C.d.P.					