

# **INDICAZIONI PER TECNICI E UFFICIALI DI GARA**

## **PROGRAMMA PT-FGI-GOLD 2018**

L'allenatore deve consegnare all'UG1 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. Al Volteggio dovrà indicare sulla scheda anche l'ordine di successione dei salti.

La **GIURIA D** deve registrare tutto l'esercizio in simboli e determinare il punteggio D, che è composto dagli elementi di difficoltà (ED), dalle esigenze di composizione (EC) e dagli eventuali Bonus.

L'UG1 è responsabile di tutte le penalità neutre che vengono detratte nella formulazione del Punteggio Finale, incluse quelle per esercizio corto (**2 p.** per esercizio con **6** elementi; **4 p.** per esercizio con **5** elementi; **6 p.** per esercizio con **4-3** elementi; **8 p.** per esercizio con **1 o 2** elementi) Deve inoltre controllare che la somma degli elementi di difficoltà non superi il limite massimo previsto per il livello di appartenenza, a meno che, per i Livelli **L3-L4**, non sia stata eseguita correttamente e senza caduta una cella della colonna **J**.

Al momento del riconoscimento delle difficoltà eseguite, l'UG1 cerchierà la cella corrispondente. Se l'elemento cerchiato appartiene alle prime quattro righe (1-2-3-4) cerchierà, inoltre, le rispettive EC (0.50) a sinistra della scheda.

Consegnerà poi la stessa alla segretaria che provvederà alla somma totale.

La **GIURIA E** deve registrare le penalità per falli di esecuzione.

Esempio di calcolo del Punteggio:

### **Punteggio D**

Difficoltà (10 elem. X 0,30)	p. 3,00
EC (4 x 0,50)	p. 2,00
<u>Eventuale Bonus</u>	<u>p. 0,00</u>
Totale D	p. 5,00

<b>Punteggio E</b>	p.10,00
<u>Penalità di Esecuzione</u>	<u>p. 1,30</u>
Totale E	p. 8,70
Penalità neutre	p. - 0,00

**PUNTEGGIO D 5,00 + PUNTEGGIO E 8,70 – Penalità Neutre = 13,70 PUNTEGGIO FINALE**

# ***Riconoscimento delle difficoltà***

La ginnasta, indipendentemente dal livello, potrà scegliere liberamente le difficoltà fra tutti gli elementi presenti nella scheda, ad eccezione delle celle della colonna **J** (Parallele, Trave e CL) la cui esecuzione è consentita solo ai livelli **L3 – L4**

Saranno riconosciuti 10 elementi di maggiore valore, max. **UNO** per ogni riga, tenendo conto del valore massimo consentito per ogni livello.

Per elemento si intende tutto ciò che è contenuto nella stessa cella, siano due o tre elementi di difficoltà collegati insieme.

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**, e saranno applicate le eventuali penalità di esecuzione.

Se la cella non indica un elemento specifico ma fa riferimento al C.d.P. e l'elemento da eseguire non compare nella tabella degli elementi del C.d.P., dovrà essere dichiarato come Nuovo Elemento per ricevere il valore e poter essere conteggiato.

Es.: "Uscita": se non codificata, deve essere presentata prima di ogni gara al Presidente di Giuria che le assegnerà il valore.

Per il riconoscimento delle difficoltà si devono seguire le direttive del C.d.P., in particolare quelle delle sezioni 7 e 9.

Tutti i movimenti devono essere valutati secondo le direttive del C.d.P. in vigore.

Nessun bonus sarà assegnato in caso di caduta.

# Indicazioni specifiche agli attrezzi

## VOLTEGGIO

La ginnasta ha facoltà di scegliere i salti: **2 o 3 salti** nel Livello L1-L2-L3 (**1 PER RIGA**) / **1 o 2 salti** nel Livello L4 (**1 PER RIGA**) e l'allenatore dovrà indicarli sull'apposita scheda da consegnare alla giuria dichiarandone la successione, scrivendo il numero (1-2-3) in basso a destra, all'interno della cella scelta, usando una penna blu o nera.

### **SALTI CON ARRIVO SUI TAPPETONI (L1 – L2 – L3)**

Non vanno penalizzati i passi o le cadute per eccesso

- in avanti (passi, rimbalzi, arrivo prono o discesa dal tappeto sovrapposto) per i salti con arrivo in avanti
- indietro (passi, rimbalzi, arrivo supino o discesa dal tappeto sovrapposto) per i salti con arrivo indietro
- laterale (passi, rimbalzi laterali, caduta di fianco o discesa dal tappeto sovrapposto) per i salti con arrivo laterale

### **SALTI SU TAPPETONI h. 80 cm con arrivo su un Tappeto (Lunghezza 2 m., Larghezza min.1 m., altezza 40 cm.) sovrapposto:**

L'uscita laterale dopo l'arrivo sul Tappeto sovrapposto incorrerà nelle penalità previste per il "Fuori Linea" del C.d.P. in vigore.

Nel caso di posa delle mani sul tappeto da 80 cm e uscita laterale diretta, senza arrivo sul Tappeto sovrapposto (larghezza 1 m.), verrà assegnata la penalità relativa al fuori direzione (– p. 0,30).

Nel caso in cui la ginnasta non arrivi sul Tappeto sovrapposto, ma **lo superi arrivando direttamente** sui tappetoni di 80 cm, riceverà una penalità di p. **0,50**.

### **LIVELLO L3**

Dove è previsto l'uso dell'**ELASTICO**, i ritti vanno posti nella parte prossimale posteriore della Tavola da Volteggio, a distanza libera.

Nel caso in cui la ginnasta tocchi l'elastico il salto non potrà essere ripetuto e la giuria diminuirà di p. 1,00 il valore D del salto eseguito.

Di conseguenza, l'eventuale bonus non sarà riconosciuto.

### **L1 – L2 – L3**

Per quanto riguarda la **caduta**, si specifica che verrà applicata la penalità prevista dal C.d.P. (1,00) nei seguenti casi:

- 1) caduta nella direzione opposta a quella del salto (caduta in direzione della pedana)
- 2) passo e discesa dal tappeto supplementare ai tappetoni di 80 cm, in direzione opposta al salto (passo in direzione della pedana)
- 3) ogni caduta causata non da eccesso di spinta ma da esecuzione scorretta e mancanza di tenuta

### **Particolarità di alcuni salti sui tappetoni:**

#### *Frammezzo:*

- arrivo direttamente sulle ginocchia o sul bacino: p."0"
- mancanza di continuità tra la posa dei piedi e il salto in estensione (pennello): - 0,30
- la ginnasta non esegue il salto in estensione (pennello): - 1,00 p.

#### *Capovolta saltata:*

Per il riconoscimento del salto ci deve essere un momento in cui mani e piedi non sono a contatto della pedana e del tappeto.

- Se la ginnasta non si alza in piedi dopo il rotolamento: - 1,00 p.

*Salti tipo Kasamatsu:* se eseguiti sui tappetoni, è consentita la posa della prima mano sul bordo verticale del Tappeto.

### **LIVELLO L4:**

I salti del livello L4 saranno giudicati come da C.d.P

#### **BONUS:**

Per i **Livelli L1 - L2 - L3:** se la ginnasta esegue 3 salti, scelti tra le **celle colorate di grigio** e appartenenti a tre righe diverse A-B-C, si vedrà assegnare un **"Bonus" di p. 0,30** da sommare al punteggio finale ottenuto dalla media dei 2 migliori salti eseguiti. Per il **Livello L 4:** se la ginnasta esegue 2 salti, scelti tra le **celle colorate di grigio** presenti in righe diverse A-B-C, si vedrà assegnare un **"Bonus" di p. 0,50** da sommare al punteggio finale ottenuto con la media dei 2 salti eseguiti.

**Punteggio Finale = [(Punt. 1° Salto + Punt. 2° salto) : 2] + Bonus**

Nel caso di **salto nullo** la ginnasta non potrà ripetere il salto, sia che presenti 2 o 3 salti e in quest'ultimo caso l'eventuale Bonus non verrà riconosciuto. Nel caso di una **rincorsa a vuoto**, per tutti i Livelli (che si eseguano 1 o 2 o 3 salti è indifferente) è concessa 1 sola ripetizione con la penalità neutra di p. 1,00 ed anche in questo caso l'eventuale Bonus non verrà riconosciuto.

Se i tre salti non appartengono alle celle colorate di grigio, la ginnasta non otterrà il bonus, ma per il calcolo del Punteggio Finale saranno presi in considerazione i due salti migliori (sempre che abbia dichiarato di voler eseguire tre salti).

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

# PARALLELE

**Alle Parallele le ginnaste devono usare i "Paracalli". Se la ginnasta non utilizza i "Paracalli", il valore dell'esercizio sarà di p. 0,00.**

In tutti i casi si applicano le penalità di esecuzione previste dal C.d.P. (gambe aperte o piegate, braccia piegate, etc.)

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 le gambe riunite (se a gambe divaricate).

Per l'assegnazione delle celle riguardanti tutti i movimenti che prevedono i gradi (gli angoli) di ampiezza si procederà in questo modo:

**V:** Si considera in verticale se tutto il corpo è allineato entro 10°

**+ 45:** si assegna quando il corpo è allineato sotto 10° e fino 45°. Nessuna penalità per ampiezza

**- 45:** si assegna quando il corpo è allineato sotto 45° e fino all'orizzontale. Nessuna penalità per ampiezza

**- O:** si assegna quando il corpo è allineato sotto l'orizzontale. Nessuna penalità per ampiezza

**Riga 3:** Lo slancio dietro a gambe divaricate si assegna se il corpo è squadrato almeno a 135°

**Riga 6:** 6A – La penalità per "sistemare la presa" non verrà applicata

**Righe 7 - 8 - 9 - 10:** I salti con ripresa dello stesso staggio, per soddisfare più righe, devono essere diversi.

Per il calcolo del punteggio D, la Kippe può essere conteggiata una sola volta allo SS e una volta allo SI

Per il Livello L1: NON si applica la penalità per esercizio corto

Per i Livelli L3 -L4: l'esecuzione corretta (senza caduta) di un elemento della colonna **J** consente di sfiorare il valore massimo degli ED.

Per tutti i movimenti in cui è previsto ½ giro in verticale (se non specificato diversamente) le celle vengono riconosciute anche se il movimento, non raggiungendo la verticale, torna indietro (swing); verranno ovviamente applicate le penalità relative ai gradi di ampiezza.

## BONUS

Sono previsti bonus nei seguenti casi, sempre che gli elementi siano eseguiti senza caduta:

- elementi contenuti nelle celle grigie, collegati direttamente tra loro (**ogni volta p.0,30**)
- se vengono assegnate 1 kippe verticale a gambe unite e 1 kippe verticale a gambe divaricate (**0,30**)
- 4 celle grigie su righe diverse (**p.1,00**)
- 3 celle grigie su righe diverse (**p. 0,50**)

# CINGHIETTI

Ai cinghietti il requisito tecnico fondamentale è mantenere gli arti superiori e inferiori perfettamente TESI durante l'esecuzione dell'intero esercizio (penalità 0,10/0,30/0,50 ogni volta).

Penalità previste per l'azione di frustata insufficiente o errata: 0,30

Sia le oscillazioni necessarie per iniziare l'esercizio che quelle eseguite nel corso dell'esercizio sono soggette alle penalità di esecuzione escluse quelle per ampiezza.

La ginnasta può eseguire un numero indefinito di oscillazioni, senza penalità per "oscillazione intermedia".

Tutti **gli elementi iniziali di ogni cella** vanno eseguiti partendo dalla posizione "Verticale" o "Sospensione" o "Appoggio libero" con corpo teso (proteso Dietro per il lavoro Dietro o Avanti per il lavoro Avanti), altrimenti **non verranno riconosciuti**.

Tutti i giri di pianta eseguiti con spinta dei piedi prima della riapertura **NON** verranno riconosciuti.

Endo gu e Stalder gu, Giri di pianta avanti gu e indietro gu, -O, per essere riconosciuti, devono terminare con il corpo allineato e le gambe riunite prima di iniziare l'elemento successivo.

Per l'assegnazione delle celle riguardanti tutti i movimenti che prevedono i gradi (gli angoli) di ampiezza si procederà in questo modo:

**V:** Si considera in verticale se tutto il corpo è allineato entro 10°

**+ 45:** si assegna quando il corpo è allineato sotto 10° e fino 45°. Nessuna penalità per ampiezza

**- 45:** si assegna quando il corpo è allineato sotto 45° e fino all'orizzontale. Nessuna penalità per ampiezza

**- O:** si assegna quando il corpo è allineato sotto l'orizzontale. Nessuna penalità per ampiezza

Nel caso di caduta sull'attrezzo e arrivo o passaggio in posizione di appoggio, sarà applicata la specifica penalità di p.**1,00**, ma la ginnasta ha la facoltà di continuare il suo esercizio entro 30", purché riprenda dalla posizione di sospensione ferma. Nel caso in cui abbia necessità di assistenza per assumere detta posizione non sarà applicata alcuna penalità. È consentita la possibilità di eseguire slanci intermedi, senza penalità per gli stessi, ma saranno applicate normalmente le altre penalità di esecuzione.

Gli elementi contenuti nella riga 10 possono essere eseguiti solo come elementi finali dell'esercizio. L'esercizio si intende concluso quando la ginnasta assume la posizione di appoggio ritto frontale a braccia TESE e CORPO PROTESO; in tal caso tutto ciò che verrà eseguito successivamente **NON** avrà alcuna penalità di esecuzione. Nel caso in cui la ginnasta termini l'esercizio senza assumere tale posizione, verrà applicata una penalità di p. **1,00**.

La granvolta di dorso è prevista SOLO a gambe unite e corpo TESO.

I giri di pianta vanno effettuati a gambe unite in tutte le fasi.

Per il Livello L1 **NON** si applica la penalità per esercizio corto

**BONUS:** E' previsto un **Bonus** per celle grigie collegate direttamente tra loro (**ogni volta 0,30**)

# TRAVE

Durata dell'esercizio: max 90", come previsto dal C.d.P. in vigore. In ogni tipo di "Serie" è **consentito** invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

Tutte le "Serie" contenute nelle celle, per essere riconosciute, dovranno sottostare ai criteri previsti dal C.d.P internazionale.

La serie ginnica deve avere un salto con apertura 180° sagittale o frontale a partire dalla cella (riga 3 C 0,30) ("A" + "A")

Per i Livelli L3 – L4: l'esecuzione corretta (senza caduta) di un elemento della colonna **J** consente di sfiorare il valore massimo degli ED.

Tutti gli elementi sia artistici che acrobatici **NON** possono essere ripetuti, tranne nei casi in cui siano specificamente indicati in una singola cella, **ad esclusione** del Flic dietro smezzato o unito, della Rondada.

N.B.:

- La riga **1** riguarda l'acrobatica dietro; tuttavia, la cella J può contenere elementi in avanti
- Le celle della riga **4** possono essere eseguite in qualunque momento dell'esercizio
- Cella **8D**: la piroetta può essere eseguita con gamba libera in posizione opzionale (in passé o tesa)
- Cella **8F**: i due giri devono essere diversi (1 giro in passé e l'altro con gamba libera tesa)
- **Nessun elemento ginnico può essere ripetuto. I salti ginnici previsti in posizione trasversale e longitudinale possono essere assegnati solo una volta secondo l'ordine cronologico**
- Nella riga **10** (entrate) **NON** è consentito il passaggio alternato delle gambe
- Cella **10G** (entrata "B"): per essere riconosciuta deve essere diversa dalla verticale di impostazione

## Penalità specifiche: Artisticità di esecuzione

- mancanza di sicurezza = 0,10;
- mancanza di stile personale = 0,10
- insufficiente variazione di ritmo nei movimenti (NO VD) = 0,10;
- esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati = 0,10.

## BONUS :

- 4 celle grigie su righe diverse (**p.1,00**)
- 3 celle grigie su righe diverse (**p. 0,50**)

# CORPO LIBERO

Durata dell'esercizio: come previsto dal C.d.P. in vigore. Non è ammesso il brano musicale cantato.

Per i Livelli L3 – L4: l'esecuzione corretta (senza caduta) di un elemento della colonna **J** consente di sfiorare il valore massimo degli ED.

I salti ginnici spinta a 1 piede non possono essere uguali a quelli eseguiti nel passaggio di danza. Il Passaggio di danza deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale, laterale o carpiata divaricata. In ogni tipo di "Serie" è **consentito** invertire e/o modificare l'ordine degli elementi indicato nella cella.

Nell'esercizio possono essere eseguiti due Doppi Salti indietro diversi fra loro (uno Raccolto ed uno Carpiato).

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, ribaltata, salto avanti raccolto e dei salti avanti raccolto, carpiato, teso con 1 avvitamento (360°), che **possono essere ripetuti più volte, ma conteggiati per un massimo di 2 celle su righe diverse**.

Esempio 1: se la ginnasta esegue la Cella riga 4 (C 0,30) Salto a r + Salto a r, può eseguire la Cella riga 6 (D 0,40) Salto a r

Esempio 2: se la ginnasta esegue la Cella riga 4 (G 0,70) Combinazione diretta o indiretta di 2 salti t o r (a o d) con un totale di 540° al (salto t d con ½ g. + Salto t a con 360°), può eseguire la Cella riga 6 (H 0,80) dalla rincorsa Salto a t con 360°.

## **BONUS:**

- 4 celle grigie su righe diverse (**p.1,00**)
- 3 celle grigie su righe diverse (**p. 0,50**)

## **Penalità specifiche: Artisticità**

- mancanza di espressività = 0,10;
- mancanza di sincronizzazione tra movimenti e musica in parte dell'esercizio = 0,30;
- mancanza di sincronizzazione tra movimenti e musica al termine dell'esercizio = 0,10;
- esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati = 0,10.

**NOTA:** Non verranno applicate le penalità del Codice dei Punteggi relative alla coreografia negli angoli e alla distribuzione degli elementi