2017 – 2021 CODICE DEI PUNTEGGI

Seniors e Juniors

TEAMGYM

Traduzione italiana del Codice dei Punteggi Teamgym 2017 Revisione B Giugno 2019

Introduzione

Questo Codice dei punteggi si applica alle competizioni delle categorie Junior e Senior.

Questa versione del Codice è stata cambiata sostanzialmente con lo scopo di facilitare e rendere più equo il giudizio e per allineare il format ai codici FIG. Prende in considerazione i seguenti aspetti:

- Revisione delle difficoltà per "bilanciare" i tre attrezzi
- Maggiori chiarimenti dei Requisiti
- Maggiori chiarimenti degli Elementi Tecnici
- Sviluppi recenti
- Feedback dalle Discussioni Tecniche
- Feedback dalle varie Federazioni e individui

Questo codice è diviso in quattro parti

- Parte I Il CoP e Regole dei Partecipanti
- Parte II Valutazione degli esercizi
- Parte III Attrezzi
- Parte IV Appendici

© Disegni UEG Si ringraziano Raili Hämäläinen (FIN) e Henning Ottersen (NOR)

Tutti i membri della Commissione Tecnica del TeamGym (TG-CG) hanno contribuito a questa versione del Codice dei Punteggi (CoP)

Per Sjöstrand	Presidente TC-TG
Heli Lemmetty	Vice Presidente
Keith Hughes	Segretario (fino a Dicembre 2017)
Peter Tranckle	Segretario (da Gennaio 2018)
Petr Gryga	Membro
Sólveig Jónsdóttir	Membro (fino a Dicembre 2017)
Max Andersen	Membro (da Gennaio 2018)
Pauline Ange	Membro (da Gennaio 2018)
Bianca Franzoi	Membro (da Gennaio 2018)

Questo nuovo codice ha passato diverse fasi di sviluppo. Tutti i feedback sono stati considerati. La commissione vuole ringraziare tutti quelli che hanno impegnato il loro tempo nel mandare i loro commenti.

La versione del 2017 del Codice dei Punteggi sostituisce completamente la revisione del codice del 2013. Il format è stato aggiornato per uguagliare i codici della FIG per anticipare una possibile futura inclusione nella FIG.

Questo Codice dei Punteggi è stato approvato dalla Commissione Esecutiva dell'UEG l'8 e il 9 settembre 2017. Entrerà in vigore l' 1 gennaio 2018.

Questa versione include la Revisione A Maggio 2018. Questa comprende diversi chiarimenti e correzioni che sono stati discussi durante i corsi giudici di Ottobre e Novembre 2017 e Maggio 2018. Include inoltre la Revisione B Giugno 2019 che comprende chiramenti in seguito ai Campionati Europei di Odivelas (POR) 2018 e un nuovo metodo di calcolo dei punteggi C e D al floor, che meglio riflette i diversi punti di vista frontali e laterali dell'area del floor.

----ooOOoo----

Contenuti

PARTE I - Il CoP e le REGOLE per i PARTECIPANTI 9
SEZIONE 1 – IL CODICE DEI PUNTEGGI TEAMGYM (CoP) 9
Art 1 TeamGym e il CoP 9
SEZIONE 2 - REGOLAMENTO PER I GINNASTI 10
Art 2 Diritti della Squadra 10
Art 3 Responsabilità dei Ginnasti 11
Art 4 Doveri dei Ginnasti 11
Art 5 Penalità per Comportamento Inaccettabile 13
Art 6 Giuramento dei Ginnasti (FIG TR 7.12.2) 14
SEZIONE 3 – REGOLAMENTO PER GLI ALLENATORI 15
Art 7 Diritti degli Allenatori 15
Art 8 Responsabilità degli Allenatori in Campo Gara 15
Art 9 Richieste di Ricorsi (TR Art 6) 18
Art 10 Giuramento degli Allenatori 18
SEZIONE 4 - Regolamento per la Commissione Tecnica 20
Art 11 La Commissione Tecnica 20
SEZIONE 5 – Regolamenti per i Giudici e le Giurie 22
Art 12 Responsabilità dei Giudici 22
Art 13 Composizione delle Giurie dell'Apparato 23
Art 14 Doveri dei Giudici 24
Art 15 Disposizione dei Posti dei Giudici 26
Art 16 Giuramento dei Giudici (TR 7.12) 27
PARTE II - VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI 29
SEZIONE 6 - Regole riguardanti i punteggi 29
Art 17 Contenuto del Punteggio C 29
Art 18 Contenuto del Punteggio D 29
Art 19 Descrizione del Punteggio E 10.00 (Esecuzione) 30
SEZIONE 7 - Calcolare i Punteggi 30
Art 20 Regole per calcolare il Punteggio 30
PARTE III – GLI ATTREZZI 36
SEZIONE 8 - FLOOR 36

Art 21 Richieste dell'attrezzo 36
Art 22 Composizione (4.0) 37
Art 23 Difficultà (Valore aperto) 39
Art 24 Esecuzione (10.0) 41
SEZIONE 9 - Tumbling 49
Art 25 Richieste dell'Attrezzo 49
Art 26 Composizione 50
Art 27 Difficultà (Valore aperto) 52
Art 28 Esecuzione (10.0) 54
SEZIONE 10 - Trampolino 61
Art 29 Richieste dell'attrezzo 61
Art 30 Composizione 62
Art 31 Difficultà (Valore aperto) 65
Art 32 Esecuzione (10.0) 66
PARTE IV – LE APPENDICI 75
A1 Tabella delle Difficoltà al Floor 75
A2 Tabella delle Difficoltà al Tumbling 75
A3 Tabella delle Difficoltà al Trampolino 75
A4 Riconoscimento degli Elementi 75
A5 Tabella degli Errori e Penalità Generali 75

Traduzione del TeamGym CoP UEG del 2017
Copyright © 2017-2021
All rights reserved
V3 – Giugno 2019

ABBREVIAZIONI

Le seguenti abbreviazioni compariranno nel CODICE:

A	Acrobatic Elements
C	Combination
C Score	Composition Score
CD Panel	Composition and Difficulty Panel
CF	Moving Curved Formation
CoP	Code of Point
D Score	Difficulty Score
DB	Dynamic Balance
DD	Difficulty Distribution
DV	Difficulty Value
E Panel	Execution Panel
E Score	Execution Score
EC	Executive Committee
F	Flexibility Element
G	Group Element
HB	Hand Supported Balance
J	Jumps, Hops and Leaps
JoA	Jury of Appeal
LOC	Local Organizing Committee
RS	Rhythmic Sequence
SB	Standing Balance
SEC	Secretary
SJ	Superior Jury
TC-TG	UEG Technical Committee for TeamGym
TR	Technical Regulations

AGGIORNAMENTO CODICE UEG

Dopo la Competizione UEG Ufficiale il UEG/TC-TG pubblicherà un aggiornamento del Codice

- Questo includerà tutti i nuovi elementi e le nuove variazioni, con codice numerico e disegni
- L'aggiornamento del Codice sarà inviato dall'ufficio UEG a tutte le Federazioni affiliate con la data di effettiva validità.

PARTE I

Il CoP e le
REGOLE per i PARTICIPANTI

SEZIONI 1-5

PARTE I - Il CoP e le REGOLE per i PARTECIPANTI

SEZIONE 1 – IL CODICE DEI PUNTEGGI TEAMGYM (CoP)

Art 1 TeamGym e il CoP

1.1 Cos'è il TeamGym?

Il Teamgym è una disciplina ginnica sviluppata dall'UEG da un format di competizione sviluppato in Scandinavia.

È una competizione per squadre, che deve presentare degli esercizi sulla musica, su tre attrezzi: il Floor, il Tumble Track, e il Trampolino (mini - trampolino).

Ci sono squadre maschili, squadre femminili e squadre Miste (metà maschi e metà femmine), in due categorie Junior e Senior. Ogni squadra può avere da 8 a 10 ginnasti.

1.2 Scopo del Codice dei Punteggi (CoP)

Lo scopo del Codice dei Punteggi è di:

- Fornire le basi per una valutazione obiettiva degli esercizi del TeamGym, in tutti i livelli regionali, nazionali e internazionali delle competizioni
- Standardizzare il giudizio delle competizioni ufficiali
- Assicurare l'individuazione della miglior squadra in ogni competizione
- Guidare i ginnasti e gli allenatori nella composizione degli esercizi di gara

1.3 Configurazione del CoP

Questo codice è diviso in 4 Parti, che comprendono:

- Il CoP e le Regole per i Partecipanti
- Valutazione degli Esercizi
- Le Discipline
- Appendici

Le Parti sono ulteriormente divise in 10 Sezioni Chiave, che sono ulteriormente divise in 32 Articoli.

1.4 Regolamento tecnico

Il Regolamento Tecnico contiene informazioni addizionali che definiscono argomenti come la composizione delle delegazioni, i numeri dei ginnasti, riserve, reclami, infortuni, ecc.

1.5 Direttive per le Attrezzature

Le direttive per le Attrezzature contengono le richieste di base per gli attrezzi utilizzati nei Campionati Europei di Teamgym UEG.

SEZIONE 2 - REGOLAMENTO PER I GINNASTI

Art 2 Diritti della Squadra

2.1 Alla Squadra è Garantito il Diritto di:

a) Essere giudicati correttamente dai giudici, in modo imparziale e in accordo con le condizioni dettate nel Codice dei Punteggi
b) Ricevere per iscritto e in tempi ragionevoli la valutazione del punteggio di difficoltà per nuovi elementi sottoposti alla commissione
c) Poter visualizzare pubblicamente il punteggio subito dopo la performance o in accordo con il regolamento della competizione
d) Ripetere l'intero esercizio, se è stato interrotto da motivi non sotto il controllo o la responsabilità della squadra, con il permesso della Giuria Superiore. La squadra potrà ripetere l'intero esercizio alla fine della rotazione, o se è l'ultima della rotazione, in un altro momento a discrezione della SJ.
e) Ricevere, attraverso il Capo Delegazione, il corretto report dei risultati, che mostra i punteggi ottenuti nella competizione.

2.2 La Squadra ha il Diritto di:

a) Avere gli stessi attrezzi e materassi nella palestra di riscaldamento e nella palestra di gara, che siano conformi alle specifiche e alle norme delle competizioni ufficiali dell'UEG.
b) Usare la magnesite (gesso) su tutti gli attrezzi.
c) Far controllare dall'allenatore la configurazione del Trampolino e del Volteggio.
d) Far aggiungere dagli allenatori ulteriori materassi di sicurezza al Tumbling o al Trampolino.

2.3 Riscaldamento nelle Qualifiche e in Finale

a) A tutte le squadre che competono (incluse le riserve) è concesso un periodo di 10 minuti di riscaldamento per attrezzo, nella palestra di riscaldamento, prima della competizione.
b) La fine del riscaldamento è segnalata dall'annuncio della prossima squadra su ogni attrezzo. Se, all'annuncio, un ginnasta è ancora sull'attrezzo, lui può finire il singolo elemento o la serie iniziata. I ginnasti non possono iniziare un'altra rincorsa.

2.4 Abbigliamento alla Cerimonia di Premiazione

Per partecipare nelle rispettive Cerimonie di Premiazione, dev'essere indossato l'abbigliamento di competizione (Body/Body lungo) in accordo con il Protocollo UEG.

Art 3 Responsabilità dei Ginnasti

3.1 Conoscere il Codice

I ginnasti devono conoscere pienamente il Codice dei Punteggi e gli altri documenti rilevanti, e devono comportarsi in accordo con quanto previsto da questi.

Art 4 Doveri dei Ginnasti

4.1 Generalità

a) Uno dei ginnasti può presentarsi al giudice E1, in modo adeguato (alzando un braccio/le braccia), quando viene alzata la bandiera verde (o si accende la luce del via).
b) Astenersi dal cambiare l'altezza di qualsiasi attrezzo.
c) Astenersi dal parlare con i giudici in servizio durante la competizione.
d) Astenersi dal ritardare la competizione, rimanendo in campo gara più del dovuto.
e) Astenersi da qualsiasi altro comportamento indisciplinato o abusivo o di ledere gli altri partecipanti (marcare l'area del Floor/le rincorse, danneggiare la superficie degli attrezzi).

4.2 Abbigliamento durante le Competizioni

4.2.1 Ginnasti

I ginnasti devono indossare abiti sportivi e non trasparenti. Tutte le componenti dell'abbigliamento non possono essere trasparenti. L'impressione generale deve essere di un aspetto atletico ordinato e appropriato, con abbigliamento identico per i membri della stessa squadra, con alcune eccezioni per i membri delle squadre miste (vedere 4.2.4). L'abbigliamento non deve essere largo o non aderente.

Le penalità applicate dal giudice E1 da a) a e) sono segnate con (E1) e quelle applicate dalla Giuria Superiore da f) a g) sono segnate con (SJ).

a) Indossare scarpette ginniche è opzionale in ogni disciplina, ma se è scelto per il Programma del Floor, deve essere indossato dall'intera squadra. (E1)
b) Sono permessi bendaggi (inclusi tutori articolari), ma devono essere fissati in modo sicuro e devono essere di un colore non intrusivo. Questo significa colore della pelle. I bendaggi possono anche essere nascosti sotto l'abbigliamento da competizione. Per chiarire, i bendaggi visibili devono sempre avere lo stesso colore dell'area che coprono. (E1)
c) Nessun gioiello, di nessun tipo, può essere indossato dai ginnasti. Le spille decorative per capelli (forcine), orecchini e piercing sono classificati come gioielli - non è ammesso coprirli con il tape. (E1)
d) La pittura del corpo non è ammessa (i tatuaggi non sono deducibili). (E1)
e) Elementi larghi come cinture, bretelle e lacci non sono permessi. (E1)
    - Le forcine per capelli devono essere accuratamente fissate (E1)

- I numeri di gara non si devono perdere/staccare e non devono mancare (E1)

f) I ginnasti devono indossare un identificativo o un emblema nazionale sul body in accordo con le più recenti Regole Pubblicitarie dell'UEG. (SJ)

g) I ginnasti devono indossare solo loghi, simboli di pubblicità e sponsor che sono permessi dalle più recenti Regole Pubblicitarie dell'UEG. (SJ)

4.2.2 Donne

Le ginnaste devono indossare body o body lunghi (body a tuta) sportivi e non trasparenti, senza parti che potrebbero slacciarsi. Le penalità sono a carico della Giuria Superiore come indicato dalla sigla (SJ). Indossare i leggins è facoltativo.

a) Lo scollo davanti e dietro deve essere appropriato, non oltre metà sterno e non più basso della linea più bassa delle scapole. (SJ)
b) Il body può essere con o senza maniche. La spallina deve essere minimo 2cm. (SJ)
c) La sgambatura non deve arrivare oltre le anche (massimo). (SJ)
d) La lunghezza delle maniche è opzionale, così come la lunghezza dei pantaloni del body lungo o dei leggings. I pantaloni devono essere aderenti su tutta la gamba – mai larghi. (SJ)
e) I leggings possono essere indossati sopra o sotto il body. (SJ)

4.2.3 Uomini

I ginnasti devono indossare un body o maglietta sportiva, abbinati ad un paio di pantaloni corti o lunghi aderenti, non larghi o cadenti. (SJ)

Lo scollo dell'abbigliamento sportivo non può andare oltre metà dello sterno davanti o essere più basso della scapola sul retro. (SJ)

4.2.4 Squadre miste

Maschi e femmine devono rispettivamente seguire le regole agli articoli 4.2.2 e 4.2.3. (SJ)

Le divise maschili e femminili non devono essere identiche, nemmeno simili, ma tutte le donne devono indossare abiti identici e tutti gli uomini devono indossare abiti identici – per esempio le donne possono indossare un colore e gli uomini uno diverso. (SJ)

4.2.5 Numeri di Gara

I numeri di gara servono per l'identificazione dei ginnasti da parte del pubblico, della stampa e soprattutto per la selezione degli All Stars. La squadra deve avere e indossare numeri (da 1 a 20) per identificare i ginnasti. Se l'intera squadra non ha i numeri la penalità sarà data dalla SJ. Mancanze individuali o la perdita di numeri durante la gara saranno penalizzati dall'E1.

a) Tutti i numeri devono avere le stesse dimensioni e carattere. I numeri devono essere chiari, spessi da 8 mm a 10 mm e alti circa 8 cm. (SJ)

b) Posizione del numero (SJ):
   - Quando si indossano pantaloni lunghi/leggings o body lungo i numeri devono essere posizionati su entrambi i pantaloni, di lato, nella parte alta della coscia
   - Quando si indossano pantaloncini il numero deve essere posizionato su entrambi i lati, il più basso possibile
   - Quando si indossa solo il body (senza pantaloni/pantaloncini/leggings) il numero deve essere posizionato su entrambi i lati, sopra le anche

c) I numeri devono distinguersi chiaramente dallo sfondo (es. numeri bianchi su pantaloni neri). (SJ)

Art 5 Penalità per Comportamento Inaccettabile

a) La penalità per l'infrazione delle regole e raccomandazioni all'art 4 è -0.30 per violazioni di comportamento e infrazioni correlate alle discipline. (SJ)
b) La penalità è commissionata dal Presidente della Giuria Superiore, dal Punteggio Finale della Squadra. (SJ)
c) In casi estremi, il ginnasta, la squadra o l'allenatore possono essere espulsi dal campo gara, da parte della SJ, in aggiunta alla pena delle penalità specificate. (SJ)

Penalità Correlate al Comportamento dei Ginnasti A carico della SJ (Possono non essere notificate dall'E1)	
Infrazione	**Penalità**
Rimanere in campo gara senza permesso	0.30 per richiesta dal Punteggio Finale della Squadra dato dalla Giuria Superiore
Altri comportamenti indisciplinati o abusivi	
Abbigliamento scorretto	
Pubblicità scorretta	
Identificazione/Emblema nazionale mancante e/o mal posizionato	
Mancanza dei numeri per tutta la squadra	

Tutte le altre penalità coperte dall'E1	
Infrazione	**Penalità**
Infrazioni di abbigliamento ▪ Mancanza di un numero	0.30 dal Punteggio dell'Attrezzo.

▪ Abbigliamento scorretto - gioielli, colore dei bendaggi, pittura del corpo o scarpe ecc	Vedere 24.4, 28.6 e 32.6

Art 6 Giuramento dei Ginnasti (FIG TR 7.12.2)

“"In nome di tutti i ginnasti, prometto che parteciperemo ai Campionati Europei [o qualsiasi altro Evento ufficiale UEG] rispettando e avendo riguardo delle regole che li governano, impegnandoci in uno sport senza doping e senza droghe, nel vero spirito sportivo, per la gloria dello sport e l'onore dei ginnasti.”

SEZIONE 3 – REGOLAMENTO PER GLI ALLENATORI

Art 7 Diritti degli Allenatori

7.1 Agli Allenatori è garantito il Diritto di:

a) Presentare richieste scritte relative alla valutazione di nuovi elementi.
b) Essere presenti in tre allenatori in tutte le discipline, durante l'allenamento e il riscaldamento.
c) Presentare per iscritto il set up degli attrezzi.
   - Richiedere il tipo di Trampolino
   - Altezza del Trampolino e Distanza dalla Tavola da Volteggio
   - Altezza della Tavola da Volteggio
   - Presenza di materassi aggiuntivi
d) Controllare il set-up degli attrezzi immediatamente prima della competizione.
e) Avere due allenatori presenti sul materasso di arrivo del trampolino, durante la routine, per ragioni di sicurezza.
f) Avere un allenatore presente al tumble durante la routine per ragioni di sicurezza.
g) Spostare il trampolino davanti/via dalla tavola da volteggio durante la routine.
h) Vedere pubblicato il proprio punteggio di squadra dopo la performance o in accordo con le regole che governano la competizione.
i) Chiedere, tramite una persona nominata, alla Giuria Superiore spiegazioni sulla valutazione degli esercizi.

Art 8 Responsabilità degli Allenatori in Campo Gara

8.1 Generalità

a) Conoscere il Codice dei Punteggi e altri documenti rilevanti e di comportarsi di conseguenza.
b) Inviare i nomi dei membri della squadra, i tariff form e le altre informazioni richieste in accordo con il Codice dei Punteggi e/o con il Regolamento Tecnico UEG che governa la competizione.
c) Astenersi dal cambiare l'altezza di qualsiasi attrezzo senza specifico permesso.
d) Astenersi dal ritardare la competizione, deliberatamente ostruendo la vista dei giudici o in altri modi ledendo o interferendo con i diritti di qualsiasi altro partecipante.
e) Astenersi dal parlare ai ginnasti o dall'assisterli in qualsiasi altro modo (dare segnali, urlare o simili) durante l'esecuzione del programma. (E1)
f) Astenersi da discussioni con giudici che stanno lavorando o altre persone fuori dal campo gara, durante la competizione (eccezioni: dottore della squadra, capo delegazione).
g) Astenersi da qualsiasi altro comportamento indisciplinato o offensivo.
h) Comportarsi in modo leale e sportivo in tutti i momenti.

i) Partecipare in modo sportivo ad ogni Cerimonia di Premiazione.

8.2 Abbigliamento degli Allenatori

a) Gli allenatori devono indossare un abbigliamento sportivo in assistenza. (SJ)
b) Gli allenatori devono indossare vestiario che identifichi il paese per cui competono. (SJ)
c) Gli allenatori non possono indossare elementi che possono essere pericolosi o di disturbo per la loro posizione quando sono in piedi in assistenza. (E1) Questo include:
   - Bendaggi non fissati adeguatamente o intrusivi
   - Gioielli, orologi e anelli ecc.
   - Accessori non fissati, come cinture, bretelle o tutori
   - Forcine per capelli non fissate
   - Cordini (per l'accredito o altro)

Violazioni dell'abbigliamento degli allenatoria opera della Giuria Superiore (SJ)	
Violazione	**Penalità**
Abbigliamento dell'allenatore scorretto	0.30 per richiesta dal Punteggio Finale della Squadra dalla Giuria Superiore
Scorrette pubblicità	
Emblema/Identificazione nazionale mancante	

Altre penalità sono assegnate da E1	
Violazione	**Penalità**
Gioielli, bendaggi colorati, accessori non fissati, cordini, ecc.	0.30 dal Punteggio Finale dell'Attrezzo. Vedere 28.6 e 32.6

8.3 Assistenza o Supporto

a) Un'assistenza di sicurezza è richiesta al Tumble e a Trampolino durante tutta l'esecuzione del programma. (Questo include l'allenamento e il riscaldamento)
b) Il Capo Giuria di Esecuzione (E1) a Tumble/Trampolino segnalerà l'inizio del programma solo quando è presente sul posto l'allenatore per le assistenze.
c) Interventi o assistenze risulteranno sempre in penalità. (pannello E)
d) Anche la mancata assistenza in situazioni pericolose comporterà una penalità. (pannello E)
e) Gli allenatori non hanno il permesso di dare istruzioni ai ginnasti e/o disturbarli durante l'esecuzione del programma. (E1)
f) Numero degli Allenatori permessi in Campo Gara:
   - Floor - Nessun allenatore
   - Tumble - 1 allenatore

- Trampet - 2 allenatori

g) Sarà fornita un'area per gli altri allenatori, staff medico e riserve durante l'esecuzione del programma.

8.4 Dichiarazione degli Elementi

a) Gli elementi proposti durante gli esercizi al Floor, Tumble e Trampet devono essere inseriti nel sistema elettronico, il cui accesso verrà notificato dall'organizzazione.
b) I Tariff Form devono essere compilati elettronicamente prima dell'accredito.
c) Correzioni, sui Tariff Form, possono essere fatte entro il tempo stabilito nel Piano di Lavoro.
d) Se una squadra si qualifica per le Finali, devono essere compilati e inseriti nel sistema nuovi Tariff Form come stabilito dal Piano di Lavoro.

8.4.1 Tariff Form del Floor

Come segnare gli elementi sul tariff form.

a) Elementi/richieste addizionali di composizione
   - Elemento di Flessibilità F
   - Elemento di Gruppo G
   - Sequenza Ritmica RS→, RS←
   - Distribuzione delle difficoltà DD segnato con una linea orizzontale

b) Difficoltà
   - Un massimo di 9 elementi di difficoltà può essere segnato sul tariff form
   - Gli elementi di difficoltà devono essere segnati in corrispondenza della formazione in cui vengono eseguiti e nel corretto ordine di presentazione
   - Simbolo e numero di codice degli elementi contati nel punteggio D
   - Combinazione di due elementi di difficoltà segnati }C
   - Valori degli elementi di difficoltà che devono essere contati

c) Richieste coreografiche
   - Le Formazioni (con forma differente) devono essere disegnate, nell'ordine in cui sono eseguite, così che le formazioni e le posizioni di ciascun ginnasta siano chiaramente segnate. Solo forme differenti possono essere disegnate, non diverse posizioni della stessa formazione. La Sequenza Ritmica deve essere segnalata in un unico riquadro, a meno che non cambi forma
   - La formazione curva in movimento è segnata come CF
   - Piani (spostamenti sui piani) →, ←, ↑
   - Direzioni (fronti) ‹, ›, ^, v

8.4.2 Tariff Form del Tumbling

- Simboli degli elementi

- Valore di difficoltà degli elementi contati

8.4.3 Tariff Form del Trampolino

- Simboli degli elementi
- Valore di difficoltà degli elementi contati

8.5 Penalità per Comportamenti dell'Allenatore

Dal Presidente della Giuria Superiore	Sistema di Allarme
Comportamenti degli Allenatori <u>senza impatto diretto</u> sul risultato/performance della squadra	
Condotta antisportiva	1ma volta - avviso verbale
	2da volta - rimozione dell'allenatore dalla competizione
Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e abusivi	Rimozione immediata dell'allenatore dalla competizione

Comportamenti degli Allenatori <u>con impatto diretto</u> sul risultato/performance della squadra	
Condotta antisportiva Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e abusivi Allenatori che parlano in modo aggressivo a giudici in gara	1ma volta - 0.50 dal punteggio finale della squadra e avviso verbale all'allenatore
	2da volta - 1.00 dal punteggio finale della squadra e rimozione dell'allenatore dall'area della competizione

Art 9 Richieste di Ricorsi (TR Art 6)

Le procedure generali per le richieste di revisione dei punteggi è inclusa nell'Art 6 del Regolamento Tecnico, (vedere Art 1.4 sopra). Per la procedura dettagliata, per favore fare riferimento al Piano di Lavoro del Campionato in corso.

Art 10 Giuramento degli Allenatori

"Nel nome di tutti gli Allenatori e altri membri dell'entourage degli atleti, prometto che ci impegneremo a garantire che lo spirito sportivo e l'etica siano pienamente rispettati e sostenuti in conformità con i principi fondamentali delle Olimpiadi. Ci

impegneremo ad educare i ginnasti ad aderire al fairplay e allo sport senza droghe e a rispettare tutte le Regole UEG che governano i Campionati Europei"

SEZIONE 4 - Regolamento per la Commissione Tecnica

Nelle Competizioni ufficiali UEG, i membri della Commissione Tecnica dell'UEG costituiranno la Giuria Superiore e agiranno come Supervisori delle Discipline ai diversi attrezzi.

Art 11 La Commissione Tecnica

11.1 Il Presidente della TC-TG

Il Presidente della Commissione Tecnica del TeamGym o un suo rappresentante fungerà da Presidente della Giuria Superiore. La responsabilità include:

a) La Direzione Tecnica generale della competizione come sottolineato nel Regolamento Tecnico.
b) Convocare e presiedere tutte le riunioni dei giudici e le sessioni delle istruzioni.
c) Applicare la stipula del regolamento dei Giudici rilevante per quella competizione.
d) Assicurare che l'ordine di lavoro pubblicato nel Piano di Lavoro sia rispettato.
e) Controllare il lavoro dei Supervisori delle Discipline e intervenire se ritenuto necessario. Eccetto in caso di inchieste, generalmente, nessun cambiamento dei punteggi è ammesso dopo che il punteggio sia pubblicato sullo schermo dei punteggi.
f) Occuparsi dei reclami come descritto prima.
g) In collaborazione con i membri della Giuria Superiore, emettere avvisi o rimpiazzare qualsiasi persona che, in qualsiasi ruolo stia giudicando, sia considerata insoddisfacente o abbia rotto il suo giuramento.
h) Condurre un'analisi, con la TC, per valutare gli errori e pregiudizi della giuria della competizione e se richiesto presentare i risultati alla Commissione Disciplinare dell'UEG.
i) Vagliare che siano state verificate le specifiche misurazioni degli attrezzi in accordo con le Direttive dell'Attrezzatura del TeamGym.
j) Vagliare la convalida del sistema dei punteggi.
k) In casi particolari o circostanze speciali può nominare un giudice per la competizione.
l) Presentare un resoconto alla Commissione Esecutiva dell'UEG, che deve essere inviato agli Uffici dell'UEG il prima possibile, e non oltre i 30 giorni dopo l'evento, che contenga i seguenti punti:
    - Osservazioni generali sulla competizione che includono eventi particolari e conclusioni per il futuro
    - Analisi del lavoro dei giudici
    - Lista dettagliata di tutti gli interventi e cambianti dei punteggi
    - Analisi tecnica dei punteggi D

11.2 I Membri della TC - TG

Durante tutte le fasi della competizione, i membri della Commissione Tecnica del TeamGym o i loro rappresentanti fungeranno come membri della Giuria Superiore e Supervisori delle Discipline.

Le loro responsabilità includono:

a) Indirizzare le riunioni dei giudici e le sessioni d'istruzioni e guidare i giudici ad operare in modo corretto nelle rispettive discipline.
b) Applicare la Carta dei Giudici con equità, coerenza e in conformità con i regolamenti e i criteri attualmente validi.
c) Supervisionare la valutazione totale e i punteggi finali per ogni Squadra.
d) Controllare gli attrezzi usati nell'allenamento, nel riscaldamento e nella competizione con le Direttive di Attrezzatura UEG, prima dell'inizio della competizione.
e) Controllare e validare il sistema dei punteggi.
f) Controllare e validare il sistema di registrazione video.
g) Controllare e approvare la disposizione a sedere dei giudici, incluso il rinfresco ecc

SEZIONE 5 – Regolamenti per i Giudici e le Giurie

Art 12 Responsabilità dei Giudici

12.1 Generalità

Ogni giudice è pienamente e il solo responsabile dei propri punteggi.

Tutti i membri dell'Apparato di Giuria hanno la responsabilità di:

a) Avere una completa conoscenza di:
   - Regolamenti Tecnici UEG
   - Codice dei Punteggi UEG
   - Carta dei Giudici UEG
   - Qualsiasi altra informazione tecnica necessaria per eseguire i loro compiti durante una competizione

b) Avere una vasta conoscenza della ginnastica contemporanea e capire l'intento, lo scopo, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola.

c) Essere in possesso del Brevetto Internazionale di Giuria valido per il ciclo corrente e presentare il Libretto di Giuria.

d) Partecipare a tutte le riunioni d'istruzione in programma e alle riunioni dei giudici prima della competizione.

e) Seguire ogni istruzione di organizzazione speciale o correlata al giudicare data dalle autorità governanti (es. istruzioni del sistema dei punteggi).

f) Assistere agli allenamenti ogni volta sia possibile.

g) Essere capace di adempiere vari e necessari doveri, che includono:
   - Compilare correttamente ogni foglio dei punteggi richiesto
   - Usare qualsiasi sistema di inserimento punteggi necessario
   - Facilitare il buon andamento della competizione
   - Comunicare efficientemente con gli altri giudici

h) Essere ben preparato, riposato, vigile e puntualmente presente prima dell'inizio della competizione, in accordo con le istruzioni del Piano di Lavoro.

i) Indossare l'uniforme prescritta dall'UEG (un completo - gonna o pantaloni- blu scuro/nero una camicia/blusa bianca e cravatta).

j) Ogni giudice deve confermare i propri punteggi inserendoli nel computer (validazione elettronica) o quando vengono utilizzati moduli cartacei firmando il modulo del segretario, prima di lasciare il pannello, dopo ogni competizione.

12.2 Comportamento dei Giudici

Durante i Campionati, tutti i giudici devono:

a) Comportarsi sempre in modo professionale ed etico.
b) Adempiere alle funzioni specificate nell'Articolo 12 sopra.
c) Valutare ogni esercizio accuratamente, costantemente, rapidamente, obbiettivamente e equamente e se in dubbio, dare il beneficio del dubbio alla squadra.
d) Tenere un registro dei propri punteggi.
e) Rimanere nella posizione assegnata, eccetto con permesso dell'E1 (o CD1 al Floor).
f) Astenersi dall'avere contatti o discussioni con i ginnasti, allenatori, capo delegazione o altri giudici, durante la competizione

Ci saranno penalità per valutazioni o comportamenti inappropriati da parte dei giudici in accordo con la corrente versione della Carta dei Giudici UEG e/o TR che si applicano alla competizione.

Art 13 Composizione delle Giurie dell'Apparato

13.1 Le Giurie dell'Apparato (Pannelli di Giuria)

Per i Campionati Europei UEG, Le Giurie di Disciplina sono composte da:

- un Pannello CD (Composizione e Difficoltà) e
- un Pannello E (Esecuzione)

I Giudici CD1 ed E1 sono i Capi Giuria e sono designati dalla Commissione Tecnica UEG in accordo con il più recente Regolamento Tecnico UEG.

Le posizioni supplementari saranno designate sotto l'autorità della TC, in accordo con il corrente Regolamento Tecnico o le Procedure che governano la competizione.

La struttura delle Giurie di Disciplina per i Campionati Europei è:

Pannelli di Giuria dei Campionati Europei	
Giuria Floor	**Giuria Tumbling e Trampolino**
Pannello E – E1, E2, E3 & E4	**Pannello E – E1, E2, E3 & E4**
Pannello CD – CD1, CD2, CD3 & CD4	**Pannello CD – CD1 & CD2**

Al Floor il pannel E e CD1 e CD2 siedono insieme (pannello frontale) e CD3 e CD4 siedono insieme (pannello laterale). Al Tumble e Trampolino, i pannelli siedono insieme allo stesso tavolo.

Modifiche ai Pannelli di Giuria sono possibili le altre competizioni internazionali e per le competizioni nazionali e locali.

Art 14 Doveri dei Giudici

14.1 Il Pannello CD

a) Il Pannello dei Giudici CD valuta indipendentemente, senza pregiudizi e determina il valore del punteggio C e il valore de punteggio D.
b) Il punteggio C è assegnato per i Requisiti di Composizione.
c) Il valore del punteggio D include il Valore di Difficoltà.
d) Il segretario (o personalmente i giudici) inseriscono il punteggio C e il punteggio D nel computer.

14.1.1 I Doveri del Pannello CD

a) Durante la competizione, controllare il valore degli elementi di difficoltà, che si conformano con le norme del Floor, Tumble o Trampolino per il valore D.
   - al Floor, ogni giudice valuta l'esito di ogni elemento eseguito e si annota cosa assegna totalmente, cosa con metà del valore e cosa non assegna. Un procedimento simile viene utilizzato per le richieste coreografiche.
   - al Tumble e al Trampolino, la media delle difficoltà di tutti e tre i round è il Punteggio D del Giudice
b) Completare i foglietti dei punteggi per i pannelli C e D con una firma leggibile o inserire i propri punteggi nel computer.
c) Al Floor non sono contemplate tolleranze o discussioni. Tuttavia, occasionalmente i giudici CD possono aver bisogno di discutere sull'interpretezione del Codice o dei fogli dei punteggi
d) Al Tumbling e al Trampolino, se i punteggi del pannello sono fuori tolleranza, ai giudici CD è permesso discutere i loro punteggi e se richiesto, correggere il proprio punteggio C e/o D.

14.1.2 Doveri del CD1

a) Assicurarsi che il giudice CD2 determini il tempo della distribuzione delle difficoltà al floor.
b) Presentare il suo punteggio prima di vedere i punteggi degli altri giudici.
c) Al Floor, valutare il risultato di ogni elemento eseguito basandosi sui giudizi del pannello. Vedere 20.4 come calcolare i punteggi C e D.
d) Al Tumbling e al Trampolino, controllare le tolleranze tra i punteggi di composizione e di difficoltà dei giudici.
   - Chiamare i giudici a raccolta in caso di differenze inaccettabili nei punteggi.
   - Se i punteggi rimangono fuori tolleranza, calcolare il punteggio base per la difficoltà o per la composizione.
e) Calcolare il punteggio finale di Composizione e di Difficoltà per la loro disciplina.
f) Compilare due fogli separati per i punteggi del pannello C e del pannello D o inserirli nel computer.
g) Unirsi alla Giuria Superiore per revisionare qualsiasi richiesta di chiarimenti per il punteggio D.
h) Dopo la competizione, inviare un report scritto della competizione come da direttive del presidente della TC - TG, con le seguenti informazioni:

- Modulo che elenchi le violazioni, ambiguità e decisioni questionabili con l'identificazione della Squadra
- I Valori di Difficoltà e i cambiamenti nelle difficoltà.

14.2 Il pannello E

a) Il Pannello dei Giudici E valuta indipendentemente, senza pregiudizi e determina il punteggio E. Non è permesso discutere.
b) Il segretario (o personalmente i giudici) inseriscono i punteggi E di ogni giudice nel computer con un'accuratezza di 1 decimale.

14.2.1 I Doveri del Pannello E

a) Osservare gli esercizi attentamente, valutare gli errori e applicare correttamente le deduzioni corrispondenti, indipendentemente e senza consultare gli altri giudici.
b) Registrare le penalità al Floor come:
    - Penalità di Esecuzione
    - Penalità delle richieste Coreografiche
c) Registrare le penalità al Tumble e al Trampolino come:
    - Penaltità di Esecuzione
d) Compilare il foglietto dei punteggi con una firma leggibile o inserire il punteggio nel computer.
e) Dopo aver consegnato il proprio punteggio, se i punteggi del pannello sono fuori tolleranza, i giudici E possono discutere i loro punteggi e se necessario, correggere il proprio punteggio E.
f) Essere in grado di fornire un rapporto personale scritto delle proprie valutazioni di tutti gli esercizi.

14.2.2 I Doveri dell'E1

a) Ricoprire il ruolo di Capo Giuria nella rispettiva disciplina.
b) Mostrare la bandiera verde, la luce o altri segnali, quando la squadra deve iniziare l'esercizio.
c) Assicurarsi che l'E2 registri il tempo dell'esercizio.
d) Calcolare e inviare il proprio punteggio prima di vedere i punteggi degli altri giudici.
e) Annotare le Penalità di Esecuzione del Capo Giuria.
f) Controllare le tolleranze tra i punteggi dei giudici E.
g) Chiamare i giudici a raccolta in caso di una differenza inaccettabile tra i punteggi.
h) Calcolare il punteggio base per l'Esecuzione, se necessario.
i) Calcolare il Punteggio Finale del Pannello di Esecuzione e le penalità del Capo Giuria (HJ) e inviarli al segretario.
j) Informare il pannello, se ci sono Penalità del Capo Giuria, dopo che i giudici hanno consegnato i loro punteggi.

k) Essere collegato con la Giuria Superiore.
   - Informare la Giuria Superiore di qualsiasi penalità di comportamento. (Art 5 e 8.5)
   - Informare se un'interruzione del programma avviene a causa della squadra o per motivi tecnici

l) Applicare le penalità come da Articoli 24.4, 28.6 e 32.6.

14.3 Funzioni dei Giudice di Riferimento

Non ci sono Giudici di Riferimento nel TeamGym.

14.4 Diritti dei Giudici

Nel caso di azioni intraprese contro un giudice, i giudici hanno il diritto di presentare un ricorso a:

a) Giuria Superiore, se l'azione è intrapresa dai Supervisori di Disciplina o
b) Giuria di Appello, se l'azione è intrapresa dalla Giuria Superiore.

14.5 Funzioni dei Segretari

a) I Segretari devono avere conoscenze del CoP e di computer. Sono solitamente designati dalla Commissione Organizzativa.
b) I segretari supportano i giudici nell'utilizzo del sistema elettronico dei punteggi. Dovrebbero essere anche in contatto con il Comitato Organizzativo per una buona riuscita della competizione.

Art 15 Disposizione dei Posti dei Giudici

I giudici si siederanno in un posto ad una distanza dagli attrezzi che permetta una visione non ostruita di tutti gli esercizi e che permetta loro di adempiere tutti i compiti di valutazione.

Floor

E4	E3	E2	E1	Sec	CD1	CD2

Il pannello frontale dovrà essere situato in linea con il centro dell'area del Floor e dovrà essere elevato di 3 o 4 metri approssimativamente come descritto nelle Direttive dell'Attrezzatura.

CD3	Sec	CD4

Il pannello laterale dovrà essere situato in linea con il centro del lato dell'area (destro o sinistro) del Floor come descritto nelle Direttive dell'Attrezzatura.

Tumbling/Trampolino

E3	E2	E1	Sec	CD1	CD2	E4

I Pannelli del Tumbling e del Trampolino dovranno essere situati come descritto nelle Direttive dell'Attrezzatura.

Variazioni nella disposizione dei posti a sedere sono possibili a seconda delle condizioni disponibili nella palestra di gara.

Art 16 Giuramento dei Giudici (TR 7.12)

Ai Campionati Europei, e negli altri importanti eventi internazionali, giurie e giudici si impegnano a rispettare i termini del Giuramento dei Giudici.

"In nome di tutti i giudici e ufficiali, prometto che eserciteremo le nostre funzioni nei Campionati Europei (o in qualsiasi altro Evento Ufficiale UEG) con completa imparzialità, rispettando e seguendo le regole che li governano, nel vero spirito sportivo".

PARTE II

VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI SEZIONI 6-7

PARTE II - VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

SEZIONE 6 - Regole riguardanti i punteggi

Art 17 Contenuto del Punteggio C

Le richieste di Composizione sono descritte nelle rispettive Sezioni di ogni apparato.
Un massimo di 4,00 è possibile al Floor e di 2,00 al Tumbling e al Trampolino.

Art 18 Contenuto del Punteggio D

Il Punteggio D è la somma dei Valori di Difficoltà di tutti gli elementi approvati dalla Tabella delle Difficoltà, per gli specifici apparati.

I DV sono i valori presi dalle Tabelle delle Difficoltà nelle Appendici. Il D-score totale è aperto e limitato solo dal numero massimo di elementi che possono essere eseguiti.

18.1 Riconoscimento dei DV degli Elementi

a) Il Pannello CD riconoscerà il valore di difficoltà dell'elemento a meno che non ci siano delle penalità per quanto riguarda le richieste tecniche dell'elemento. Al Floor, soltanto gli elementi contrassegnati sul tariff form saranno presi in considerazione.
b) Affinché il DV dell'elemento sia riconosciuto, questo deve essere eseguito secondo la descrizione delle Tabelle di Difficoltà.

18.2 Riconoscimento degli Elementi eseguiti

a) Al Floor

- Gli elementi saranno riconosciuti se andranno incontro alle richieste delle Appendici A1 e A4
- Tutti gli elementi riconosciuti devono essere contrassegnati sul tariff form

b) Al Tumbling e al Trampolino

- Gli elementi saranno riconosciuti se andranno incontro alle richieste delle Appendici A2, A3 e A4

18.3 Nuovi Elementi al Floor

Le Federazioni sono incoraggiate a presentare nuovi elementi per il Floor, che non sono ancora stati eseguiti e/o non compaiono nella Tabella delle Difficoltà.

Inviare i Nuovi Elementi al TC-TG via mail, in ogni momento dell'anno.

a) La richiesta di valutazione deve essere accompagnata da un disegno tecnico e da un video esplicativo.
b) In principio, solo gli elementi che sono stati eseguiti durante i Campionati Europei di TeamGym appariranno nel Codice dei Punteggi.

c) Affinché sia riconosciuto, l'elemento deve essere eseguito correttamente durante i Campionati UEG.
d) I nuovi elementi devono essere proposti entro due mesi prima dell'inizio dei campionati.
e) Il TC-TG deciderà il Valore di Difficoltà dei nuovi elementi.
f) La decisione sarà comunicata il prima possibile per scritto alla Federazione.
g) I giudici saranno informati immediatamente prima dell'inizio della competizione.

Art 19 Descrizione del Punteggio E 10.00 (Esecuzione)

Per un'esecuzione perfetta, con artisticità e precisione, la squadra può ottenere un punteggio di 10,00.

Un Bonus (0,1) può essere aggiunto al punteggio di esecuzione di ogni giudice.

Al Floor, il Punteggio E include la somma delle penalità per l'esecuzione e per la mancanza di richieste artistiche da un valore massimo di 10,0.

Al Tumbling e al Trampolino, il Punteggio E è la media della somma delle penalità per l'esecuzione di ogni round, da un valore massimo di 10,0.

SEZIONE 7 - Calcolare i Punteggi

Art 20 Regole per calcolare il Punteggio

20.1 Generalità

Le regole per la valutazione dell'esecuzione degli esercizi e per determinare il Punteggio Finale sono le stesse per Qualificazioni e Finali.

20.2 Divisione dei Punteggi

	Floor	Tumbling	Trampolino
Composizione	4.0	2.0	2.0
Difficultà	Aperto	Aperto	Aperto
Esecuzione	10.0	10.0	10.0

20.3 Calcolare il Punteggio Finale del pannello E

a) Dopo ogni performance, i giudici calcolano i loro punteggi lasciando una cifra decimale e presentano il proprio punteggio al HJ (E1).

b) E1 rivede i punteggi, per verificare che siano in tolleranza.
c) Se sono in tolleranza, il punteggio finale del Pannello è la media dei due punteggi intermedi.
d) Se non rientrano nella tolleranza il HJ chiama a riunione tutti i giudici o discute con un singolo giudice.
e) Se i giudici non raggiungono un accordo, viene utilizzato il base score.

20.3.1 Tolleranza tra giudici del Pannello E:

a) Per Floor, Tumbling e Trampolino, la differenza massima tra i punteggi e quella tra i due punteggi medi è mostrata in tabella.

Punteggio E finale compreso tra:	Tolleranza permessa tra i due punteggi medi:	Tolleranza permessa tra tutti i punteggi:
9.00 - 10.00	0.2	0.6
8.00 - 8.95	0.3	0.6
7.00 - 7.95	0.4	1.0
6.00 - 6.95	0.5	1.0
< 6.0	0.6	1.0

b) Il giudice E1 deve calcolare il proprio punteggio E finale, prima di verificare la tolleranza con gli altri punteggi.
c) Se la differenza tra i punteggi è troppo ampia o la differenza tra i due punteggi medi non rientra nella tolleranza, il Capo Giuria (E1) chiama i giudici a raccolta per discutere il punteggio.
d) Durante la riunione, le seguenti azioni possono essere intraprese:
   - I giudici possono aggiustare i propri punteggi per rientrare nella tolleranza

     o
   - Viene utilizzato il Base Score per il punteggio E finale, se i giudici non raggiungono un accordo

20.3.2 Calcolare il Base Score del pannello E

Base Score per un pannello E di 4 giudici

$$\text{Base Score} = \frac{\text{Media dei 2 punteggi medi + punteggio del Capo Giuria}}{2}$$

Base Score per un pannello E di 2 giudici

$$\text{Base Score} = \frac{\text{Media dei 2 punteggi + punteggio del Capo Giuria}}{2}$$

Esempio per un pannello E di 4 giudici:

Capo Giuria	8.3*
Giudice E2	8.9
Giudice E3	8.3

Giudice E4 8.8*

Il punteggio finale dovrebbe essere 8,55, ma i due punteggi medi non rientrano nella tolleranza concessa, quindi viene utilizzato il Base Score.

Punteggio Finale = Base Score = (8,55 + 8,3) / 2 = **8,425** (utilizzare 3 cifre decimali)

20.4 Calcolare il Punteggio Finale del Pannello CD al Floor

a) Dopo ogni perfomance, i giudici valutano l'esito di ogni elemento di difficoltà e di ogni combinazione tra gli elementi segnati e le richieste/elementi di coreografia
b) Presentano le loro valutazioni al HJ (CD1)
c) Per calcolare il punteggio C, CD1 combinerà le valutazioni di tutti e 4 i giudici per stabilire il risultato di ogni richiesta/elemento di composizione, secondo la tabella sotto
d) Per calcolare il punteggio D, CD1 combinerà le valutazioni di tutti e 4 i giudici per stabilire il risultato di ogni elemento, secondo la tabella sotto
e) CD1 stabilirà quindi i punteggi C e D finali basati sui DV assegnati ad ogni elemento/richiesta

Determinare i punteggi C e D Risultati dai singoli giudici per ogni elemento/richiesta				**Valore assegnato**
CD#	CD#	CD#	CD#	
Pieno	Pieno	Pieno	Pieno	**Pieno**
Metà	Pieno	Pieno	Pieno	**Pieno**
No	Pieno	Pieno	Pieno	**Pieno**
Metà	Metà	Pieno	Pieno	**Pieno**
No	Metà	Pieno	Pieno	**Metà**
Metà	Metà	Metà	Pieno	**Metà**
Metà	Metà	Metà	Metà	**Metà**
No	Metà	Metà	Pieno	**Metà**
No	No	Pieno	Pieno	**Metà**
No	Metà	Metà	Metà	**Metà**
No	No	Metà	Pieno	**Metà**
No	No	Metà	Metà	**Metà**
No	No	No	Pieno	**No**
No	No	No	Metà	**No**
No	No	No	No	**No**

Determinazione del punteggio C e D (input per elementi/richieste dei singoli giudici)		**Punteggio assegnato**
CD#	**CD#**	
Completo	Completo	**Completo**
Mezzo	Completo	**Completo**
No	Completo	**Mezzo**
Mezzo	Mezzo	**Mezzo**
No	Mezzo	**Mezzo**
No	No	**No**

20.5 Calcolare il punteggio CD finale al Tumbling e Trampolino:

a) Dopo ogni performance, i giudici calcolano i loro punteggi C e D ad una cifra decimale e li consegnano al loro HJ (CD1).
b) Per il Tumbling e Trampolino (2 giudici), la tolleranza tra i giudici è **0,2**.
c) Se sono in tolleranza, il punteggio finale del pannello è la media dei punteggi C e D.
d) Se non sono in tolleranza, CD1 chiamerà a riunione il giudice
e) Se i giudici non trovano un accordo, viene utilizzato il base score.

20.5.1 Calcolare il Base score del pannello CD:

Base score in un pannello di due giudici al Tumbling e Trampolino
Base score = (Media dei 2 punteggi + punteggio del Capo Giuria) / 2

20.6 Calcolare il punteggio finale per ogni apparato

a) Il punteggio finale di ogni apparato sarà stabilito, utilizzando i 3 pannelli di giuria diversi – un punteggio C, uno D e uno E.
b) Il pannello CD stabilisce il punteggio C e quello D.
   - Il punteggio C è basato sulle richieste di Composizione
   - Il punteggio D è una valutazione delle difficoltà proposte durante la routine.
c) Il pannello E assegna il punteggio in base all'esecuzione dell'esercizio
d) I HJ (E1 e CD1) calcolano i punteggi dei diversi pannelli con un'accuratezza dello 0,005 (arrotondati in difetto).
e) Il Punteggio Finale di un apparato è la somma dei punteggi C, D ed E, meno le penalità del Capo Giuria E1, con un'accuratezza dello 0,005 (arrotondato in difetto).

Esempio per una Giuria Floor:

Punteggio finale = Punteggio C + D + E

Punteggio C	Composizione	-1,0 (una richiesta C mancante)	3,000
Punteggio D	Difficoltà	Somma di tutti gli elementi riconosciuti	5,700
Punteggio E	Esecuzione	1,6 di penalità da 10,0	8,400
	Penalità del Capo Giuria (E1)		0,000

Punteggio finale dell'attrezzo	17,100

20.7 Calcolare il Punteggio Finale per ogni squadra

a) Il Punteggio Finale per ogni squadra sarà stabilito sommando i 3 punteggi separati di ogni attrezzo – Floor, Tumbling, Trampolino, meno le penalità assegnate dalla Giuria Superiore.
b) Esempio di calcolo del Punteggio Finale

Punteggio finale = punteggio Floor + punteggio Tumbling + punteggio Trampolino – penalità SJ	
Floor	17,100
Tumbling	15,700
Trampolino	18,400
Penalità della Giuria Superiore (SJ)	-0,000
Punteggio Finale Totale	**51,200**

PARTE III

GLI ATTREZZI

SEZIONI 8 - 10

PARTE III – GLI ATTREZZI

SEZIONE 8 - FLOOR

Art 21 Richieste dell'attrezzo

21.1 Richieste generali

a) Il Programma del Floor consiste in un esercizio per l'intera squadra, eseguito con la musica. La musica deve accompagnare tutti i movimenti; il semplice sottofondo musicale è penalizzato. Il limite di tempo è da 2 minuti e 15 secondi a 2 minuti e 45 secondi.

b) L'intero programma deve essere eseguito all'interno dell'area stabilita (14m x 16m).

c) Tutti i ginnasti della squadra che competono devono partecipare al programma del floor.

d) La squadra deve correre dentro l'area della competizione quando gli organizzatori danno il via. La squadra deve allinearsi lungo la linea dell'area, dove attenderà la bandiera/luce verde. Al mostrarsi della bandiera verde, la squadra deve correre all'interno dell'area e posizionarsi nella propria posizione di inizio. Quando la musica parte, il programma può partire.

e) Il programma del floor deve essere eseguito con un buon equilibrio, controllo, ampiezza ed estensione. La squadra deve mostrare sincronia ed uniformità. Tutti gli elementi scelti devono essere eseguiti con un'esecuzione dinamica. L'intero programma dovrebbe avere qualità ritmica e ginnica, con l'intero corpo coinvolto e attivo.

f) Le formazioni devono essere chiare e visibili. Le transizioni, quando i ginnasti cambiano posizione da una formazione all'altra, devono avere qualità ginniche.

g) Il programma deve essere eseguito utilizzando diversi fronti. I ginnasti devono anche muoversi secondo diverse direzioni.

21.2 Richieste di Composizione (4.0)

Il punteggio di Composizione consiste di 4 elementi o richieste. Queste parti sono:

- Elemento di flessibilità (F)
- Elemento di collaborazione (G)
- Richiesta di sequenza ritmica (RS)
- Richiesta di distribuzione delle difficoltà (DD)

Ogni elemento (eseguito secondo la definizione) ha valore di 1,0 nel punteggio C.

21.3 Richieste di difficoltà (valore aperto)

Il punteggio di difficoltà consiste nel valore di 9 elementi diversi e nel valore di una combinazione di elementi. Tutti i valori degli elementi sono mostrati nella Tabella delle Difficoltà nell'Appendice A1.

21.4 Richieste di esecuzione (10.0)

Due tipi di penalità possono essere dedotte dal punteggio di esecuzione:

- Penalità di esecuzione (Tabella delle Penalità e degli Errori Generali, Appendice A5)
- Richieste di Coreografia

Tutte le penalità di questi due gruppi sono sottratte da 10,0.

- Un Bonus (0,1) può essere aggiunto al punteggio di ogni giudice.

Art 22 Composizione (4.0)

Richieste/elementi addizionali di composizione.

22.1 Generalità di Composizione

Il punteggio di Composizione è calcolato dal pannello CD. Il punteggio C viene calcolato sulla base delle richieste di Composizione segnate sul tariff form.

Se più richieste sono segnate sul tariff form, solo la prima di ciascuna richiesta verrà considerata.

22.2 Definizione delle Richieste/Elementi di Composizione

22.2.1 Elemento di Flessibilità (F) 1.0

a) Il programma del Floor può contenere più di un elemento di flessibilità, ma solo uno può essere segnato sul tariff form e considerato nel punteggio C.
b) I ginnasti della squadra possono scegliere individualmente un elemento di flessibilità, che devono eseguire contemporaneamente secondo la coreografia. Ogni ginnasta può scegliere tra uno dei seguenti:
   - Spaccata (destra o sinistra)
   - Spaccata frontale
   - Schiacciata del busto sulle ginocchia a gambe divaricate (separazione delle gambe minimo 90°, busto piegato ad almeno 45° sulle gambe)
   - Schiacciata del busto sulle ginocchia a gambe unite
c) Nell'elemento di flessibilità, la posizione deve essere mostrata chiaramente ma non deve essere mantenuta. Se l'elemento non è eseguito come da descrizione, non verrà assegnato il valore di 1,0, ma sarà dedotto.Se uno o due ginnasti falliscono nell'esecuzione, alla squadra verrà assegnato il valore di 0,50 (metà del valore di partenza). Se tre o più ginnasti falliscono nell'esecuzione il valore sarà zero.

d) Se un ginnasta non prova nemmeno ad eseguire l'elemento di flessibilità, allora il valore sarà zero.

e) L'elemento deve essere contrassegnato sul tariff form con la lettera F.

22.2.2 Elemento di collaborazione (G) 1.0

a) Il programma del Floor può includere più di un elemento di collaborazione, ma solo uno può essere contrassegnato sul tariff form e contato nel punteggio C.

b) Durante l'elemento di collaborazione, tutti i ginnasti devono prendere parte attivamente ad un lancio o ad un sollevamento.

c) Per sollevamento si intende che i ginnasti siano totalmente sollevati da terra grazie ad un supporto attivo e reale dei ginnasti restanti.

- I ginnasti sollevati possono essere chiaramente sollevati da altri, o altri possono sostenerli sollevati da terra durante il Group Element.
- Per supporto attivo si intende che i ginnasti devono realmente intervenire per sollevare i compagni o per aiutarli a mantenere la posizione (non solo una posizione passiva). Sostenere in piedi o inginocchiati, mentre gli altri li usano per sollevarsi, è considerabile come elemento di collaborazione.
- I ginnasti sollevati devono essere mantenuti in aria per un tempo maggiore rispetto a quello mantenuto se eseguissero il movimento da soli.

d) L'elemento deve essere eseguito allo stesso tempo tra i gruppi (un gruppo è composto da 3 o più ginnasti, movimenti a coppie non sono considerabili come elemento di collaborazione) o può essere un unico movimento per l'intera squadra.

e) I diversi gruppi possono eseguire elementi di collaborazione differenti.

f) Se l'elemento di collaborazione non è eseguito secondo tali definizioni, il valore di 1,0 non sarà assegnato.

g) L'elemento deve essere contrassegnato sul tariff form con la lettera G.

22.2.3 Sequenza Ritmica (RS) 1.0

a) Il programma del Floor può includere più di una sequenza ritmica, ma solo una può essere contrassegnata sul tariff form e contato nel punteggio C.

b) L'intera squadra deve eseguire la stessa sequenza.

c) Durante la sequenza, tutti i ginnasti devono percorrere l'area del floor (da lato destro a lato sinistro (o viceversa) o da davanti a dietro (o viceversa) o in diagonale) allo stesso tempo.

d) Per spostamento si intende che tutti i ginnasti si muovono nello stesso tempo e non ci sono pause. Ci deve essere un movimento continuo del centro di gravità.

e) I ginnasti possono muoversi in un unico gruppo o in due gruppi. I gruppi possono partire da punti diversi dell'area del floor. Un gruppo è composto da 3 o più ginnasti. I gruppi possono scegliere diversi percorsi della RS.

f) Le posizioni di inizio e fine per ogni ginnasta, non devono essere a più di 3m dalle linee esterne del floor. Per una RS diagonale, la distanza dall'angolo massima consentita è di 5m, misurata come il raggio di un cerchio con il centro nell'angolo del floor.

g) Cambiare formazione durante la RS è consentito.

h) La sequenza deve contenere almeno un cambio di ritmo.

i) Il numero di movimenti eseguiti è opzionale.

j) Non è permesso eseguire durante la RS nessun elemento di difficoltà (elementi da Appendice A1).

k) Tutte le seguenti richieste devono essere soddisfatte per poter ottenere il valore di 1,0:

- Tutti i ginnasti devono eseguire la stessa sequenza (lo specchio è concesso)
- Tutti i ginnasti devono eseguire la RS allo stesso tempo
- Deve svilupparsi lungo l'area del floor (3 opzioni diverse a scelta)
- Deve avere un cambio di tempo e nessuna interruzione
- Non devono essere inclusi elementi di difficoltà

l) L'inizio e la fine della RS devono essere contrassegnati sul tariff form con i simboli RS→ per l'inizio e RS← per la fine. La RS deve essere segnata in corrispondenza di una formazione, a meno che la formazione non cambi durante la RS.

22.2.4 Distribuzione delle difficoltà (DD) 1.0

a) Gli elementi di difficoltà devono essere distribuiti uniformemente durante il programma.

b) Almeno 3 elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1 minuto e 30 secondi. Gli elementi verranno considerati nel DD se l'elementi-D è:

- Segnato nel tariff form
- Dichiarato come uno dei nove elementi
- Eseguito (o almeno provato) dopo il tempo limite di 1 minuto e 30 secondi (non importa se la squadra non ottiene il valore di difficoltà)

c) Se 3 diversi elementi di difficoltà non sono eseguiti dopo 1'30'', il valore di 1,0 non sarà assegnato.

d) Il tempo di 1'30'' deve essere contrassegnato sul tariff form con una linea orizzontale, in modo da rendere evidenti gli elementi eseguiti dopo questo limite di tempo.

Art 23 Difficultà (Valore aperto)

23.1 Generalità

23.1.1 Valore di Difficoltà

a) Il valore di difficoltà finale è dato dalla somma di 9 elementi di difficoltà, inclusa la combinazione, suddivisi nei seguenti gruppi:

- Elementi di Equilibrio 4
- Salti/ Saltelli / Balzi 3
- Elementi acrobatici 2

E una combinazione tra due degli elementi selezionati secondo il 23.

b) La squadra deve contrassegnare sul tariff form solo i nove elementi di difficoltà che devono essere calcolati (inclusi quelli eseguiti nella combinazione). Se più di nove elementi sono segnati sul tariff form solo i primi nove saranno considerati. Elementi di difficoltà addizionali possono essere eseguiti purchè non siano segnati sul tariff form.
c) Tutti i valori degli elementi sono mostrati nella Tabella delle Difficoltà nell'Appendice A1.
d) Il valore degli elementi di equilibrio, dei salti/saltelli/balzi, degli elementi acrobatici e della combinazione sono sommati per formare il valore di difficoltà finale della squadra. Il punteggio D è calcolato dal pannello CD.
e) Il punteggio D finale della squadra è arrotondato al più vicino 0,1 in difetto dal HJ (CD1).

23.1.2 Segnare i valori di difficoltà

a) La squadra può eseguire più elementi di difficoltà di quelli segnati sul tariff form, ma solo quelli sulla scheda verranno contati. Gli elementi devono essere segnati secondo l'ordine corretto, vicino alle formazioni corrispondenti.
b) Gli elementi di difficoltà (9) devono essere segnati con il codice numerico e il simbolo. La combinazione tra due elementi di difficoltà deve essere contrassegnata con il simbolo }C.
c) Gli elementi di difficoltà, che sono segnati sul tariff form e contati nel punteggio D, devono avere codici numerici diversi.

23.1.3 Richieste di esecuzione

a) L'esecuzione di ogni elemento di difficoltà deve rispettare sempre le regole (v. Appendice A1 e Appendice A4), altrimenti non verrà contato come valore di difficoltà o con valore dimezzato (non rivalutato).
b) Tutti i ginnasti della squadra devono eseguire lo stesso elemento di difficoltà, con lo stesso codice numerico e variazione A/B/C. Gli elementi devono essere eseguiti con gambe e braccia nella stessa posizione (eccezione: verticale). Il lavoro a specchio è permesso (per es. eseguire un salto o un pivot con gamba diversa).
c) Gli elementi di difficoltà devono essere eseguiti da tutti i ginnasti allo stesso tempo, secondo la coreografia. "Secondo la coreografia" significa che gli elementi sono coreografati affinchè siano eseguiti allo stesso tempo. Se, per esempio, qualcuno è in ritardo nel programma ma esegue l'elemento correttamente più tardi rispetto agli altri, la squadra otterrà comunque il valore dell'elemento (più le penalità E per mancata sincronia).
d) Non sono concessi più di 3 passi (camminata o rincorsa) prima di nessun elemento.

23.1.4 Riduzione del DV dell'elemento

a) L'intero valore di difficoltà di un elemento viene assegnato se tutti i ginnasti eseguono tale elemento contrassegnato sul tariff form correttamente.
b) Se tutti i ginnasti provano ad eseguire l'elemento, ma 1 o 2 ginnasti falliscono, la squadra riceverà il 50% del DV.
c) Se 3 o più ginnasti falliscono l'elemento, il DV non sarà assegnato.

d) Se uno o più ginnasti non prova nemmeno ad eseguire l'elemento, il DV sarà zero.

e) Mostrare flessibilità maggiore non influisce sul DV

23.2 Elementi di difficoltà

23.2.1 Elementi di Equilibrio

a) Quattro (4) differenti elementi di equilibrio (segnati sul tariff form) devono essere presentati. Tutti e quattro gli elementi devono essere segnati sul tariff form.

b) Un equilibrio deve essere la verticale (HB1001). Almeno uno degli equilibri deve essere un equilibrio dinamico (pivot o elemento di forza) e uno un equilibrio statico. Il quarto elemento può essere statico, dinamico o con supporto sulle mani.

23.2.2 Salti (include Salti, Saltelli e Balzi) (J)

Tre (3) differenti salti, saltelli o balzi (segnati sul tariff form) devono essere presentati.

23.2.3 Elementi Acrobatici (A)

Due differenti elementi acrobatici (segnati sul tariff form) devono essere presentati.

23.2.4 Combinazione (C)

Il valore della combinazione sarà assegnato se vengono eseguiti con una connessione diretta 2 dei 9 elementi prestabiliti, come segue:

- Salto/saltello/balzo + salto/saltello/balzo
- Salto/saltello/balzo + pivot o elemento di equilibrio statico
- Salto/saltello/balzo + elemento acrobatico

O viceversa

Il valore della combinazione:

(valore assegnato del primo elemento + valore assegnato del secondo elemento) / 2

Tutti i ginnasti devono eseguire con successo la connessione diretta e almeno provare ad eseguire entrambi gli elementi di difficoltà in combinazione per ottenere il valore. Anche se il valore assegnato ad uno degli elementi è zero ma la combinazione è diretta alla squadra comunque verrà assegnato il valore.

Il valore della combinazione non è assegnato se 1 o più ginnasti falliscono nell'eseguire una connessione diretta.

La squadra può segnare solo una combinazione sul tariff form. Tutti i ginnasti devono eseguire la combinazione allo stesso tempo, secondo la coreografia.

Art 24 Esecuzione (10.0)

24.1 Generalità

Un giudice, mentre assegna il proprio punteggio E, deve tenere conto dei seguenti aspetti:

- Esecuzione
- Richieste coreografiche
- Bonus di esecuzione

Sia le penalità di Esecuzione che quelle di Coreografia sono dedotte da 10.00 punti.

24.2 Penalità di Esecuzione

Il principio è quello di identificare se la penalità Minore, Moderata o Maggiore e poi applicare la penalità basandosi sul numero di ginnasti che commettono l'errore. I giudici devono assegnare la penalità più appropriata per ogni momento della routine. Ogni giudice E assegna le penalità di 0,1, 0,2, 0,4, 0,7 o 1,0.

Notare che la penalità massima per ogni momento della routine non può essere più grande dell'errore maggiore della seguente tabella.

Tabella delle Penalità di Esecuzione				
Numero di errori ↓	**Dimensione dell'errore →**	**Errori minori**	**Errori moderati**	**Errori maggiori**
Un ginnasta compie l'errore		Molto piccole 0.1	Piccole 0.2	Medie 0.4
Meno di metà della squadra compie l'errore		Piccole 0.2	Medie 0.4	Grandi 0.7
Metà o più componenti della squadra compie l'errore		Medie 0.4	Grandi 0.7	Molto grandi 1.0

Molto piccole 0.1

Questa penalità è assegnata quando l'errore è minore ed è commesso da un solo ginnasta.

Piccole 0.2

Questa penalità è assegnata quando un errore minore è commesso da più di un ginnasta ma meno di metà della squadra. È anche la penalità assegnata quando un errore moderato è commesso da un ginnasta solo.

Medie 0.4

Questa penalità è assegnata quando un errore moderato è commesso da più di un ginnasta ma meno di metà della squadra. Può anche essere un errore minore compiuto da metà o più della squadra (es. tutti i ginnasti non utilizzano il proprio corpo – mancata esecuzione dinamica). È anche la penalità per un errore maggiore commesso da un solo ginnasta.

Grandi 0.7

Questa penalità è assegnata quando un errore maggiore è commesso da più di un ginnasta ma meno di metà della squadra. Può anche essere un errore moderato commesso da metà o più della squadra.

Molto grandi 1.0

Questa penalità è assegnata quando metà o più della squadra commette un errore maggiore.

Ogni Giudice assegna un punteggio con un'accuratezza di 0,1 punti. Le penalità di esecuzione vengono assegnate utilizzando la tabella delle penalità A5.

24.2.1 Definizione delle Penalità

24.2.1.1 Precisione delle Formazioni

Tutte le formazioni devono essere esatte e precise.

L'errore corrisponde a una penalità minore.

24.2.1.2 Transizioni

Per transizioni si intendono quei movimenti/elementi utilizzati per spostarsi da una formazione all'altra o per preparare l'Elemento di Collaborazione.

Qualità delle transizioni*:*

Le transizioni devono avere qualità ginniche e ritmiche e devono essere parte naturale del programma del Floor.

L'intera parte alta del corpo, non solo le braccia, deve essere inclusa nel movimento.

Le transizioni eseguite semplicemente camminando, marciando o correndo senza qualità ginniche sono penalizzabili ogni volta.

L'errore corrisponde a una penalità minore.

Facile accesso*:*

Le transizioni devono essere eseguite con facilità, senza fare passi extra/troppo grandi o senza essere forzate in aree insufficienti. Non eseguire transizioni con facile accesso è penalizzabile ogni volta.

L'errore corrisponde a una penalità minore.

24.2.1.3 Sincronia secondo la coreografia

La squadra deve eseguire gli elementi allo stesso tempo, muovendosi secondo la coreografia.

Gli errori corrispondono a penalità minime, moderate o maggiori.

24.2.1.4 Uniformità nell'esecuzione

La squadra deve eseguire gli stessi movimenti ed elementi esattamente nello stesso modo, a meno che la coreografia non preveda chiaramente qualcos'altro. Es. nel DB201 la gamba libera deve essere posizionata allo stesso modo (tutti i ginnasti della squadra).

L'errore corrisponde a una penalità minore o moderata.

24.2.1.5 Esecuzione degli Elementi di Difficoltà e degli Elementi di Flessibilità

Gli elementi devono essere eseguiti secondo le specifiche richieste.

Gli errori corrispondono a penalità minori, moderate o maggiori.

24.2.1.6 Esecuzione dinamica

La squadra deve eseguire il programma con un'esecuzione dinamica. Questa include un buon ritmo e senso di gravità con fasi di rilassamento e di estensione. I movimenti devono mostrare continuità con fluidità logica e naturale. Il movimento dovrebbe essere collegato al precedente, invece di creare una "nuova" forza. Non ci devono essere pause non intenzionali tra i movimenti o pause per preparare i movimenti. Tutti gli elementi e movimenti dovrebbero favorire un'esecuzione dinamica. Le sequenze eseguite solo con movimenti isolati di gambe o braccia, senza l'interessamento del corpo intero (parte superiore del corpo congelato) andranno sempre incontro a penalità.

Gli errori corrispondono a penalità minori.

Quando un errore di dinamismo minore è commesso da tutta la squadra la penalità sarà di 0,4 ogni volta.

24.2.1.7 Ampiezza ed Estensione

Gli elementi e i movimenti devono essere eseguiti con ampiezza ottimale. L'estensione deve essere chiara e visibile in tutti gli elementi dell'intero programma.

Gli errori corrispondono a penalità minori.

24.2.1.8 Esecuzione controllata

Il programma del Floor deve essere eseguito con controllo ed equilibrio. Per esempio, ci saranno penalità per passi extra, saltelli, movimenti di braccia o gambe di controllo o supporti delle mani per mantenere l'equilibrio.

Gli errori corrispondono a penalità minori o moderate.

24.3 Penalità di esecuzione addizionali

24.3.1 Errato numero di ginnasti

Nel caso ci siano troppi o troppo pochi ginnasti, o non ci sia un numero uguale di maschi e femmine in una squadra mista, sarà assegnata una penalità. Se dopo un'interruzione del programma, ci sono meno di otto ginnasti al floor, non ci saranno penalità per errato numero di ginnasti. Non è permesso sostituire un ginnasta duranta il programma del floor.

Penalità di 1,0 una volta sola per ginnasti extra/mancanti.

24.3.2 Cadute 0.3

Se un ginnasta cade da una posizione di equilibrio statico sulla pancia, indietro, sulle natiche o di lato, o da un equilibrio sulle mani cade indietro, sulla pancia o di lato.

La penalità è di 0,3 ogni volta per ginnasta.

24.3.3 Violazione delle linee

Uscire dall'area del Floor stabilita (14m x 16m), cioè toccare il pavimento all'esterno con qualunque parte del corpo, comporterà una penalità ogni volta.

La linea bianca demarcante l'area è ancora considerata parte dell'area interna del floor.

Penalità di 0,1 una volta sola.

24.4 Richieste Coreografiche

24.4.1 Movimenti corrispondenti alla musica (0.2)

Deve essere presente una corrispondenza tra la musica e i movimenti. Il programma deve dare la sensazione di “vedere cosa senti e sentire quello che vedi”.

Penalità di 0,2 una volta sola per non avere relazione tra movimenti e musica.

24.4.2 Formazioni (1.6)

Numero di formazioni

Ci devono essere almeno 6 formazioni diverse durante il programma. Le formazioni sono considerate diverse se la forma è differente. Cambiare solo le dimensioni della formazione non la rende diversa (es. un piccolo cerchio è considerato uguale ad un cerchio grande o un cerchio sul lato sinistro del floor è considerato uguale ad un cerchio sul lato destro). La squadra deve rimanere nella formazione il tempo necessario affinchè i giudici la riconoscano.

Penalità di 0,2 per ogni formazione mancante.

Ogni formazione (forma diversa) deve essere disegnata sul tariff form.

Formazione grande

Deve essere presente almeno una formazione grande, dove tutti i ginnasti sono posizionati in un’unica forma (non piccoli sottogruppi). La formazione deve raggiungere tutti e quattro i lati del campo (non più di 1m di distanza dalle linee esterne). Una linea diagonale da un angolo all’altro non è considerata come formazione grande.

Penalità di 0,2 per formazione grande mancante.

Formazione piccola

Deve essere presente almeno una formazione piccola (compatta), non più grande di 4m x 4m.

Penalità di 0,2 per formazione piccola mancante.

Formazione Curva in movimento (CF)

Deve essere presente almeno una formazione curva in movimento. Una formazione è considerabile tale se il percorso compiuto dai ginnasti in movimento ha chiaramente una forma curva e tutti i ginnasti si seguono lungo tale percorso curvo. La curva deve essere chiaramente identificabile e contenere almeno 3 elementi o movimenti.

Le dimensioni e la forma di tale formazione possono cambiare durante i movimenti. L’intera squadra può eseguire un’unica formazione curva tutta insieme o due formazioni curve separate in due gruppi. Il numero minimo di ginnasti di un gruppo è quattro.

Penalità di 0,2 per formazione curva in movimento mancante.

La formazione curva in movimento deve essere segnata sul tariff form con le lettere CF.

24.4.3 Direzioni (0.4)

Il programma del Floor deve includere due diverse direzioni: indietro e laterale (destra o sinistra; può variare all'interno della squadra, alcuni ginnasti possono muoversi a destra e altri verso sinistra, nello stesso tempo). In entrambe le direzioni, ci deve essere almeno una sequenza di tre movimenti o elementi diversi. Nella direzione indietro, gli elementi devono essere eseguiti con la parte posteriore del corpo che dirige. Il lato del corpo conduce invece la direzione laterale. Il lato che conduce può cambiare durante la sequenza, ma la direzione deve mantenersi. Passi intermedi sono concessi. Gli elementi acrobatici non possono essere utilizzati per soddisfare la richiesta delle direzioni. Tutti i ginnasti devono eseguire la stessa direzione nello stesso momento.

Penalità di 0,2 per ogni direzione mancante.

Le direzioni devono essere segnate sul tariff form con le frecce ↑ , ↔.

24.4.4 Fronti (0.6)

Durante il programma del Floor, i ginnasti devono eseguirlo rivolti secondo i fronti avanti, dietro e destro O sinistro (l'intera squadra deve scegliere lo stesso; destro o sinistro). Il fronte diagonale non è richiesto né contato. Tutti i ginnasti devono eseguire tale fronte allo stesso tempo per soddisfare la richiesta di coreografia. Questo non implica che l'intero programma sia eseguito da tutta la squadra secondo lo stesso fronte. Ci deve essere almeno una sequenza di tre movimenti o elementi rivolti verso ogni direzione.

Penalità di 0,2 per ogni fronte mancante.

I fronti devono essere segnati sul tariff form con i seguenti segni: v (avanti), ^ (dietro) e < o > (sinistro o destro)

24.5 Richieste Coreografiche

Tabella delle Richieste Coreografiche	
Movimenti corrispondenti alla musica	0.2
Formazioni	
- 6 formazioni diverse	0.2/ o.v.
- Formazione grande	0.2
- Formazione piccola	0.2
- Formazione curva in movimento	0.2
Direzioni	
- Indietro	0.2
- Laterale	0.2
Fronti	
- Davanti	0.2
- Dietro	0.2
- destra o sinistra	0.2

24.6 Bonus di Esecuzione (max 0.1)

Se il programma del Floor o parte di esso viene eseguito con tecnica eccellente e con una buona capacità espressiva, la squadra può essere premiata con un bonus.

Bonus di 0,1 per squadra da ogni giudice E.

24.7 Penalità del Capo Giuria (E1) Deductions

Le penalità di E1 sono dedotte dal punteggio finale dell'attrezzo.

24.7.1 Interruzione del programma del Floor (1.0)

Se un ginnasta interrompe il programma e lascia l'area del floor, ci sarà una penalità.

Penalità del HJ 1,0/ginnasta che interrompe il programma.

24.7.2 Tempo scorretto (0.3)

Il limite di tempo è tra 2 minuti e 15 secondi e 2 minuti e 45 minuti.

Il cronometro parte con la musica e si interrompe con l'esecuzione dell'ultimo movimento.

Gli elementi eseguiti dopo il limite di tempo saranno riconosciuti e valutati.

La penalità del HJ per errori di tempo è di 0,3 e viene assegnata per under/over timing.

La penalità del HJ è di 2,0 per programma molto breve (meno di 2 minuti).

E2 tiene il tempo.

24.7.3 Musica scorretta (0.3)

La presentazione completa è eseguita con musica opzionale.

La musica deve essere strumentale, senza parole. Questo esclude anche le parole di cui non si conosce il significato. La voce umana può essere utilizzata come strumento.

La penalità del HJ è di 0,3 per assenza di musica o musica con le parole.

24.7.4 Abbigliamento scorretto (0.3)

Le seguenti circostanze comporteranno penalità per abbigliamento scorretto:

- perdere il numero di gara (ginnasta individuale)
- scarpette da ginnastica (se non indossate dall'intera squadra)
- perdere indumenti (compresi i numeri di gara)
- pittura del corpo

La penalità del HJ è di 0,3 per abbigliamento scorretto una volta sola.

24.7.5 Indossare gioielli (0.3)

Nessun gioiello di alcun tipo può essere indossato dai ginnasti, secondo l'articolo 4.2.1

La penalità del HJ è di 0,3 per gioielli indossati, una volta sola.

24.7.6 Indossare Bendaggi inopportuni o non assicurati (0.3)

I bendaggi (inclusi tutori articolari) devono essere fissati con sicurezza e con colori non invadenti, secondo l'articolo 4.2.1.

La penalità del HJ è di 0,3 per bendaggi inopportuni o non fissati.

24.7.7 Rispettare le richieste dell'attrezzo e della competizione (0,3/richiesta)

La penalità per non rispettare le richieste dell'attrezzo e della competizione viene utilizzata nei seguenti casi:

- entrare nell'arena non secondo le richieste della competizione
- non correre alla posizione d'inizio nel programma al floor
- cambiare i ginnasti durante il programma del floor

La penalità del HJ è di 0,3 per ogni richiesta, per non rispettare le richieste dell'attrezzo e della competizione.

24.8 Riepilogo delle Penalità di Esecuzione di E1

Riepilogo delle Penalità di Esecuzione di HJ (Floor)	
1. Interrompere il programma del floor	1.0/ ginnasta
2. Tempo - Under/ over timing - Programma molto breve	 0.3 2.0
3. Musica - Assenza di musica - Musica con parole	 0.3 una volta
4. Abbigliamento scorretto - Perdere i numeri di gara - Scarpette da ginnastica (se non indossate dall'intera squadra) - Perdere indumenti (compresi i numeri di gara) - Pittura del corpo	 0.3 una volta
5. Indossare gioielli	0.3
6. Bendaggi inopportuni o non fissati con sicurezza	0.3
7. Non rispettare le richieste dell'attrezzo o della competizione - Entrare nell'arena non secondo le richieste della competizione - Non correre alla posizione d'inizio nel programma al floor - Cambiare i ginnasti durante il programma del floor	 0.3 per richiesta

SEZIONE 9 - Tumbling

Art 25 Richieste dell'Attrezzo

25.1 Generalità

a) Tutti i ginnasti che saltano al tumbling devono partecipare all'esercizio al floor, a meno che non incorrano in un infortunio, confermato dal medico UEG (pena la squalifica della squadra).
b) La squadra deve correre dentro l'area della competizione quando gli organizzatori lo permettono. La squadra deve poi allinearsi sulla rincorsa, dove attenderanno la bandiera verde.
c) Quando la squadra è in posizione, il Capo Giuria (E1) alza la bandiera verde, la musica può iniziare e la squadra può incominciare il programma.
d) Il programma viene eseguito con la musica, che deve essere strumentale senza parole. Il limite di tempo è di 2 minuti e 45 secondi.
e) Non è permesso segnare la rincorsa o il tumbling con vestiti o altro. Una rotella metrica sarà fissata a terra a lato della rincorsa. Essa misurerà la distanza dall'area di arrivo.
f) Ogni squadra esegue tre round differenti, dove ciascuna serie è composta da una combinazione di almeno tre elementi acrobatici. Nella categoria junior è permesso eseguire un round con serie contenenti solo due elementi acrobatici. Gli altri due round devono essere composti da almeno tre elementi come per i seniors.
g) Tutte le serie devono essere eseguite senza passi intermedi o pause.
h) La squadra presenta sei ginnasti per ciascun round. Diversi ginnasti della squadra possono prendere parte a ciascun round.
i) Le squadre miste devono presentare lo stesso numero di maschi e femmine in ciascun round.
j) Tutti i ginnasti devono atterrare con il loro ultimo elemento sull'area di arrivo.
k) Dopo il primo e il secondo round, i ginnasti devono tornare indietro insieme correndo.
l) Un allenatore (e solo uno) deve essere presente per l'eventuale assistenza di sicurezza sull'area di arrivo, preferibilmente sul lato opposto al tavolo dei giudici. L'allenatore può anche calpestare l'area del tumbling.
m) L'esecuzione dei tripli salti ai Campionati Europei richiederà un permesso scritto da parte della Federazione Nazionale di ginnastica di appartenenza.

25.2 Composizione (2.0)

a) Nel Primo Round tutti i ginnasti devono eseguire esattamente la stessa serie (Team Round).
b) Nel Secondo Round tutti i ginnasti possono eseguire esattamente la stessa serie o serie di valore aumentato.
c) Nel Terzo Round tutti i ginnasti possono eseguire esattamente la stessa serie o serie di valore aumentato.
d) Almeno un round deve essere indietro e almeno un round deve essere avanti. Nell'altro round non ci sono richieste per la direzione degli elementi, che

possono essere avanti, indietro o una combinazione di elementi avanti e indietro.

e) Quando si presentano doppi o tripli avvitati con meno di tre avvitamenti nel Team Round i ginnasti devono eseguire lo stesso numero di avvitamenti in ogni salto.

f) La squadra deve mostrare una grande variazione nella scelta delle serie (v. 26.4).

25.3 Difficultà (Valore aperto)

a) La scelta degli elementi nel programma non dovrebbe mai sacrificare lo stile e la precisione nella tecnica in favore delle difficoltà. Il programma dovrebbe sempre mostrare le capacità e la maturità del ginnasta.

b) I valori di difficoltà di ogni round sono calcolati come la somma dei valori di difficoltà delle serie individuali di ogni ginnasta. 27.1 b) & l).

c) I valori di difficoltà per tutti gli elementi di base validi si trovano nell'articolo 27.2 con i valori addizionali nell'articolo 27.3.

25.4 Esecuzione (10.0)

a) Il punteggio di esecuzione (E) per ogni round viene calcolato sottraendo le penalità da 10 punti, secondo l'articolo 28.1. Le penalità di esecuzione sono spiegate più dettagliatamente nella Tabella degli Errori e delle Penalità Generali nell'Appendice A5.

b) Un Bonus di Esecuzione (+0,1) può essere aggiunto al punteggio di esecuzione, come spiegato nell'articolo 28.5.

Art 26 Composizione

26.1 Generalità

Qualunque elemento eseguito dopo una pausa, una caduta o passi intermedi non saranno calcolati all'interno della composizione.

Tutti gli elementi con un valore D definito possono essere considerati nella composizione.

Nel Team Round sarà penalizzato quel ginnasta che no esegue esattamente la stessa serie della maggioranza della squadra.

26.2 Definizione delle Penalità di Composizione

Tutte le penalità di composizione vengono sottratte dal punteggio C. La penalità massima è di 2,00. La squadra potrebbe ottenere penalità superiori a 2,00, ma i giudici non possono andare oltre a tale valore massimo.

Un ginnasta esegue una serie indietro se tutti gli elementi che la compongono sono indietro, e una serie avanti se tutti gli elementi che la compongono sono avanti.

Se non diversamente affermato, tutte le penalità di composizione vengono sempre prese in considerazione, eccetto quando sono presenti meno di 6 ginnasti nel round.

In quel caso non verranno assegnate penalità di composizione al ginnasta mancante, secondo gli articoli 26.3 e 26.4.

26.3 Team Round e ordine delle serie all'interno del Round

26.3.1 Team Round (0.2 per ginnasta)

Nel primo round tutti i ginnasti devono eseguire esattamente la stessa serie. Viene definito Team Round. Vedi l'Appendice A4 per il riconoscimento degli elementi.

Penalità di 0,2 per ginnasta che non esegue il Team Round.

26.3.2 Ordine corretto nel 2° e 3° round (0,1 per ginnasta)

Nel secondo e terzo round, è permesso incrementare la difficoltà delle serie. Le serie devono essere eseguite secondo l'ordine dei valori delle difficoltà. Tuttavia, all'interno di ogni round, le serie con salti singoli devono essere eseguite prima dei doppi salti e i doppi salti primi dei tripli salti. All'interno delle serie con doppi e tripli salti, le serie devono essere eseguite secondo l'ordine dei valori di difficoltà.

Penalità di 0,1 per ginnasta per serie in ordine scorretto.

26.4 Variazione

26.4.1 Ripetizione di serie (0,2 per ginnasta ogni volta)

Se un ginnasta ripete esattamente la stessa serie già eseguita in un altro round, verrà assegnata una penalità di 0,2 per ginnasta ogni volta. La sola eccezione è quando un ginnasta sbaglia ad eseguire la serie nel Team Round. Il round dove la serie viene ripetuta per più volte è libero da penalità.

Penalità di 0,2 per ginnasta ogni volta per ripetizione.

26.4.2 Round Avanti o Indietro (0,2 per ginnasta)

La squadra deve eseguire almeno un round indietro e almeno uno avanti. La penalità è applicata nel round che più si avvicina a soddisfare la richiesta.

Penalità di 0,2 per ginnasta per serie avanti o indietro mancante.

26.4.3 Richiesta di avvitamento (0,2 per ginnasta)

La squadra deve eseguire un round in cui tutti i ginnasti eseguono serie che contengano un elemento con almeno un avvitamento di 360° nei salti singoli o di almeno 180° nei doppi o tripli salti. La penalità è applicata nel round dove gli avvitamenti vengono eseguiti dalla maggior parte dei ginnasti.

Penalità di 0,2 per ginnasta per avvitamento non soddisfatto.

26.5 Riepilogo delle Penalità di Composizione

Penalità di Composizione	Penalità
Team Round e ordine delle singole serie	
- Team Round mancante	0.2 per ginnasta
- Ordine scorretto nel 2° e 3° round	0.1 per ginnasta

Variazione - Ripetizione di serie - Round avanti o indietro mancante - Non soddisfare la richiesta di avvitamento	 0.2 per ginnasta 0.2 per ginnasta 0.2 per gymnast

Art 27 Difficultà (Valore aperto)

27.1 Generalità

a) La difficoltà di ogni serie al tumbling ha un valore aperto.
b) Il valore di difficoltà delle serie viene calcolato dai due elementi diversi con valore di difficoltà più alto.
c) I valori di difficoltà dei più comuni elementi validi e serie sono mostrati nella Tabella delle Difficoltà (Appendice A2). È permesso eseguire elementi validi che non hanno un codice numerico o simbolo, se il valore di difficoltà può essere calcolato a partire dagli elementi di base e aggiungendo valori per gli avvitamenti.
d) Il valore di difficoltà nei doppi e tripli salti viene definito dall'atteggiamento del corpo con valore più basso. Esempio – teso nel primo salto e carpio nel secondo salto → viene calcolato come doppio carpio in termini di difficoltà.
e) Tutti gli elementi eseguiti dopo una pausa, una caduta o passi intermedi non saranno contati come difficoltà.
f) Tutti gli elementi sono rivalutati in base a cosa viene effettivamente eseguito – ad eccezione del primo round (Team Round). Se un ginnasta non esegue esattamente la stessa serie come la maggioranza nel primo round, a questo ginnasta verrà assegnato valore zero come difficoltà.
g) Gli elementi che non presentano atterraggio con i piedi prima verranno valutati zero come difficoltà. Toccare con una qualunque parte della pianta di entrambi i piedi definisce l'atterraggio con i piedi prima. Toccare con ogni altra parte del corpo prima, o allo stesso tempo dei piedi, definisce il non toccare con i piedi prima.
h) I tripli salti con arrivo cieco non sono considerati come elementi validi e avranno valore zero come difficoltà. Un atterraggio cieco avviene quando il ginnasta atterra da un triplo con arrivo frontale (+/-90°), non essendo in grado di preparare l'arrivo durante l'ultima rotazione.
i) Gli elementi eseguiti quando l'allenatore aiuta il ginnasta saranno rivalutati con zero come valore di difficoltà (vedi anche Esecuzione 28.2.11). Gli altri elementi del tumbling verranno comunque considerati per calcolare il valore di difficoltà della serie, eccetto nel Team Round (v. 27.1).
j) Correre lungo l'attrezzo sarà rivalutato con zero come valore di difficoltà.
k) Per calcolare il valore di difficoltà della squadra, bisogna eseguire la media dei valori di difficoltà dei tre round e arrotondarla allo 0,1 in difetto più vicino.
l) Nel caso in cui più di sei ginnasti stiano saltando in un round, la difficoltà è basata sugli elementi eseguiti dai primi sei ginnasti.

27.2 Valori degli elementi di base – Tumbling

Gruppo	Elemento di base	Valore
Gruppo 1 – avanti	Ruota	0.10
	Ribaltata	0.20
	Ribaltata senza mani	0.20
	Salto flesso	0.20
	Salto carpio	0.30
	Salto teso	0.40
	Salto di inizio**	
	- Flesso	0.20
	- Carpio	0.30
	- Teso	0.30
	- Teso avvitato	0.40
	Doppio salto flesso	1.10
	Doppio salto carpio	1.30
	Doppio salto teso	1.50
	Triplo salto flesso	N/A
Gruppo 2 - indietro	Rondata	0.10
	Flick Flack	0.20
	Salto flesso	0.20
	Salto carpio	0.20
	Salto teso	0.30
	Flick tempo	0.30
	Doppio salto flesso	0.80
	Doppio salto carpio	0.90
	Doppio salto teso	1.10
	Triplo salto flesso	1.60
	Triplo salto carpio	1.90

** Alcuni salti di inizio hanno una difficoltà ridotta

27.3 Valori addizionali per l'avvitamento

- 0,1 per ogni mezzo avvitamento (180°) nei salti singoli o nei doppi salti
- 0,2 per ogni mezzo avvitamenti (180°) nei tripli salti
- 0,1 extra per avvitamento 1080° e per ogni ulteriore avvitamento completo

Art 28 Esecuzione (10.0)

28.1 Generalità

Ogni giudice E sottoscrive un singolo punteggio, che è la media di tre punteggi (uno per ogni round), arrotondata allo 0,1 più vicino.

Le penalità di esecuzione per ogni round sono calcolate come la somma delle penalità per tutte le routine individuali di ogni singolo ginnasta. Elementi mancanti, correre lungo l'attrezzo ed errato numero di ginnasti vengono inoltre penalizzati.

Alcune penalità si riferiscono all'intera serie, mentre altre fanno riferimento all'esecuzione di ogni singolo elemento. Per l'ultimo salto di una serie, ci sono richieste sull'altezza, lunghezza e raggiungimento di un atteggiamento del corpo esteso prima dell'arrivo.

L'arrivo deve essere controllato, ma il ginnasta può continuare a muoversi mantenendo il controllo, secondo la direzione del tumbling.

Qualunque elemento eseguito dopo una pausa, una caduta o passi intermedi non sono penalizzati come esecuzione.

28.2 Definizione delle Penalità di Esecuzione

La penalità massima è mostrata tra parentesi, nel titolo dei seguenti articoli.

28.2.1 Atteggiamento del corpo nei salti (0.5)

Gli atteggiamenti flesso, carpio e teso nei salti devono essere eseguiti con atteggiamento del corpo chiaro e ben definito, con piedi e gambe mantenuti uniti e punte dei piedi tese. Le braccia devono essere mantenute vicino al corpo. Doppi e tripli salti vengono considerati come un singolo elemento.

Penalità di 0,1, 0,2 o 0,3 per ginnasta/elemento per errori delle anche e delle ginocchia.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per gambe incrociate/piegate.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per errori della testa o dei piedi.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per braccia non lungo il corpo o l'asse di rotazione.

28.2.2 Atteggiamento del corpo per elementi diversi dai salti (0.2)

Gli elementi che si trovano nella Tabella delle Difficoltà (non salti) devono essere eseguiti con un atteggiamento del corpo chiaro e ben definito, con piedi e gambe mantenuti insieme quando appropriato, così come le punte dei piedi tese.

Penalità di 0,1 o 0,2 per ginnasta/elemento per errori delle anche o delle ginocchia.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per gambe incrociate/piegate, errori della testa e dei piedi.

28.2.3 Avvitamenti (0.3)

La fase di uscita deve essere chiaramente mostrata e l'avvitamento deve essere completato in tempo prima dell'arrivo.

Penalità di 0,1 o 0,2 per ginnasta/elemento per aver iniziato l'avvitamento troppo presto o troppo tardi.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per aver finito l'avvitamento troppo tardi durante la fase di volo.

Penalità di 0,1 o 0,2 per ginnasta/elemento per under/over rotazione all'arrivo.

28.2.4 Momentum (0.3)

Al tumbling si deve mantenere o incrementare il momentum.

Penalità di 0,1, 0,2 o 0,3 per ginnasta per perdita di momentum.

28.2.5 Altezza e Lunghezza del salto finale (0.3)

Il salto finale deve essere eseguito con appropriate altezza e lunghezza.

Penalità di 0,2 per ginnasta/elemento per salto finale troppo basso.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per salto finale troppo lungo.

28.2.6 Posizione del corpo estesa prima dell'atterraggio (0.2)

Prima dell'atterraggio il ginnasta deve mostrare un atteggiamento del corpo esteso non oltre i 30° dalla verticale. Dopo aver mostrato la posizione estesa, è concesso preparare la posizione d'arrivo (non prima dell'orizzontale).

Penalità di 0,1 per aperture ritardata.

Penalità di 0,2 per mancata aperture.

28.2.7 Posizione di atterraggio (0.3)

La posizione del corpo all'atterraggio deve essere quasi eretta. È concesso piegare un poco le ginocchia (<90°) e le anche (<90°).

Penalità di 0,2 o 0,3 per ginnasta per arrivo inclinato.

Penalità di 0,2 o 0,3 per ginnasta per anche/ginocchia piegate ≥90° fino ad un'accosciata profonda.

28.2.8 Controllo dell'arrivo (1.5)

L'arrivo deve essere controllato, ma non deve essere necessariamente stoppato, ma il ginnasta può continuare a muoversi in modo controllato, secondo la direzione del tumbling.

Penalità di 0,2 per ginnasta per perdita di controllo per under/over rotazione.

Penalità di 0,3 per ginnasta per leggero tocco del tappeto con una mano o ginocchio.

Penalità di 0,5 per ginnasta per leggero tocco del tappeto con due mani o ginocchia.

Penalità di 0,8 per ginnasta per caduta (arrivo seduto, rotolamento, arrivo in ginocchio…).

Penalità di 1,5 per ginnasta per non atterraggio dei piedi prima (no DV per l'elemento).

28.2.9 Arrivo dell'ultimo elemento nell'area di arrivo (0.3)

Il ginnasta deve atterrare con l'ultimo elemento sull'area di arrivo. Il nastro che unisce l'area di arrivo con il tumbling è considerato parte della zona di arrivo.

Penalità di 0,3 per ginnasta ogni volta che non atterra con l'ultimo elemento sulla zona di arrivo.

28.2.10 Esecuzione lungo la Linea Centrale (0.2)

Gli elementi dovrebbero essere eseguiti lungo il centro del tumbling e della zona di arrivo.

Penalità di 0,1 per ginnasta per >0,5 m dalla linea centrale.

Penalità di 0,2 per ginnasta per uscita dal limite del tumbling o della zona di arrivo.

28.2.11 Azione dell'allenatore (1.5)

È obbligatoria la presenza di un allenatore in piedi sulla zona d'arrivo, solo per intervenire in caso di situazione di pericolo, non per attirare l'attenzione su di sé. L'allenatore è lì per evitare infortuni dei ginnasti e non per evitare loro le cadute. Tutte le azioni di supporto che interessano i ginnasti sono penalizzate. C'è differenza tra supportare ed aiutare il ginnasta ad eseguire l'elemento.

Penalità di 0,8 per ginnasta per supporto.

Penalità di 1,5 per ginnasta per mancato intervento in situazioni di pericolo.

Penalità di 1,5 per aver aiutato il ginnasta ad eseguire l'elemento (no DV per l'elemento).

28.2.12 Streaming (0.1)

Lo streaming (il tempo tra i ginnasti) deve essere presente tra tutti i ginnasti. Devono essere presenti almeno due ginnasti in movimento allo stesso tempo, ma il secondo ginnasta non può iniziare il suo primo elemento prima che il ginnasta precedente non abbia terminato il suo ultimo elemento.

Penalità di 0,1 ogni volta per ginnasta per streaming scorretto.

28.2.13 Tornare indietro insieme correndo (0.4)

I ginnasti devono tornare indietro correndo dopo il primo e il secondo round. Devono tornare indietro insieme.

Penalità di 0,4 per squadra per non essere tornati indietro correndo.

Penalità di 0,4 per squadra per non essere tornati indietro insieme.

28.3 Penalità speciali

28.3.1 Elementi mancanti nella serie (1,0 per elemento mancante)

Nel caso in cui i ginnasti eseguano un numero inferiore di elementi rispetto a quelli richiesti (solitamente tre) nella serie (vedi 25.2 e) e f)), saranno penalizzati. Nella

categoria junior, dove un round può contenere solo due elementi, la penalità si assegna quando vengono eseguiti meno di due elementi in quel round.

Penalità di 1,0 per elemento mancante per ginnasta

28.3.2 Correre lungo l'attrezzo (3.0)

Nel caso in cui un ginnasta corra lungo l'attrezzo senza eseguire nessun elemento valido verrà applicata una penalità. In questo caso non saranno assegnate altre penalità.

Penalità di 3,0 per ginnasta per aver corso lungo l'attrezzo.

28.3.3 Errato numero di ginnasti (3.0)

Nel caso ci siano troppi o troppo pochi ginnasti che eseguono il round, o non ci sia uguale numero di maschi e femmine che eseguono il round nelle squadre miste, verrà assegnata una penalità.

Penalità di 3,0 per ginnasti mancanti/extra.

28.4 Riepilogo delle Penalità di Esecuzione (Pannello E)

La seguente tabella fornisce un riepilogo di tutte le possibili penalità di esecuzione.

Tabella delle Penalità di Esecuzione	0,1	0,2	0,3 o più
1. Atteggiamento del corpo non chiaro nei salti			
• Errori negli angoli di ginocchia e anche	X	X	X
• Gambe piegate, incrociate	X		
• Errori nella testa e nei piedi	X		
• Braccia non lungo il corpo/asse di rotazione	X		
2. Atteggiamento del corpo non chiaro negli elementi diversi dai salti			
• Errori negli angoli di ginocchia e anche	X	X	
• Errori nella testa e nei piedi	X		
3. Avvitamento non chiaro			
• Iniziare l'avvitamento troppo presto o troppo tardi	X	X	
• Finire l'avvitamento troppo tardi durante la fase di volo	X		
• Under/over rotazione all'arrivo	X	X	
4. Perdita di momentum	X	X	X
5. Salto finale troppo basso (0,2) o troppo lungo (0,1)	X	X	
6. Posizione del corpo non estesa prima dell'atterraggio	X		
• Apertura ritardata		X	
• Mancata apertura			
7. Posizione d'arrivo non ottimale			
• Arrivo inclinato		X	X
• Ginocchia/anche piegate		X	X

8. Mancanza di controllo all'arrivo • Perdita di controllo • Leggero tocco con una mano/un ginocchio • Leggero tocco con due mani/ginocchia • Caduta (arrivo seduto, rotolamento, arrivo in ginocchio…) • Non atterrare con i piedi prima		X	 X 0,5 0,8 1,5
9. Non atterrare con l'ultimo elemento sulla area di arrivo			X
10. Non eseguire lungo la linea centrale	X	X	
11. Azione dell'allenatore • Supporto • Non intervenire in situazioni di pericolo • Aiutare il ginnasta ad eseguire l'elemento			 0,8 1,5 1,5
12. Streaming irregolare	X		
13. Non tornare indietro correndo o insieme tra i round			0,4
14. Penalità speciali • Elementi mancanti nelle serie • Correre lungo l'attrezzo • Errato numero di ginnasti			 1,0 o.v. 3,0 3,0

28.5 Bonus di Esecuzione (massimo +0.1)

Il bonus di esecuzione viene assegnato solo quando i seguenti criteri vengono soddisfatti in almeno un round:

Tecnica identica tra i ginnasti. Tutti gli arrivi di quel round devono essere in piedi in posizione eretta e sotto controllo.

Bonus di 0,1 per squadra ogni giudice nel proprio punteggio E.

28.6 Penalità del Capo Giuria (E1)

Le penalità di E1 vengono dedotto dal punteggio finale dell'attrezzo:

28.6.1 Tempo scorretto (0.3)

Il limite di tempo è 2minuti e 45 secondi. Si inizia a prendere il tempo quando parte la musica e si interrompe il cronometro quando viene eseguito l'ultimo elemento del terzo round.

Le serie eseguite dopo il tempo limite vengono comunque riconosciute e valutate.

Penalità HJ di 0,3 per elementi oltre il tempo limite.

28.6.2 Musica scorretta (0.3)

La presentazione completa deve essere eseguita con musica opzionale.

La musica deve essere strumentale, senza parole, anche se non se ne capisce il significato. La voce umana può essere utilizzata come strumento (vocalizzi, mormorii).

Penalità HJ di 0,3 per assenza di musica o musica con le parole.

28.6.3 Abbigliamento scorretto (0.3)

I seguenti punti comporteranno penalità per abbigliamento scorretto (diverse rispetto a quelle del singolo giudice).

- Perdere il numero di competizione (ginnasta individuale)
- Perdere indumenti (compresi i numeri di competizione)
- Pittura del corpo

Penalità HJ per abbigliamento scorretto di 0,3, una volta sola.

28.6.4 Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive (0.3)

Agli allenatori non è permesso dare istruzioni visive o verbali ai ginnasti durante la competizione al tumbling. Nel caso in cui l'allenatore debba comunicare alla squadra di interrompere il programma, a causa di un problema tecnico o di un infortunio, o debba parlare con un ginnasta infortunato, non saranno assegnate penalità.

Penalità HJ per istruzioni visive o verbali di 0,3 una volta sola.

28.6.5 Indossare gioielli (0.3)

Nessun gioiello di alcun tipo è permesso ai ginnasti o agli allenatori, secondo l'articolo 4.2 e 8.2.

Penalità HJ per indossare gioielli di 0,3 una volta sola.

28.6.6 Indossare bendaggi inopportunamente colorati o non assicurati (0,3)

I bendaggi (inclusi tutori articolari) devono essere fissati con sicurezza e con colori non invadenti, secondo l'articolo 4.2.1.

La penalità del HJ è di 0,3 per bendaggi inopportuni o non fissati.

28.6.7 Non rispettare le richieste dell'attrezzo o della competizione (0,3/richiesta)

La penalità per non rispettare le richieste dell'attrezzo e della competizione viene utilizzata nei seguenti casi:

- Entrare nell'arena non secondo le richieste della competizione
- Marcare o allungare la rincorsa con abiti o altre cose
- Iniziare la performance prima della bandiera/luce verde dal Capo Giuria (E1)
- Più di un allenatore sull'area di arrivo
- Allenatore che lascia l'area di arrivo/tumbling durante il round. Se abbandona l'area per un'assistenza o a causa di un infortunio non verrà assegnata penalità.

La penalità HJ è di 0,3 per ogni richiesta, per non rispettare le richieste dell'attrezzo e della competizione.

28.7 Riepilogo delle Penalità del Capo Giuria (E1)

Riepilogo delle Penalità di Esecuzione di HJ	Penalità
1. Tempo scorretto - Over timing	0.3
2. Musica scorretta - Assenza di musica - Musica con parole	0.3 un volta
3. Abbigliamento scorretto - Perdere i numeri di gara - Perdere indumenti (compresi i numeri di gara) - Pittura del corpo	0.3 una volta
4. Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive	0.3
5. Indossare gioielli	0.3
6. Bendaggi inopportuni o non fissati con sicurezza	0.3
7. Non rispettare le richieste dell'attrezzo o della competizione -Entrare nell'arena non secondo le richieste della competizione - Marcare o allungare la rincorsa con abiti o altri oggetti - Iniziare la performance prima della bandiera/luce verde da E1 - Più di un allenatore sull'area di arrivo - Allenatore che lascia l'area di arrivo/tumbling durante il round	0.3 per richiesta

SEZIONE 10 - Trampolino

Art 29 Richieste dell'attrezzo

29.1 Generalità

a) Tutti i ginnasti che saltano al trampolino devono partecipare all'esercizio al floor, a meno che non incorrano in un infortunio, confermato dal medico UEG (pena la squalifica della squadra).
b) La squadra deve correre dentro l'area della competizione quando gli organizzatori lo permettono. La squadra deve poi allinearsi sulla rincorsa, dove attenderanno la bandiera verde.
c) Quando la squadra è in posizione, il Capo Giuria (E1) alza la bandiera verde, la musica può iniziare e la squadra può incominciare il programma.
d) Il programma viene eseguito con la musica, che deve essere strumentale senza parole. Il limite di tempo è di 2 minuti e 45 secondi.
e) Non è permesso segnare la rincorsa con vestiti o altro. Una rotella metrica sarà fissata a terra a lato della rincorsa. Essa misurerà la distanza dall'inizio dell'area di arrivo.
f) Ogni squadra esegue tre round.
g) La squadra presenta sei ginnasti per ciascun round. Diversi ginnasti della squadra possono prendere parte a ciascun round.
h) Le squadre miste devono presentare lo stesso numero di maschi e femmine in ciascun round.
i) Dopo il primo e il secondo round, i ginnasti devono tornare indietro insieme correndo.
j) Due allenatori (e solo due) devono essere presenti per l'eventuale assistenza di sicurezza sull'area di arrivo.
k) L'esecuzione dei tripli salti ai Campionati Europei richiederà un permesso scritto da parte della Federazione Nazionale di ginnastica di appartenenza.

29.2 Composizione (2.0)

a) Nel Primo Round tutti i ginnasti devono eseguire esattamente la stessa serie (Team Round).
b) Nel Secondo Round tutti i ginnasti possono eseguire esattamente la stessa serie o serie di valore aumentato.
c) Nel Terzo Round tutti i ginnasti possono eseguire esattamente la stessa serie o serie di valore aumentato.
d) Almeno un Round deve essere eseguito con la tavola.
e) Almeno un Round deve essere eseguito senza la tavola.
f) Se vengono presentati doppi o tripli salti con meno di 3 avvitamenti nel Team Round, tutti i ginnasti devono eseguire lo stesso numero di avvitamenti in ogni salto.
g) La squadra deve mostrare una grande variazione nella scelta delle serie (v. 30.4).

29.3 Difficultà (valore aperto)

a) La scelta degli elementi nel programma non dovrebbe mai sacrificare lo stile e la precisione nella tecnica in favore delle difficoltà. Il programma dovrebbe sempre mostrare le capacità e la maturità del ginnasta.

b) I valori di difficoltà di ogni round sono calcolati come la somma dei valori di difficoltà delle serie individuali di ogni ginnasta.

c) I valori di difficoltà per tutti gli elementi di base validi si trovano nell'articolo 31.2 con i valori addizionali nell'articolo 31.3 per gli avvitamenti. Sono presenti elementi di base separati con e senza tavola.

29.4 Esecuzione (10.0)

a) Il punteggio di esecuzione (E) per ogni round viene calcolato sottraendo le penalità da 10 punti, secondo gli articoli 32.1. Le penalità di esecuzione sono spiegate più dettagliatamente nella Tabella degli Errori e delle Penalità Generali nell'Appendice A5.

b) Un Bonus di Esecuzione (+0,1) può essere aggiunto al punteggio di esecuzione, come spiegato nell'articolo 32.5.

Art 30 Composizione

30.1 Generalità

Tutti gli elementi con un valore D valido vengono considerati nel punteggio C.

30.2 Definizione delle Penalità di Composizione

Tutte le penalità di composizione vengono sottratte dal punteggio C. La penalità massima è di 2,00. La squadra potrebbe ottenere penalità superiori a 2,00, ma i giudici non possono andare oltre a tale valore massimo.

Se non diversamente affermato, tutte le penalità di composizione vengono sempre prese in considerazione, eccetto quando sono presenti meno di 6 ginnasti nel round. In quel caso non verranno assegnate penalità di composizione al ginnasta mancante, secondo gli articoli 30.2 e 30.3.

Per tutti gli elementi validi, il numero di salti effettivamente conseguiti e mezzi avvitamenti terminati, vengono contati nel punteggio D.

30.3 Team Round e ordine delle serie all'interno del Round

30.3.1 Team Round (0.2 per ginnasta che non lo esegue)

Nel primo round tutti i ginnasti devono eseguire esattamente la stessa serie. Viene definito Team Round. Vedi l'Appendice A4 per il riconoscimento degli elementi.

Penalità di 0,2 per ginnasta che non esegue il Team Round.

30.3.2 Ordine corretto nel 2° e 3° round (0.1 per ginnasta)

Nel secondo e terzo round, è permesso incrementare la difficoltà delle serie. Le serie devono essere eseguite secondo l'ordine dei valori delle difficoltà. Tuttavia, all'interno di ogni round, le serie con salti singoli devono essere eseguite prima dei

doppi salti e i doppi salti primi dei tripli salti. All'interno delle serie con doppi e tripli salti, le serie devono essere eseguite secondo l'ordine dei valori di difficoltà.

Penalità di 0,1 per ginnasta per serie in ordine scorretto.

30.4 Variazione

30.4.1 Ripetizione di serie (0,2 per ginnasta ogni volta)

Se un ginnasta ripete esattamente la stessa serie già eseguita in un altro round, verrà assegnata una penalità di 0,2 per ginnasta ogni volta. La sola eccezione è quando un ginnasta sbaglia ad eseguire la serie nel Team Round. Il round dove la serie viene ripetuta per più volte è libero da penalità.

Penalità di 0,2 per ginnasta ogni volta per ripetizione.

30.4.2 Richiesta di avvitamento (0.2 per ginnasta)

La squadra deve eseguire un round in cui tutti i ginnasti eseguono un elemento con almeno un avvitamento di 540° nei salti singoli o di almeno 180° nei doppi o tripli salti. Gli avvitamenti devono essere eseguiti dopo aver toccato con le mani la tavola. La penalità è applicata nel round dove gli avvitamenti vengono eseguiti dalla maggior parte dei ginnasti.

Penalità di 0,2 per ginnasta per avvitamento non soddisfatto.

30.4.3 Richiesta di doppi/tripli salti (0,2 per ginnasta)

La squadra deve eseguire un round in cui tutti i ginnasti eseguono un doppio o triplo salto. I doppi e tripli salti sono considerati dal trampolino all'arrivo (Tsukahara e ribaltata salto sono considerati come doppi salti, Tsukahara doppio e ribaltata doppio sono considerati come tripli).

La penalità è applicata nel round dove i doppi o tripli salti vengono eseguiti dalla maggior parte dei ginnasti.

Penalità di 0,2 per ginnasta per avvitamento non soddisfatto.

30.4.4 Round con o senza tavola (2.0)

La squadra deve eseguire almeno un round con la tavola e almeno un round senza tavola. I singoli ginnasti che corrono lungo l'attrezzo (con o senza tavola) non causeranno penalità.

Penalità di 2,0 per round con o senza tavola mancante.

30.5 Riepilogo delle Penalità di Composizione

Penalità di Composizione	Penalità
Team Round e ordine delle singole serie	
- Team Round mancante	0.2 per ginnasta
- Ordine scorretto nel 2° e 3° round	0.1 per ginnasta
Variazione	
- Ripetizione di elementi	0.2 per ginnasta
- Non soddisfare la richiesta di avvitamento	0.2 per ginnasta
- Non soddisfare la richiesta di doppi o tripli salti	0.2 per ginnasta
- Round senza o con Tavola	2.0 per squadra

Art 31 Difficultà (Valore aperto)

31.1 Generalità

a) La difficoltà di ogni elemento al trampolino ha un valore aperto.

b) I valori di difficoltà dei più comuni elementi validi e serie sono mostrati nella Tabella delle Difficoltà (Appendice A3). È permesso eseguire elementi validi che non hanno un codice numerico o simbolo, se il valore di difficoltà può essere calcolato a partire dagli elementi di base e aggiungendo valori per gli avvitamenti.

c) Il valore di difficoltà nei doppi e tripli salti viene definito dall'atteggiamento del corpo con valore più basso. Esempio – teso nel primo salto e carpio nel secondo salto → viene calcolato come doppio carpio in termini di difficoltà.

d) Tsukahara e ribalta salto sono considerati come doppi salti, Tsukahara doppio e ribaltata doppio sono considerati come tripli salti.

e) Tutti gli elementi sono rivalutati in base a cosa viene effettivamente eseguito – ad eccezione del primo round (Team Round). Se un ginnasta non esegue esattamente la stessa serie come la maggioranza nel primo round, a questo ginnasta verrà assegnato valore zero come difficoltà.

f) Gli elementi che non presentano atterraggio con i piedi prima verrà valutato zero come difficoltà. Toccare con una qualunque parte della pianta di entrambi i piedi definisce l'atterraggio con i piedi prima. Toccare con ogni altra parte del corpo prima, o allo stesso tempo dei piedi, definisce il non toccare con i piedi prima.

g) Non toccare la tavola con entrambe le mani verrà valutato come zero nella difficoltà (elemento non valido).

h) I tripli salti con arrivo cieco non sono considerati come elementi validi e avranno valore zero come difficoltà. Un atterraggio cieco avviene quando il ginnasta atterra da un triplo con arrivo frontale (non essere in grado di preparare l'arrivo durante l'ultima rotazione).

i) Gli elementi eseguiti quando l'allenatore aiuta il ginnasta saranno rivalutati con zero come valore di difficoltà (vedi anche Esecuzione 32.2.9).

j) Correre lungo l'attrezzo sarà rivalutato con zero come valore di difficoltà.

k) Per calcolare il valore di difficoltà della squadra, bisogna eseguire la media dei valori di difficoltà dei tre round e arrotondarla allo 0,1 in difetto più vicino.

l) Nel caso in cui più di sei ginnasti stiano saltando in un round, la difficoltà è basata sugli elementi eseguiti dai primi sei ginnasti.

31.2 Valori degli elementi di base – Trampolino

Gruppo	Elementi di base	Valore
Gruppo 1 – con tavola	¼ in – ¼ out Ribaltata Ribaltata con ½ inHandspring ½ on	0.300.40 0.40 0.40
	Ribaltata salto flesso Ribaltata salto carpio Ribaltata salto teso Ribaltata doppio flesso ½ out Ribaltata doppio carpio ½ out	0.80 0.90 1.00 1.70 1.90
	Tsukahara flesso Tsukahara carpio Tsukahara teso Tsukahara doppio flesso Tsukahara doppio carpio	0.80 0.90 1.00 1.60 1.80
Gruppo 2 – senza tavola	Salto flesso Salto carpio Salto teso Doppio salto flesso Doppio salto carpio Doppio salto teso Triplo salto flesso ½ out Triplo salto carpio ½ out	0.10 0.10 0.20 0.60 0.70 0.80 1.50 1.70

31.3 Valori addizionali per l'avvitamento

- 0,1 per ogni mezzo avvitamento (180°) nei salti singoli o nei doppi salti
- 0,2 per ogni mezzo avvitamenti (180°) nei tripli salti
- 0,1 extra per avvitamento 1080° e per ogni ulteriore avvitamento completo

Art 32 Esecuzione (10.0)

32.1 Generalità

Ogni giudice E sottoscrive un singolo punteggio, che è la media di tre punteggi (uno per ogni round), arrotondata allo 0,1 più vicino.

Le penalità di esecuzione per ogni round sono calcolate come la somma delle penalità per tutte le routine individuali di ogni singolo ginnasta.

Ci sono richieste sia sulla fase aerea sia sull'arrivo, che includono altezza, lunghezza e una posizione del corpo estesa prima dell'atterraggio. L'arrivo deve essere controllato ma il ginnasta può continuare a muoversi sotto controllo.

32.2 Definizione delle Penalità di Esecuzione

La penalità massima è mostrata tra parentesi, nel titolo dei seguenti articoli.

32.2.1 Atteggiamento del corpo nei salti (0.5)

Gli atteggiamenti flesso, carpio e teso nei salti devono essere eseguiti con atteggiamento del corpo chiaro e ben definito, con piedi e gambe mantenuti uniti così come le punte dei piedi tese. Le braccia devono essere mantenute vicino al corpo. Doppi e tripli salti vengono considerati come un singolo elemento.

Penalità di 0,1, 0,2 o 0,3 per ginnasta/elemento per errori delle anche e delle ginocchia.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per gambe incrociate/piegate.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per errori della testa o dei piedi.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per braccia non lungo il corpo o l'asse di rotazione.

32.2.2 Avvitamenti (0.3)

La fase di uscita deve essere chiaramente mostrata e l'avvitamento deve essere completato in tempo prima dell'arrivo.

Penalità di 0,1 o 0,2 per ginnasta/elemento per aver iniziato l'avvitamento troppo presto o troppo tardi.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per aver finito l'avvitamento troppo tardi durante la fase di volo.

Penalità di 0,1 o 0,2 per ginnasta/elemento per under/over rotazione all'arrivo.

32.2.3 Contatto con la tavola (0.6)

Durante la fase di uscita dalla tavola il corpo dovrebbe essere esteso. Ci deve essere anche una chiara e visibile uscita con le mani dalla tavola.

Penalità di 0,2 per ginnasta per mancanza di estensione del corpo.

Penalità di 0,2 per ginnasta mancanza di spinta.

Penalità di 0,4 per ginnasta per mancata uscita dalla tavola.

32.2.4 Altezza e Lunghezza dell'elemento (0.3)

Il salto finale deve essere eseguito con appropriate altezza e lunghezza.

Penalità di 0,2 per ginnasta/elemento per salto finale troppo basso.

Penalità di 0,1 per ginnasta/elemento per salto finale troppo lungo.

32.2.5 Posizione del corpo estesa prima dell'atterraggio (0.2)

Prima dell'atterraggio il ginnasta deve mostrare una posizione del corpo estesa ad almeno 30° dalla verticale. È concesso preparare l'arrivo (non prima dell'orizzontale).

Penalità di 0,1 per ginnasta per apertura ritardata o troppo presto non mantenuta fino all'orizzontale.

Penalità di 0,2 per ginnasta per mancata apertura.

32.2.6 Posizione di atterraggio (0.3)

La posizione del corpo all'atterraggio deve essere quasi eretta. È concesso piegare un poco le ginocchia (<90°) e le anche (<90°). La penalità non viene assegnata in caso di atterraggio non con i piedi prima.

Penalità di 0,2 o 0,3 per ginnasta per arrivo inclinato.

Penalità di 0,2 o 0,3 per ginnasta per anche/ginocchia piegate ≥90° fino ad un'accosciata profonda.

32.2.7 Controllo dell'arrivo (1.5)

L'arrivo deve essere controllato, ma il ginnasta può continuare a muoversi in modo controllato.

Penalità di 0,2 per ginnasta per perdita di controllo per under/over rotation.

Penalità di 0,3 per ginnasta per leggero tocco del tappeto con una mano o ginocchio.

Penalità di 0,5 per ginnasta per leggero tocco del tappeto con due mani o ginocchia.

Penalità di 0,8 per ginnasta per caduta (arrivo seduto, rotolamento, arrivo in ginocchio…).

Penalità di 1,5 per ginnasta per non atterraggio dei piedi prima (no DV per l'elemento).

32.2.8 Atterraggio lungo la Linea Centrale (0.2)

Gli elementi dovrebbero atterrare lungo il centro del tumbling e della zona di arrivo.

Penalità di 0,1 per ginnasta per >0,5m dalla linea centrale.

Penalità di 0,2 per ginnasta per uscita dal limite della zona di arrivo.

32.2.9 Azione dell'allenatore (1.5)

È obbligatoria la presenza di due allenatori in piedi sulla zona d'arrivo, solo per intervenire in caso di situazione di pericolo, non per attirare l'attenzione su di sé. L'allenatore è lì per evitare infortuni dei ginnasti e non per evitare loro le cadute. Tutte le azioni di supporto che interessano i ginnasti sono penalizzate. C'è differenza tra supportare ed aiutare il ginnasta ad eseguire l'elemento.

Penalità di 0,8 per ginnasta per supporto.

Penalità di 1,5 per ginnasta per mancato intervento in situazioni di pericolo.

Penalità di 1,5 per aver aiutato il ginnasta ad eseguire l'elemento (no DV per l'elemento).

32.2.10 Streaming (0.1)

Lo streaming (il tempo tra i ginnasti) deve essere presente tra tutti i ginnasti. Devono essere presenti almeno due ginnasti in movimento allo stesso tempo.

Penalità di 0,1 ogni volta per ginnasta per streaming scorretto.

32.2.11 Tornare indietro insieme correndo (0.4)

I ginnasti devono tornare indietro correndo dopo il primo e il secondo round. Devono tornare indietro insieme.

Penalità di 0,4 per squadra per non essere tornati indietro correndo.

Penalità di 0,4 per squadra per non essere tornati indietro insieme.

32.3 Penalità speciali

32.3.1 Correre lungo l'attrezzo (3.0)

Nel caso in cui un ginnasta corra lungo l'attrezzo senza eseguire nessun elemento valido verrà applicata una penalità. In questo caso non saranno assegnate altre penalità.

Penalità di 3,0 per ginnasta per aver corso lungo l'attrezzo.

32.3.2 Errato numero di ginnasti (3.0)

Nel caso ci siano troppi o troppo pochi ginnasti che eseguono il round, o non ci sia uguale numero di maschi e femmine che eseguono il round nelle squadre miste, verrà assegnata una penalità.

Penalità di 3,0 per ginnasti mancanti/extra.

32.4 Riepilogo delle Penalità di Esecuzione (Pannello E)

Penalità di Esecuzione (10.0)	0.1	0.2	0.3 o più
1. Atteggiamento del corpo non chiaro			
- Errori negli angoli di ginocchia e anche	X	X	X
- Gambe piegate, incrociate	X		
- Errori nella testa e nei piedi	X		
- Braccia non lungo il corpo/asse di rotazione	X		
2. Avvitamento non chiaro			
- Iniziare l'avvitamento troppo presto o troppo tardi	X	X	
- Finire l'avvitamento troppo tardi durante la fase di volo	X		
- Under/over rotazione all'arrivo		X	0.3
3. Contatto con la tavola			
- Mancanza di estensione del corpo		X	
- Mancanza di spinta		X	
- Uscita non visibile dalla tavola			0.4
4. Elemento troppo basso o troppo lungo			
- Elemento troppo basso		X	
- Elemento troppo lungo	X		

5. Posizione del corpo non estesa prima dell'atterraggio			
- Apertura ritardata	X		
- Mancata apertura		X	
6. Posizione d'arrivo non ottimale			
- Arrivo inclinato		X	X
- Ginocchia/anche piegate		X	X
7. Mancanza di controllo all'arrivo			
- Perdita di controllo		X	
- Leggero tocco con una mano/un ginocchio			X
- Leggero tocco con due mani/ginocchia			0.5
- Caduta (arrivo seduto, rotolamento, arrivo in ginocchio…			0.8
- Non atterrare con i piedi prima – no DV			1.5
8. Non eseguire lungo la linea centrale	X	X	

Penalità Esecuzione - Continuano	0.1	0.2	0.3 o più
9. Azione dell'allenatore - Supporto - Non intervenire in situazioni di pericolo - Aiutare il ginnasta ad eseguire l'elemento – no DV			 0.8 1,5 1.5
10. Streaming irregolare	X		
11. Non tornare indietro correndo o insieme tra i round			0.4
12. Penalità speciali - Correre lungo l'attrezzo - Errato numero di ginnasti			 3.0 3.0

32.5 Bonus di Esecuzione (massimo +0.1)

Il bonus di esecuzione viene assegnato solo quando i seguenti criteri vengono soddisfatti in almeno un round:

Tecnica identica tra i ginnasti. Tutti gli arrivi di quel round devono essere in piedi in posizione eretta e sotto controllo.

Bonus di 0,1 per squadra ogni giudice nel proprio punteggio E.

32.6 Penalità del Capo Giuria (E1)

Le penalità di E1 vengono dedotto dal punteggio finale dell'attrezzo:

32.6.1 Tempo scorretto (0.3)

Il limite di tempo è 2minuti e 45 secondi. Si inizia a prendere il tempo quando parte la musica e si interrompe il cronometro quando viene eseguito l'ultimo elemento del terzo round.

Le serie eseguite dopo il tempo limite vengono comunque riconosciute e valutate.

Penalità HJ di 0,3 per elementi oltre il tempo limite.

32.6.2 Musica scorretta (0.3)

La presentazione completa deve essere eseguita con musica opzionale.

La musica deve essere strumentale, senza parole, anche se non se ne capisce il significato. La voce umana può essere utilizzata come strumento (vocalizzi, mormorii).

Penalità HJ di 0,3 per assenza di musica o musica con le parole.

32.6.3 Abbigliamento scorretto (0.3)

I seguenti punti comporteranno penalità per abbigliamento scorretto (diverse rispetto a quelle del singolo giudice):

- Perdere il numero di competizione (ginnasta individuale)

- Perdere indumenti (compresi i numeri di competizione)
- Pittura del corpo

Penalità HJ per abbigliamento scorretto di 0,3, una volta sola.

32.6.4 Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive (0.3)

Agli allenatori non è permesso dare istruzioni visive o verbali ai ginnasti durante la competizione al trampolino. Nel caso in cui l'allenatore debba comunicare alla squadra di interrompere il programma, a causa di un problema tecnico o di un infortunio, o debba parlare con un ginnasta infortunato, non saranno assegnate penalità.

Penalità HJ per istruzioni visive o verbali di 0,3 una volta sola.

32.6.5 Indossare gioielli (0.3)

Nessun gioiello di alcun tipo è permesso ai ginnasti o agli allenatori, secondo l'articolo 4.2.1 e 8.2.

Penalità HJ per indossare gioielli di 0,3 una volta sola.

32.6.6 Indossare bendaggi inopportunamente colorati o non assicurati (0.3)

I bendaggi (inclusi tutori articolari) devono essere fissati con sicurezza e con colori non invadenti, secondo l'articolo 4.2.1.

La penalità del HJ è di 0,3 per bendaggi inopportuni o non fissati

32.6.7 Non rispettare le richieste dell'attrezzo o della competizione (0,3/richiesta)

La penalità per non rispettare le richieste dell'attrezzo e della competizione viene utilizzata nei seguenti casi:

a) Entrare nell'arena non secondo le richieste della competizione
b) Marcare o allungare la rincorsa con abiti o altre cose
c) Iniziare la performance prima della bandiera/luce verde dal Capo Giuria (E1)
d) Più di un allenatore sull'area di arrivo
e) Entrambi gli allenatori che lasciano l'area di arrivo/tumbling durante il round. Se abbandonano l'area per un'assistenza o a causa di un infortunio non verrà assegnata penalità

La penalità HJ è di 0,3 per ogni richiesta, per non rispettare le richieste dell'attrezzo e della competizione.

32.7 Riepilogo delle Penalità del Capo Giuria (E1)

Riepilogo delle Penalità di Esecuzione di HJ	Penalità
1. Tempo scorretto - Over time	0.3
2. Musica scorretta - Assenza di musica - Musica con parole	0.3 una volta
3. Abbigliamento scorretto - Perdere i numeri di gara - Perdere indumenti (compresi i numeri di gara) - Pittura del corpo	0.3 una volta
4. Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive	0.3
5. Indossare gioielli	0.3
6. Bendaggi inopportuni o non fissati con sicurezza	0.3
7. Non rispettare le richieste dell'attrezzo o della competizione - Entrare nell'arena non secondo le richieste della competizione - Marcare o allungare la rincorsa con abiti o altre cose - Iniziare la performance prima della bandiera/luce verde da E1 - Più di un allenatore sull'area di arrivo - Entrambi gli allenatori che lasciano l'area di arrivo durante il round	0.3 per richiesta

PARTE IV

LE APPENDICI

PARTE IV – LE APPENDICI

A1 Tabella delle Difficoltà al Floor

A2 Tabella delle Difficoltà al Tumbling

A3 Tabella delle Difficoltà al Trampolino

A4 Riconoscimento degli Elementi

A5 Tabella degli Errori e Penalità Generali

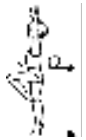
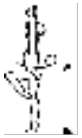
Appendice 1 - Valori di Difficoltà Floor

1 EQUILIBRI

Il testo contiene la definizione degli elementi e le immagini sono delle linee guida.

1.1A Equilibri dinamici - Pirouettes

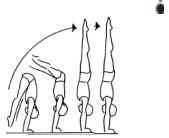
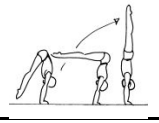
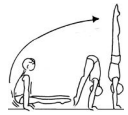
La Pirouette deve essere eseguita sulla punta del piede. La rotazione deve essere completata, misurata alle anche. Il giro non deve essere eseguito saltando, ma un leggero saltello per mantenere l'equilibrio durante la pirouette è concesso. La gamba libera e le braccia possono essere posizionate liberamente a scelta. La gamba libera può essere tesa o piegata, ma deve essere uguale per l'intera squadra. La posizione della gamba di supporto, tesa o piegata, non modifica il DV, ma deve essere uguale per tutta la squadra. Il numero di giri e l'altezza della gamba libera definisce il valore dell'elemento.
Nella pirouette avanti il giro è nella stessa direzione della gamba di supporto.
Nella pirouette indietro il giro è nella direzione opposta alla gamba di supporto

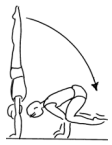
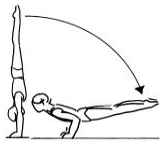
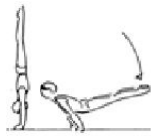
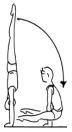
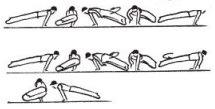
Pirouettes	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Avanti	DB201 360°	DB401 540°	DB601 720°	DB801 900°		DB1201 1080°
Indietro	DB202  360°	DB402  540°	DB602 720°	DB802 900°		DB1202 1080°
Avanti La gamba libera a 90° con supporto della mano. Quando la gamba libera è piegata il tallone è usato per definire l'angolo con le anche.		DB403 360°		DB803 540°	DB1003 720°	
Avanti La gamba libera a 90° senza supporto della mano			DB604		DB1004	DB1204

La gamba libera a 90° senza supporto della mano. Quando la gamba libera è piegata il tallone è usato per definire l'angolo con le anche			360°		540°	720°	

1.1B Equilibri dinamici - Elementi di Forza

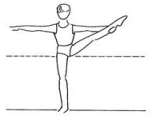
Le posizioni di inizio e di fine devono essere chiaramente visibili. I movimenti devono essere controllati ed eseguiti senza pause. Nella verticale le braccia devono essere tese (tolleranza di 45°), le gambe tese ed unite e le anche estese.

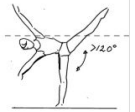
Elementi di Forza	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Verticale di forza Con gambe tese divaricate (DB1005) o tese unite (DB1205). La posizione di inizio è a scelta.			DB1005 	DB1205 		
Verticale di forza dalla squadra minima a gambe divaricate Dalla squadra minima a gambe divaricate alla verticale con gambe tese.					DB1406	
Verticale di forza dalla squadra minima a gambe unite Verticale di forza dalla squadra minima a gambe unite. Le gambe si possono piegare nella prima parte quindi dopo che sono passate in mezzo alle mani, si deve salire in verticale con le gambe tese unite o tese divaricate.					DB1407 	
Verticale di forza dalla squadra a V a gambe unite Verticale di forza dalla squadra (45-90°), con gambe tese unite o divaricate.						DB1608 45°-90°

Elementi di Forza - Continuano	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Da verticale sulla testa a planche Da una verticale sulla testa controllata, a corpo teso, abbassarsi alla planche sui gomiti. Gambe tese e unite.		DB809 				
Da verticale a planche Da una verticale controllata, alla planche a gambe piegate/planche (corpo teso) sui gomiti/planche con braccia tese. Gambe tese (non nel DB810). Le gambe possono essere separate.		DB810 		DB1210 		DB1610 
Da verticale a squadra a gambe divaricate o unite. Scendere dalla verticale alla squadra a gambe unite/divaricate. Gambe tese.				DB1211 	DB1411 Gambe unite 	DB1611 Gambe unite 45°-90°
Cerchi Il giro viene misurato alle gambe. La tolleranza per ottenere il valore di difficoltà è di 45˚ in meno o oltre la rotazione. Le gambe e i piedi devono rimanere sollevati dal pavimento.		DB812 Cerchi di entrambe le gambe, un giro 	DB1012 Cerchi di entrambe le gambe, ≥2 giri 		DB1412 Cerchi con gambe divaricate, 2 giri 	
Russian wendel-swing L'intero giro (360˚) viene misurato alle spalle. La tolleranza per ottenere il valore di difficoltà è di 45˚ in meno o oltre la rotazione. Le gambe e i piedi devono rimanere sollevati dal pavimento.			DB1013 			

1.2 Equilibri Statici

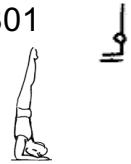
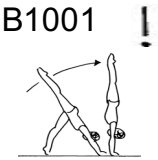
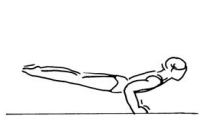
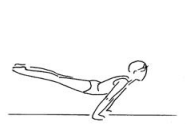
Gli equilibri statici devono essere mantenuti almeno 2 secondi nella posizione statica. E' necessario soddisfare le richieste di separazione delle gambe (15˚ di tolleranza). Entrambe le gambe tese (15˚ di tolleranza, non applicabile per la gamba sollevata nel SB404). Nella posizione del corpo eretta c'è una tolleranza di 30°. Quando la gamba libera è piegata (di lato/indietro) il tallone viene utilizzato per definire l'angolo con le anche. Se non viene specificato la posizione delle braccia è a scelta per la squadra.

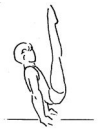
Equilibri Statici	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Equilibrio laterale con aiuto della mano Gamba libera laterale, con aiuto della mano. Corpo in posizione eretta. La separazione delle gambe/la posizione sulla punta definisce l'elemento.			SB601 120° 		SB1001 sulla punta 120° 	SB1201 180°
Equilibrio laterale senza aiuto della mano Gamba libera laterale, senza aiuto della mano. Corpo in posizione eretta. La separazione delle gambe/la posizione sulla punta definisce l'elemento.		SB402 90° 			SB1002 120° 	SB1202 sulla punta 120°
Equilibrio frontale Gamba libera frontale con aiuto della mano/delle mani. La separazione delle gambe/la posizione sulla punta definisce l'elemento.			SB603 120° 		SB1003 sulla punta 120° 	
tale ontale senza aiuto della mano/delle zione delle gambe/la posizione sulla 'elemento. Nel SB404 la punta è posizionata sul ginocchio.	SB204 	SB404 sulla punta 	SB604 sulla punta 90° 		SB1004 120° 	SB1204 sulla punta 120°

Equilibri Statici - Continuano	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Equilibrio laterale Parte alta del corpo all'orizzontale, gamba libera laterale. Il tallone definisce l'angolo delle anche. La separazione delle gambe definisce l'elemento.			SB605 90°	SB805 120°		
Orizzontale prona La parte alta del corpo deve essere a 90° o oltre. La separazione delle gambe/la posizione sulla punta definisce l'elemento.		SB406 90°			SB1006 20°	SB1206 sulla punta 120°
Orizzontale prona laterale senza supporto delle mani Le spalle e l'anca devono essere laterali, secondo lo stesso fronte. La parte alta del corpo deve essere orizzontale e la posizione del corpo viene misurata alla parte alta del torace. La gamba libera definisce l'elemento e viene valutata al tallone. Le anche devono essere aperte.				SB807 90°		SB1207 120° 

1.3 Equilibri con supporto delle mani

Gli equilibri con supporto delle mani devono essere mantenuti almeno 2 secondi nella posizione statica.
Le mani sono l'unica parte del corpo in contatto con il pavimento (eccetto HB201, HB801 e HBX06).

Equilibri con supporto delle mani	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
Verticale sulla testa/ Verticale Nel HB201 la testa può toccare il pavimento. Nel HB801 la testa non appoggia sul pavimento. Nel HB1001 le braccia devono essere tese (tolleranza di 45°) e la posizione delle gambe è a scelta per ogni ginnasta, ma le gambe devono trovarsi al livello delle anche o oltre.	HB201			HB801 	HB1001 	
Planche sui gomiti/ braccia tese, gambe separate Separazione delle gambe 45°. Il corpo è sostenuto da entrambe le mani sui gomiti o con le braccia tese. Le mani possono essere ruotate all'esterno o in direzione dei piedi. Il corpo deve essere all'orizzontale (20˚ di tolleranza) (Non nel HB202). Quando si esegue HB1202 , le braccia devono essere tese (15˚ di tolleranza)	HB202	HB402				HB1202
Planche sui gomiti/ braccia tese, gambe unite Gambe tese unite (eccetto HB403). Il corpo viene sostenuto da entrambe le mani (eccetto HB403) sui gomiti o con le braccia tese. Le mani possono essere ruotate all'esterno o in direzione dei piedi. Il corpo deve essere all'orizzontale (20˚ di tolleranza). Quando si esegue HB1403 , le braccia devono essere tese(15˚ di tolleranza).		HB403	HB603 			HB1403 
Squadra a gambe divaricate Gambe tese. Le mani possono essere posizionate davanti o dietro (HB404) o davanti e dietro (HB204), separazione delle gambe di 45°. Quando le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale, appoggiarsi alle braccia non è concesso. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo, vicino al bacino. Il corpo viene sostenuto solo con le mani.	HB204	HB404	HB604 45°	HB804 90°		

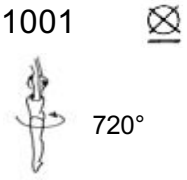
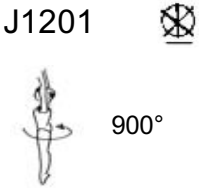
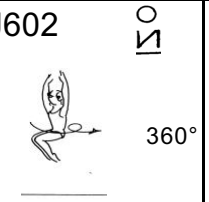
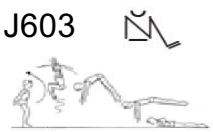
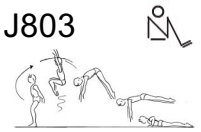
Equilibri con supporto delle mani	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
Squadra a gambe unite Gambe tese unite. Quando le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale, appoggiarsi alle braccia non è concesso. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo, vicino al bacino. Il corpo viene sostenuto solo con le mani.		HB405 		HB805 45°	HB1005  90°	
Ponte La posizione e l'angolo della gamba libera definisce l'elemento. Le spalle devono trovarsi almeno a livello dell'apice delle dita (se si traccia una linea verticale passante per il centro delle spalle).	HB206 		HB606 coscia verticale 	HB806 gamba a 45° dalla verti 	HB1006 gambe verticale 	

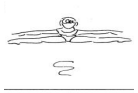
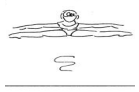
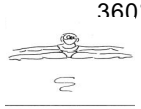
2 SALTI

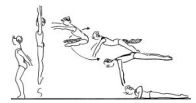
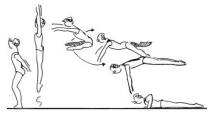
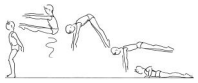
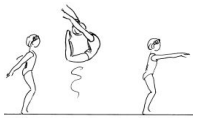
Il testo contiene la definizione degli elementi e le immagini sono delle linee guida.

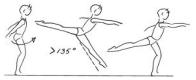
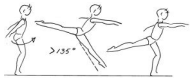
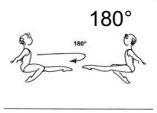
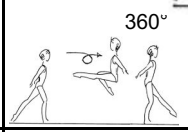
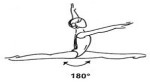
2.1A Salti/Saltelli

In un salto si stacca con due piedi e si atterra su uno o due piedi, o si atterra sulle mani.
In un saltello si stacca con un piede e si atterra sullo stesso piede o si atterra sulle mani.
Un atteggiamento del corpo riconoscibile deve essere raggiunto durante la fase di volo. Non più di tre passi (rincorsa/camminata) sono permessi prima di un salto o saltello.
Durante la fase di volo e l'atterraggio, il bacino definisce il grado di giro/avvitamento e la tolleranza per ottenere il valore è di 45° in meno o oltre la rotazione. Ci sono 15° di tolleranza nella separazione delle gambe. Quando si eseguono salti con i piedi all'altezza delle spalle/testa, la parte più bassa del piede definisce l'altezza. L'intero piede (sia

Salti/saltelli	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Pennello teso con avvitamento Corpo teso durante la fase di volo. L'avvitamento termina in aria. La posizione delle braccia è a scelta.		J401 360°	J601 540°		J1001  720°	J1201  900°
Pennello raccolto con avvitamento Posizione raccolta (anche e ginocchia con un angolo di 90°, tolleranza di 15˚) visibile durante il salto. L'avvitamento termina in aria. La posizione delle braccia è a scelta.			J602  360°		J1002 540°	J1202 720°
Salto raccolto con o senza avvitamento in arrivo sulle mani Posizione raccolta (anche e ginocchia con un angolo di 90°, tolleranza di 15˚) visibile durante il salto. Durnate l'avvitamento 180° il giro deve essere pronto prima della posizione raccolta. Durante l'avvitamento 360° o più il giro deve essere pronto prima dell'atterraggio. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'arrivo		J403	J603  180°	J803  360°		
Salto carpio divaricato Separazione delle gambe di 135° e chiara carpiatura			J604	J804	J1004	

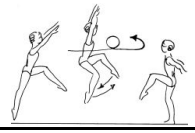
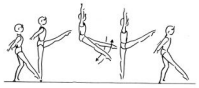
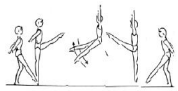
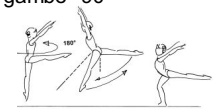
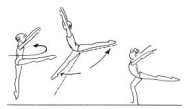
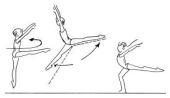
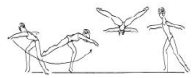
di 90° (tolleranza nella separazione delle gambe e nel bacino di 15˚), gambe tese senza scalciata.				 180°	 360°	

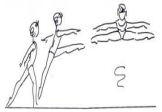
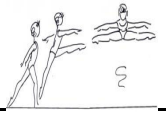
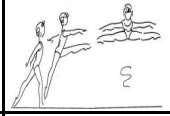
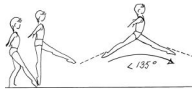
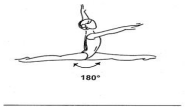
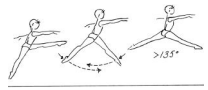
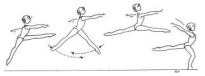
Salti/saltelli - Continuano	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Shushunova Separazione delle gambe di 135° e chiara carpiatura di 90° (tolleranza nella separazione delle gambe e nel bacino di 15˚), prima dell'atterraggio sulle mani. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'arrivo. Quando viene eseguito l'avvitamento, questo deve terminare durante la fase di volo.			J605 	J805 A/B J805A=180° J805B=360° 		
Salto carpio in arrivo sulle mani Chiara carpiatura a 90° (tolleranza di 15˚) prima dell'atterraggio sulle mani, gambe tese unite. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'arrivo. Quando viene eseguito l'avvitamento, questo deve terminare durante la fase di volo.			J606 	J806 A/B J806A= avvitamento 180° J806B= avvitamento 360° 		
Salto del montone La testa indietro. L'altezza dei piedi definisce il salto. Le gambe possono essere separate. Non c'è tolleranza nell'altezza dei piedi.				J807 Piedi all'alteza delle spalle 	J1007 Piedi all'altezza della testa 	
Salto del montone avvitato I piedi devono raggiungere l'altezza delle spalle durante il salto. Non c'è tolleranza nell'altezza dei piedi. L'avvitamento deve essere eseguito durante la fase di volo.					J1008 avvitamento 180° 	J1208 avvitamento 360°

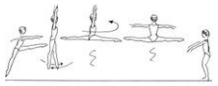
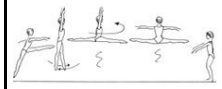
Salti/saltelli - Continuano	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Sissone Si stacca con entrambe le gambe e si atterra su una gamba. Nel J1209 A/B non c'è tolleranza nell'altezza dei piedi.		J409 Separazione delle gambe 135° 		J809 Separazione delle gambe 180° 		J1209 A/B Piede all'altezza della spalla J1209A senza avvitamento J1209B con 1[illegible] avvitamento
Salto del cervo doppio La corretta posizione del "cervo" deve essere visibile durante il salto: entrambe le gambe piegate a 90°, separazione di gambe di 135° (tolleranza di 15˚), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Non c'è tolleranza nell'altezza del piede. Il giro deve essere completato durante la fase di volo.	J210 	J410 180° 			J1010 Doppio anello Piede all'altezza della testa 	
Salto del cosacco con o senza avvitamento Una gamba estesa, l'altra flessa. Il bacino e le ginocchia con un angolo di 90° (tolleranza di 15˚). Il giro deve essere completato durante la fase di volo.	J211 	J411 180° 		J811 360° 		
Enjambè (salto divaricato) In J412 e 812 la prima gamba deve essere tesa, senza calciata. La separazione delle gambe definisce il salto. J1212 Salto ad anello orizzontale: la gamba davanti orizzontale e tesa, il piede posteriore all'altezza delle spalle.		J412 separazione delle gambe 135° 		J812 separazione delle gambe 180° 		J1212 separazione delle gambe 180°
Salto divaricato con arrivo sulle mani La prima gamba deve essere tesa, senza calciata. La separazione delle gambe definisce il salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.			J613 separazione delle gambe 135° 	J813 separazione delle gambe 180° 		

2.1B Balzi

In un balzo si stacca con un piede e si atterra con l'altro piede o con tutti e due o in supporto sulle mani (senza scambio nelle righe 22, 23 e 24).
Un'atteggiamento del corpo riconoscibile deve essere raggiunto la fase di volo. Non più di tre passi (rincorsa/camminata) sono permessi prima del balzo.
Durante la fase di volo e l'atterraggio, il bacino definisce l'avvitamento, e la tolleranza per ottenere il valore è di 45˚ in meno o oltre la rotazione. C'è una tolleranza di 15° per la separazione delle gambe. Quando si esegue un elemento con ipiedi all'altezza delle spalle/testa, la parte più bassa del piede definisce l'altezza. L'intero piede (sia tallone che dita) devono soddisfare il requisito di altezza.

Balzi	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Salto del gatto avvitato Gambe piegate. Lo scambio delle gambe avviene durante la fase di volo. Le gambe devono raggiungere l'orizzontale durante la fase di volo. Durante l'avvitamento il giro deve essere completato durante la fase di volo.			J614 360° 	J814 540° 		J1214 720°
Sforbiciata con e senza avvitamento Gambe tese. Le gambe si scambiano durante la fase di volo. La prima gamba deve raggiungere l'orizzontale. J615: nella prima parte del salto la prima gamba raggiunge l'orizzontale, poi si esegue mezzo giro (nella direzione della gamba di stacco), infine si solleva l'altra gamba a 120° e si atterra sulla prima gamba sollevata. Il giro deve essere completato durante la fase di volo		J415 separazione delle gambe 120° 	J615 separazione delle gambe 120° avvitamento180° 			
Sforbiciata 180° Gambe tese. Le gambe si scambiano durante la fase di volo. La prima gamba deve raggiungere l'orizzontale. L'avvitamento deve avvenire durante la fase di volo. La separazione delle gambe dopo il giro definisce l'elemento.		J416 separazione delle gambe 90° 			J1016 separazione delle gambe 135° 	J1216 separazione delle gambe 180° 
Salto butterfly verso l'alto La parte alta del corpo all'orizzontale, le gambe oltre all'orizzontale.					J1017 separazione delle gambe 90° 	

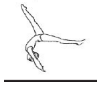
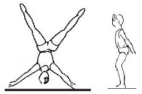
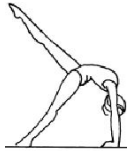
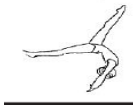
Balzi - Continuano	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Salto del cervo doppio La corretta posizione del "cervo" deve essere visibile durante il salto: entrambe le gambe piegate a 90°, separazione di gambe di 135° (tolleranza di 15˚), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Non c'è tolleranza nell'altezza del piede. Il giro deve essere completato durante la fase di volo.		J418 	J618 180° 		J1018 Doppio anello Piede all'altezza della testa 	
Da salto divaricato a carpio divaricato Separazione delle gambe di 135° e chiara carpiatura di 90° (tolleranza nella separazione delle gambe e nell'angolo delle anche di 15°). Gambe tese senza calciata.				J819 	J1019 180° 	J1219 360° 
Enjambè (salto divaricato) avanti Nel J220, J420 e J1020 la prima gamba deve essere tesa, senza calciata. La separazione delle gambe definisce il salto. J1220 Salto ad anello orizzontale: la gamba davanti orizzontale, il piede posteriore all'altezza delle spalle.	J220 separazione delle gambe 90° 	J420 separazione delle gambe 135° 			J1020 separazione delle gambe 180° 	J1220 separazione delle gambe 180°
Salto divaricato con arrivo sulle mani La prima gamba deve essere tesa, senza calciata. La separazione delle gambe definisce il salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.			J621 separazione delle gambe 135° 	J821 separazione delle gambe 180° 		
Enjambè con cambio Nel J622 e J1022 la prima gamba deve essere tesa, senza calciata. La prima gamba deve raggiungere almeno i 45° avanti prima dello scambio di gambe. La separazione delle gambe dopo lo scambio definisce il balzo. Nel J1222 la prima gamba deve essere tesa.			J622 separazione delle gambe 135° 		J1022 separazione delle gambe 180° 	J1222 piede all'altezza della spalla separazione delle ga

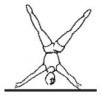
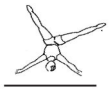
Balzi - Continuano	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Enjambè con cambio in arrivo sulle mani La prima gamba deve essere tesa, senza calciata. La prima gamba deve raggiungere almeno i 45° avanti prima dello scambio di gambe. La separazione delle gambe dopo lo scambio definisce il balzo. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.			J623 separazione delle gambe 135° 	J823 separazione delle gambe 180° 		
Enjambè con cambio avvitato La prima gamba deve essere tesa, senza calciata. La prima gamba deve raggiungere almeno i 45° avanti prima dello scambio di gambe. La separazione delle gambe dopo lo scambio definisce il balzo. L'avvitamento deve essere completato durante la fase di volo.			J624 separazione delle gambe 135° avvitamento 90° 		J1024 separazione delle gambe 135° avvitamento 180° 	J1224 separazione delle gambe 180° avvitamento 180° 

3 ELEMENTI ACROBATICI

Il testo contiene la definizione degli elementi e le immagini sono delle linee guida.

Posizione di arrivo differenti sono concesse purchè i piedi siano i primi a toccare terra (in assenza di altre specifiche). Nei salti è concesso lo stacco ad uno o due piedi.

Elementi Acrobatici	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Avanti		A401 ribaltata gambe unite/divaricate 		A801 ribaltata senza mani 		
Avanti Nel A602 nell'arrivo in posizione seduta le mani e i piedi devono essere atterrare prima di tutte le altre parti del corpo.		A402 rovesciata avanti 	A602 sitting salto 	A802 	A1002 	
Indietro	A203 	A403 	A603 	A803 	A1003 	
Indietro		A404 rovesciata indietro 		A804 salto tempo gambe divaricate/unite 		

Elementi Acrobatici - Continuano	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Laterali	A205 		A605 ruota senza mani 	A805 salto laterale		
Avvitamento indietro				A806 180° salto flesso con 180°	A1006 360° salto flesso con 360°	A1206 A/B/C A) salto teso con 360° B) salto teso con 540° C) salto teso con 720°

APPENDICE A2a - Valori di Difficoltà degli Elementi Tumbling

Valore Diff	Gruppo 1 Elementi avanti	Codice Artistico	Codice K
0.10	**Ruota**		**X**
0.20	**Ribaltata**		**H**
0.20	**Ribaltata senza mani**		**FS**
0.20	**Salto flesso**		**O**
0.30	**Salto carpio**		**>**
0.40	**Salto teso**		****
0.30	**Salto teso (all'inizio)**	★	****
0.30	Salto flesso ½	180	**O1**
0.40	Salto flesso 1/1	360	**O2**
0.40	Salto carpio ½	180	**>1**
0.50	Salto teso ½	180	**\1**
0.60	Salto teso 1/1	360	**\2**
0.40	**Salto teso 1/1 (all'inizio)**	★ 360	**\2**
0.70	Salto teso 1½	540	**\3**
0.80	Salto teso 2/1	720	**\4**
0.90	Salto teso 2½	900	**\5**
1.10	**Doppio salto flesso**		**OO**
1.30	**Doppio salto carpio**		**>>**
1.50	**Doppio salto teso**		****
1.20	Doppio salto flesso ½	180	**OO1**
1.40	Doppio salto flesso 1½	540	**OO3**
1.40	Doppio salto carpio ½	180	**>>1**
1.60	Doppio salto teso ½	180	**\\1**
1.80	Doppio salto teso 1½	540	**\\3**
	★ *Notare il valore ridotto per alcuni salti di inizio*		

Valore Diff	Gruppo 2 Elementi indietro	Codice Artistico	Codice K
0.10	**Rondata**		**R**
0.20	**Flick Flack**		**F**
0.20	**Salto flesso**		**O**
0.20	**Salto carpio**		**<**
0.30	**Salto tempo**		**W**
0.30	**Salto teso**		**/**
0.30	Salto flesso ½	180	**O1**
0.30	Salto carpio ½	180	**<1**
0.40	Salto flesso 1/1	360	**O2**
0.40	Salto teso ½	180	**/1**
0.50	Salto teso 1/1	360	**/2**
0.60	Salto teso 1½	540	**/3**
0.70	Salto teso 2/1	720	**/4**
0.80	Salto teso 2½	900	**/5**
0.80	**Doppio salto flesso**		**OO**
0.90	**Doppio salto carpio**		**<<**
1.10	**Doppio salto teso**		**//**
1.00	Doppio salto flesso 1/1	360	**OO2**
1.20	Doppio salto flesso 2/1	720	**OO4**
1.30	Doppio salto teso 1/1	360	**//2**
1.50	Doppio salto teso 2/1	720	**//4**
1.80	Doppio salto teso 3/1	1080	**//6**
1.60	**Triplo salto flesso**		**OOO**
1.90	**Triplo salto carpio**		**<<<**
2.00	Triplo salto flesso 1/1	360	**OOO2**

APPENDICE A2b - Valori di Difficoltà delle serie al Tumbling

Valore Diff	Serie 1 - Avanti con salti flessi/carpi	Codice K	Serie 2 - Avanti con salto teso Avanti	Codice K	Serie 3 - Indietro con salti flessi/carpi	Codice K	Serie 4 - Indietro con salti tesi	Codice K	Serie 5 - Indietro con due salti multipli	Codice K	Serie 6 mista	Codice K
0.40						R F O						
						R F <						
0.50		H FS O						R F /				> R F O
		\ H O										> R F <
0.60		H FS >										> R F /
		\ H >										\ R F /
0.70							360	R F /2			360	\2 R F /
0.80			180	\ H /1								
			360	\2 H \								
0.90			360 180	\2 H \1			720	R F /4			360 360	\2 R F /2
1.00			360 360	\2 H \2		R F OO						
1.10			360 540	\2 H \3		R F <<					360 720	\2 R F /4
												\ R F OO
1.20					360	R F OO2					360	\2 R F OO
												\ R F <<
1.30								R F //			360	\2 R F <<
1.40		\ H OO			720	R F OO4					360 360	\2 R F OO2
1.50	360	\2 H OO					360	R F //2			720	> R F OO4
											360	\2 R F //
1.60	360 180	\2 H OO1									360 720	\2 R F OO4
		\ H >>										
1.70	540	\ H OO3					720	R F //4			360 360	\2 R F //2
	360	\2 H >>										
1.80	360 540	\2 H OO3				R F OOO						
1.90			180	> H \\1						R F // W F OO	360 720	\2 R F //4
2.00			360 180	\2 H \\1			1080	R F //6		R F // W F <<		
2.10			540	> H \\3		R F <<<	1080	R W F //6	360	R F // W F OO2		
2.20			360 540	\2 H \\3							360 1080	\2 R F //6
2.30			900	> H \\5					720	R F // W F OO4		
2.40									360	R F // W F //2		
2.50									360 720	R F //2 W F OO4		
2.60									720	R F // W F //4		
2.70												
2.80									360 720	R F //2 W F //4		

APPENDICE A3 - Valori di Difficoltà degli Elementi Trampolino

Valore Diff	Gruppo 1 con Tavola	Codice Artistico	Codice K
0.30	**1/4 in 1/4 out**	90 ↷ = ∩ 90	**R**
0.40	**Ribaltata ½ in**	180 ↷ = ∩	**1H**
0.40	**Ribaltata**	↷ = ∩	**H**
0.50	Ribaltata ½ in ½ out	180 ↷ = ∩180	**1H1**
0.50	Ribaltata ½ out	↷ = ∩ 180	**H1**
0.60	Ribaltata ½ in 1/1 out	180 ↷ = ∩ 360	**1H2**
0.60	Ribaltata 1/1 out	↷ = ∩ 360	**H2**
0.70	Ribaltata ½ in 1½ out	180 ↷ = ∩540	**1H3**
0.70	Ribaltata 1½ out	↷ = ∩ 540	**H3**
0.80	**Tsukahara flesso**	TSU	**TO**
0.90	**Tsukahara carpio**	TSU V	**T<**
1.00	**Tsukahara teso**	TSU /	**T/**
1.20	Tsukahara teso 1/1 ★	TSU / 360	**T/2**
1.40	Tsukahara teso 2/1 ★	TSU / 720	**T/4**
0.80	**Ribaltata salto flesso**	↷ = ♂	**HO**
0.90	**Ribaltata salto carpio**	↷ = ♂V	**H>**
1.00	**Ribaltata salto teso**	↷ = ♂	**H**
0.90	Ribaltata salto flesso ½	↷ = ♂180	**HO1**
1.00	Ribaltata salto carpio ½	↷ = ♂V180	**H>1**
1.10	Ribaltata salto teso ½	↷ = ♂ 180	**H\1**
1.30	Ribaltata salto teso 1½	↷ = ♂ 540	**H\3**
1.50	Ribaltata salto teso 2½	↷ = ♂ 900	**H\5**
1.60	**Doppio Tsukahara flesso**	TSU ♂♂	**TOO**
1.80	**Doppio Tsukahara carpio**	TSU ♂♂V	**T<<**
2.00	Doppio Tsukahara flesso 1/1	TSU ♂♂360	**TOO2**
1.70	**Ribaltata doppio flesso ½**	↷ = ♂♂180	**HOO1**
1.90	**Ribaltata doppio carpio ½**	↷ = ♂♂V180	**H<<1**
2.10	Ribaltata doppio flesso 1½	↷ = ♂♂ 540	**HOO3**

Valore Diff	Gruppo 2 senza Tavola	Codice Artistico	Codice K
0.10	**Salto flesso**	♂	**O**
0.10	**Salto carpio**	♂V	**>**
0.20	**Salto teso**	♂	****
0.20	Salto flesso ½	♂ 180	**O1**
0.20	Salto carpio ½	♂V180	**>1**
0.30	Salto teso ½	♂ 180	**\1**
0.30	Salto flesso 1/1	♂ 360	**O2**
0.40	Salto teso 1/1	♂ 360	**\2**
0.50	Salto teso 1½	♂ 540	**\3**
0.60	Salto teso 2/1	♂ 720	**\4**
0.70	Salto teso 2½	♂ 900	**\5**
0.60	**Doppio salto flesso**	♂♂	**OO**
0.70	**Doppio salto carpio**	♂♂V	**>>**
0.80	**Doppio salto teso**	♂♂	****
0.70	Doppio salto flesso ½	♂♂ 180	**OO1**
0.80	Doppio salto carpio ½	♂♂V180	**>>1**
0.90	Doppio salto flesso 1½	♂♂ 540	**OO3**
0.90	Doppio salto teso ½	♂♂ 180	**\\1**
1.10	Doppio salto teso 1½	♂♂ 540	**\\3**
1.30	Doppio salto teso 2½	♂♂ 900	**\\5**
1.60	Doppio salto teso 3½	♂♂ 1260	**\\7**
1.50	**Triplo salto flesso ½**	♂♂♂ 180	**OOO1**
1.70	**Triplo salto carpio ½**	♂♂♂V 180	**>>>1**
1.90	Triplo salto flesso 1½	♂♂♂ 540	**OOO3**
2.30	Triplo salto flesso 2½	♂♂♂ 900	**OOO5**

★ TSU / 360 e Kasamatsu (KAS) sono giudicati come stesso elemento.

★ TSU / 720 e KAS / 360 sono giudicati come stesso elemento.

Appendice A4

Riconoscimento degli Elementi

1 Floor

1.1 Generalità

a) Tutte le difficoltà degli elementi devono sottostare alle norme definite nell'Appendice A1.

b) Allo scopo di ottenere la completa difficoltà, sono richieste specifiche richieste tecniche.

c) Gli elementi di difficoltà selezionati devono essere eseguiti da tutti i ginnasti allo stesso tempo (secondo la coreografia). Se, per esempio, uno dei ginnasti è in ritardo ed esegue l'elemento dopo rispetto al resto della squadra, la squadra otterrà ancora il valore D dell'elemento, dato che la coreografia prevedeva che questo fosse eseguito in contemporanea.

d) L'intera squadra deve eseguire esattamente lo stesso elemento di difficoltà con lo stesso codice numerico e variazione (A/B/C). Un elemento con lo stesso codice numerico può essere contato una volta soltanto, anche se eseguito con variazioni diverse. Per esempio, se una squadra esegue J806A e J806B, l'elemento può essere contato solo una volta.

e) Lo specchio è concesso in tutti gli elementi di difficoltà; ciò significa che i ginnasti possono scegliere indipendentemente per esempio quale gamba è di supporto negli equilibri statici.

f) Negli elementi con richieste di flessibilità (per esempio la separazione delle gambe o la richiesta di angoli delle ginocchia/anche nei salti/equilibri, ecc.) c'è in generale una tolleranza di 15° per la separazione delle gambe o per gli angoli richiesti nelle ginocchia/anche. Mostrare una maggiore flessibilità o angoli di anche/ginocchia minori non influisce sul valore di difficoltà.

g) Se la squadra non soddisfa le richieste di difficoltà dell'elemento, il valore D viene dedotto come segue:

- Se 1-2 ginnasti falliscono nell'eseguire l'elemento secondo le richieste di difficoltà, il valore D dell'elemento è diviso per 2 (la squadra riceverà il 50% del valore di difficoltà originale).
- Se 3 o più ginnasti falliscono nell'eseguire l'elemento, il valore di difficoltà dell'elemento sarà zero.
- Se uno o più ginnasti non provano neanche ad eseguire l'elemento, il valore di difficoltà dell'elemento sarà zero.

h) Non più di tre passi (camminata o rincorsa, secondo la coreografia) sono permessi prima di qualunque elemento di difficoltà. Se uno o due ginnasti fanno troppi passi, il DV sarà diviso per 2. Se tre o più ginnasti fanno, per esempio, 4 passi prima di un balzo, la squadra non otterrà il DV.

i) Tutti gli elementi che la squadra desidera che siano considerati nel punteggio D devono essere segnati nel tariff form della squadra. I giudici verificano solamente se gli elementi segnati sulla scheda vengono eseguiti correttamente.

1.2 Come segnare gli Elementi

a) La lettera davanti al codice numerico chiarisce la categoria dell'elemento:
   - DB= Equilibrio Dinamico,
   - SB= Equilibrio Statico,
   - HB= Equilibrio con supporto sulle mani,
   - J= Salto/Saltello/Balzo
   - A= Elemento Acrobatico

b) La prima cifra fornisce il valore dell'elemento (es. il numero 4 significa 0.4 nel DV)

c) Le ultime due cifre forniscono il numero della riga nella tabella delle difficoltà.

d) Per esempio: Shushunova è segnato come J605, che significa che Shushunova è un salto/saltello/balzo (J), il DV dell'elemento è 0.6 e il numero della riga nella sezione salti della tabella A1 è 05.

1.3 Requisiti di difficoltà

1.3.1 Equilibri

1.3.1.1 Equilibri Dinamici (DB)

Pirouettes

a) Una pirouette è un giro eseguito sulla punta del piede. La pirouette deve essere chiaramente eseguita sulla punta. Il giro non deve essere fatto saltellando. Tuttavia, un piccolo saltello per mantenere l'equilibrio durante il giro è consentito.

b) La rotazione viene valutata alle anche e c'è una tolleranza di 45° per under/over rotazione per ottenere il DV.

c) Una pirouette inizia quando la gamba libera e il tallone sono sollevati da terra e termina quando si verifica uno dei seguenti:
   - La rotazione va oltre o
   - Il tallone della gamba di supporto tocca il suolo o
   - La gamba libera tocca il suolo

d) L'atteggiamento del corpo deve essere corretto. La richiesta di separazione delle gambe deve essere soddisfatta (tolleranza 15°) e la gamba libera deve essere mantenuta nella corretta posizione per almeno ¾ di rotazione.

Tutti i ginnasti devono iniziare il giro guardando verso la stessa direzione, secondo la coreografia. Non è necessario eseguire la pirouette con la stessa gamba.

Elementi di Forza

a) Deve esserci un movimento continuo e controllato che dimostri forza dinamica. Il movimento deve essere eseguito utilizzando la forza muscolare, non attraverso la gravità (la discesa non deve essere troppo veloce). Non sono concesse pause ≥ 3 sec. Non sono concesse cadute e più di un passo. Es. la discesa dalla verticale alla squadra divaricata deve essere più lenta che la sola azione della gravità nel far scendere il ginnasta.
b) Le posizioni di inizio e fine devono essere chiare, ma non è necessario mantenerle per due secondi. Tutti i ginnasti devono eseguire lo stesso elemento di forza, con gambe e braccia nella stessa posizione
c) La posizione del corpo deve essere secondo la definizione dell'elemento, es. braccia tese e gambe unite quando richiesto.
d) Non è concesso porre il peso sulle gambe come supporto nei seguenti elementi: Salita di forza alla verticale (DB1406, DB1407, DB1608), da verticale a squadra a gambe divaricate o unite (DBX11), Cerchi (DBX12) e Russian Wendel-Swing (DB1013)
e) La verticale come posizione di inizio o fine negli elementi di forza deve avere le gambe tese e unite, braccia tese ed estensione del bacino.

1.3.1.2 Equilibri Statici (SB)

a) Deve essere presente un atteggiamento del corpo riconoscibile negli equilibri su una gamba. Il corpo intero deve essere mantenuto in una posizione statica per almeno due secondi senza movimenti coreografici addizionali. Nel caso in cui il corpo o parte del corpo, come un braccio, si muovano leggermente, ma la gamba sollevata viene mantenuta nella posizione richiesta e la gamba di supporto non si muove, la difficoltà verrà comunque assegnata.
b) La gamba di supporto deve essere tesa (con una tolleranza di 15°).
c) La posizione del corpo deve essere secondo la definizione dell'elemento, es. corpo in posizione eretta, busto all'orizzontale, corpo teso, gambe tese e tenuta sulle punte quando richiesto.

1.3.1.3 Equilibrio con supporto sulle mani (HB)

a) Negli equilibri con supporto sulle mani, il corpo deve essere mantenuto in una posizione statica per almeno due secondi.

b) Solo le mani toccano il terreno (eccetto nella verticale sulla testa HB201, nell'equilibrio sui gomiti HB801 e nel ponte HBX06).

c) Ci deve essere un atteggiamento del corpo riconoscibile, senza nessun movimento addizionale. La richiesta di angolo delle anche e separazione delle gambe deve essere soddisfatta (tolleranza di 15°).

d) Nel caso in cui il corpo o parte del corpo, come le gambe, si muovano leggermente, ma le mani rimangano ferme, la difficoltà verrà comunque assegnata.

e) Appoggiarsi alle braccia non è permesso nelle squadre dove le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale.

f) Nella verticale HB1001, le gambe devono essere al livello delle anche o oltre.

1.3.2 Salti (J)

a) Un atteggiamento del corpo (posizione) chiaro deve essere mostrato durante la fase di volo es. gambe e braccia tese, angolo delle spalle aperto e allineamento del corpo corretto quando richiesto. La forma del corpo durante la fase di volo, l'avvitamento o l'arrivo deve seguire la definizione dell'elemento. Se non altrimenti specificato, l'avvitamento è posto a piacere, però deve essere eseguito allo stesso modo da tutti i ginnasti.

b) La separazione delle gambe, l'angolo delle anche (tolleranza di 15°) e i requisiti dell'avvitamento (tolleranza di 45° gradi per under/over rotazione) devono essere soddisfatti.

c) L'intera squadra deve eseguire lo stesso salto con braccia e gambe nelle stesse posizioni. Se non altrimenti specificato, la posizione delle braccia è a scelta per la squadra.

d) In caso di arrivo sulle mani, il corpo deve essere orizzontale prima dell'arrivo. Con orizzontale si intende spalle, bacino e talloni allineati allo stesso livello.

1.3.3 Elementi Acrobatici (A)

Gli elementi acrobatici devono rispettare le norme del TeamGym.

1.3.4 Combinazione (C)

a) Il valore della combinazione verrà assegnato se si eseguono con connessione diretta due elementi come segue:

- salto/saltello/balzo + salto/saltello/balzo
- salto/saltello/balzo + pirouette o equilibrio statico
- salto/saltello/balzo + elemento acrobatico

oppure viceversa

b) Gli elementi utilizzati nella combinazione devono far parte dei nove elementi selezionati come elementi di difficoltà. Entrambi gli elementi

inclusi nella combinazione devono essere eseguiti o almeno tentati da tutti i ginnasti.

c) Nelle connessioni dirette

- Entrambi i piedi possono toccare il suolo solo una volta
- Non possono essere presenti pause per preparare il secondo stacco. Dopo aver completato il primo elemento, non ci dovrebbero essere pause. I ginnasti devono essere già pronti ad eseguire il secondo elemento non appena entrambi i piedi hanno toccato terra.
- Non possono essere presenti perdite di equilibrio importanti tra i due elementi, né passi aggiuntivi o saltelli per combinare gli elementi.

d) Il calcolo del valore della combinazione dei due elementi è:

(valore del primo + valore del secondo) / 2.

e) I valori dei singoli elementi come attribuiti dal pannello.

f) Una squadra può segnare solo una combinazione sul tariff form.

1.3.5 Elementi di Flessibilità

a) I ginnasti della squadra possono scegliere individualmente un elemento di flessibilità, che deve essere eseguito allo stesso tempo secondo la coreografia. Ogni ginnasta può scegliere uno tra i seguenti elementi:

- spaccata (sinistra o destra a scelta), la tolleranza per la separazione delle gambe è di 15˚
- spaccata frontale, la tolleranza per la separazione delle gambe è di 15˚
- schiacciata del busto sulle gambe divaricate, la separazione delle gambe deve essere almeno di 90° (tolleranza di 15°), il busto inclinato completamente avanti fino a terra
- schiacciata del busto sulle gambe unite, il torace deve toccare le gambe (tese)

b) Nell'elemento di flessibilità, la posizione deve essere mostrata chiaramente, ma non deve essere per forza mantenuta.

c) Se la squadra non soddisfa tale richiesta di flessibilità, il valore di composizione è ridotto come segue:

- Se 1-2 ginnasti sbagliano ad eseguire l'elemento di flessibilità secondo le richieste, il valore di composizione dell'elemento per la squadra è 0.5
- Se 3 o più ginnasti sbagliano ad eseguire l'elemento, il valore di composizione per l'elemento di flessibilità è zero.

2 Tumble e Trampet

2.1 Riconoscimento degli Elementi

2.1.1 Atteggiamento del corpo richiesto nei Salti

I ginnasti possono ruotare in atteggiamento flesso/pucked, carpio o teso (secondo le definizioni seguenti).

Nei doppi e nei tripli salti con più di mezzo avvitamento, la posizione flessa può essere leggermente modificata (aperta), e viene definita posizione pucked. Tale posizione viene considerata come un flesso in termini di difficoltà.

La fase di uscita per i salti con rotazione avanti si definisce dalla verticale ai primi 135° di rotazione.

La fase di uscita per i salti con rotazione indietro si definisce dalla verticale ai primi 90° di rotazione.

La fase di preparazione dell'arrivo si definisce come gli ultimi 90° di rotazione in salti tesi.

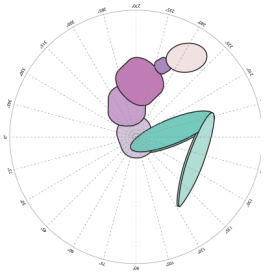
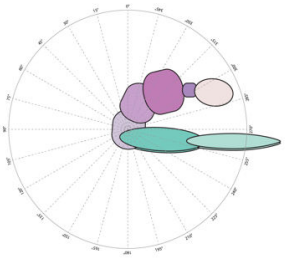
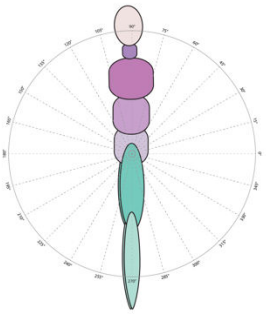
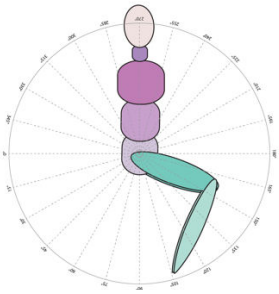
Tra la fase di uscita e di preparazione all'arrivo si situa la ''fase di volo''.

Il più basso valore di atteggiamento mostrato durante la fase di volo definisce il valore dell'elemento.

Per un salto teso deve mantenersi l'atteggiamento durante tutta la fase di volo.

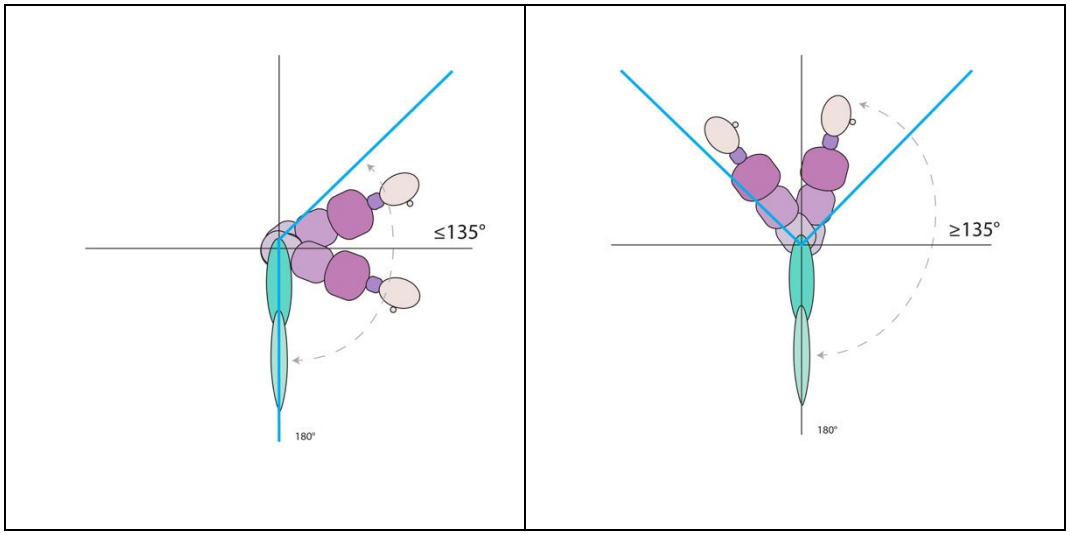
Per un salto flesso o carpio l'atteggiamento dev'essere mostrato in un qualunque punto della fase di volo.

TeamGym Codice dei Punteggi 2017 - 2021

Atteggiamento flesso	Atteggiamento carpio	Atteggiamento teso	Atteggiamento pucked
			
Nell'atteggiamento flesso le ginocchia e le anche sono piegate verso il busto. Angoli pari a 135° o meno per le anche e 135° tra la coscia e la gamba sono accettati in termini di difficoltà.	Nell'atteggiamento carpio il busto è piegato sul bacino, con le gambe tese. Angoli pari a 135°* o meno per le anche sono accettati in termini di difficoltà. Una leggera flessione delle ginocchia (30˚) è accettata.	Nell'atteggiamento teso le ginocchia e le anche sono esattamente a 180˚. Angoli di 135˚ * o più alle anche sono accettati in termini di difficoltà.	L'atteggiamento pucked presenta tipicamente angoli di 120° al bacino e di 90°-120° alle ginocchia. Questa è una posizione flessa modificata per salti multipli avvitati. L'atteggiamento pucked viene considerato un flesso in termini di difficoltà.

* L'atteggiamento del corpo ad esattamente 135˚ viene considerato a beneficio della squadra (carpio/teso), tenendo conto delle penalità di composizione e difficoltà. I valori per gli atteggiamenti del corpo vengono assegnati solo quando il ginnasta mostra chiaramente tale atteggiamento del corpo in ogni salto. Per le penalità di esecuzione vedi Appendice A5.

Tutte le posizioni del corpo in cui le ginocchia sono piegate a ⩽90˚ vengono considerate come flesse.



Riconoscimento del Carpio (sinistra) versus Teso (destra). Le immagini mostrano l'angolo del bacino. Le linee blu indicano l'angolo di 135° tra le gambe ed il busto.

2.1.2 Richieste di avvitamento

a) Gli atteggiamenti corporei accettati nei salti con più di mezzo avvitamento sono flesso (o pucked) e teso, ma mai carpio.

b) Valori addizionali per gli avvitamenti vengono assegnati quando la rotazione sia ad almeno 45° dal grado di rotazione teorico dell'avvitamento. Se under-ruotato di più di 45°, il numero di avvitamenti assegnati viene ridotto al numero di mezzi avvitamenti completati. Questa posizione viene valutata alle anche. Qualunque deviazione dagli avvitamenti teorici verrà anche penalizzata dai giudici di esecuzione.

c) Notare che i doppi e tripli con meno di tre avvitamenti nel Team Round dovranno essere presentati con lo stesso numero di avvitamenti in ogni salto da ciascun ginnasta. Si applica una tolleranza di 90° per la divisione degli avvitamenti.

d) Lo Tsukahara senza avvitamenti nel salto non soddisfa tale richiesta.

2.1.3 Doppi e Tripli Salti

Al Trampolino, doppi e tripli salti vengono considerati dal trampolino all'arrivo. Questo comporta che Tsukahara e ribaltata-salto sono considerati entrambi come doppi salti e Tsukahara doppio e ribaltata-doppio sono considerati come tripli salti.

2.1.4 Flick tempo

É considerato un flick tempo un singolo salto non avvitabile con posizione del corpo ad arco, eseguito alll'altezza delle spalle o ad altezze inferiori. Un elemento eseguito ad un'altezza superiore al livello delle spalle senza posizione del corpo ad arco è considerato un salto teso.

2.1.5 Elementi diversi dai salti

Per rondata, ribaltata, flick avanti e flick-flack ci dev'essere un contatto da mani a piedi. Il limite è un leggero contatto di almeno una mano e un piede.

2.1.6 Tsukahara 360˚ e Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360˚ e Kasamatsu (KAS) in atteggiamento flesso o teso sono considerati come uno stesso elemento. Vale la stessa regola per TSU 720˚ e KAS 360˚.

2.1.7 Riconoscimento di elementi differenti

a) Gli elementi basati sugli stessi elementi di base possono essere considerati differenti se il ginnasta li esegue con atteggiamenti del corpo o numero di avvitamenti diversi. Questo comporta che nei doppi e tripli salti un elemento è differente anche quando viene modificato l'atteggiamento del corpo in un solo salto, ma il valore di difficoltà rimane lo stesso.

b) Un doppio carpio con mezzo avvitamento vs un doppio salto teso nel primo e carpio nel secondo con mezzo avvitamento sono considerati elementi diversi da un punto di vista di composizione. Tuttavia, gli verrà attribuito lo stesso valore di difficoltà.

c) Nei doppi e tripli salti il numero di avvitamenti in ogni salto fa sì che gli elementi siano differenti. Per esempio, un doppio con 360° in e 180° out è diverso da un doppio con 180° in e 360° out.

d) Quando vengono eseguiti doppi o tripli salti con più di tre avvitamenti, l'esatto posizionamento degli avvitamenti non viene considerato . Per esempio, un doppio teso con 540° nel primo e 720° nel secondo salto è riconosciuto come lo stesso elemento di un doppio teso con 720° in e 540°out.

APPENDICE A5
Tavola degli Errori Generali e Penalità
1 Floor

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
1. Precisione delle formazioni			
Tutti i ginnasti devono essere nelle esatte posizioni dei disegni nei tariff form			
Penalità se un ginnasta è fuori formazione	Ginnasta fuori formazione		
1.2 Transizioni			
Le Transizioni devono avere qualità ginniche e ritmiche e integrarsi naturalmente nel Programma del Floor			
Penalità per transizioni fatte semplicemente camminando, marciando o correndo senza includere la parte alta del corpo nel movimento	Mancanza di qualità ginniche nelle transizioni		
Le transizioni devono essere tali da permettere il facile accesso			
Penalità se le transizioni tra le formazioni non sono tali da permettere il facile accesso	Penalità per il non facile accesso alle Formazioni/Group Element Grandi/extra passi per arrivare al posto		
1.3 Sincronia			
La squadra deve eseguire gli elementi nello stesso momento, quando inteso, in accordo con la coreografia			
Penalità se un ginnasta non è in sincronia con il resto della squadra	Ginnasta fuori tempo di un battito in più/meno	Ginnasta fuori tempo di due battiti in più/meno (ad esempio scendere da un equilibrio in tempi diversi)	Ginnasta "perso"; esegue in modo totalmente differente o non esegue affatto
1.4 Uniformità nell'esecuzione			
La squadra deve eseguire gli stessi movimenti ed elementi allo stesso modo, quando inteso, in accordo con la coreografia			
Penalità se ci sono differenze nell'esecuzione degli elementi che devono essere uguali	Piccole differenze nella performance p.e. quando un ginnasta è girato esattamente nello	Differenze visibili nella performance p.e. mani giù vicino al corpo quando la squadra ha le mani	

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
	stesso fronte degli altri o esegue un elemento in un modo leggermente diverso	in posizione orizzontale	

1.5 Performance degli elementi di difficoltà e Flessibilità			
1.5.1 Equilibri Dinamici			
1.5.1.1 Pirouette			
Le Pirouette devono essere eseguite su un piede			
Penalità se eseguita con entrambe i piedi a terra			Pirouette eseguita con entrambe i piedi a terra in un punto qualsiasi del giro [Riduzione del DV]
Le Pirouette devono essere eseguite sull'avampiede			
Penalità se la pirouette non è eseguita chiaramente sull'avampiede	Penalità se il tallone tocca leggermente il pavimento (no peso sul tallone)		
Le Pirouette devono essere eseguite senza saltellare			
Penalità se il ginnasta saltella durante la pirouette	Saltellare durante il giro	Girare la pirouette saltellando [Riduzione del DV]	
La rotazione della pirouette deve essere completa, misurata alle anche			
Penalità se il giro non è opportunamente completato	Sotto o sovra rotazione di ≤ 45°	Sotto o sovra rotazione >45° fino a 90° [Riduzione DV]	Sotto o sovra rotazione > 90° [Riduzione DV]
La forma del corpo deve essere corretta			
Penalità se la parte superiore del corpo è arcata/incurvata	Busto incurvato avanti/arcato ≥ 15°		
La richiesta di separazione delle gambe deve essere soddisfatta			
Penalità se la richiesta di separazione delle gambe non è soddisfatta	Separazione gambe troppo piccola ≤ 15°	Separazione gambe troppo piccola > 15° [Riduzione DV]	
1.5.1.2 Elementi di Forza			
Non fare passi sule mani			
Penalità se si eseguono passi sulle mani durante l'elemento	Un passo sulle mani per mantenere	Due o più passi sulle mani per	

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
(non nei Mulinelli, DBX12, e nel Russian Wendel-Swing, DB1013)	l'equilibrio	mantenere l'equilibrio [Riduzione DV]	
Non ci devono essere pause, non ci si deve fermare durante l'elemento			
Penalità se ci sono pause o ci si ferma durante l'elemento di forza	Piccole pause durante l'elemento (< 3 sec)	Fermarsi durante l'elemento (≥ 3 sec) [Riduzione del DV]	
I movimenti devono essere controllati			
Penalità se il movimento non è controllato durante l'elemento, scendendo troppo velocemente		Discesa veloce dalla verticale, la posizione finale è ancora visibile	Discesa veloce dalla verticale, la posizione finale non è visibile [Riduzione DV]
La posizione iniziale e finale devono essere chiaramente visibili			
Penalità se le posizioni di inizio/fine elemento non sono chiare		Posizione di partenza o finale non visibili (p.e. non mostrare la verticale) [Riduzione DV]	
Le braccia devono essere tese quando richiesto			
Penalità per braccia piegate	Braccia leggermente piegate ≤ 15°	Braccia piegate >15° fino a 45° [Riduzione DV]	Braccia piegate >45° [Riduzione DV]
Le gambe devono essere tese quando richiesto			
Penalità per gambe piegate	Gambe leggermente piegate ≤ 15°	Gambe piegate >15° fino a 45° [Riduzione DV]	Gambe piegate >45° [Riduzione DV]
Le gambe devono essere unite quando richiesto			
Penalità per gambe separate	Separazione delle gambe ≤ 15°	Separazione delle gambe > 15° fino a 45° [Riduzione DV]	Separazione delle gambe > 45° [Riduzione DV]
Le gambe devono essere sollevate dal pavimento			
Penalità se le gambe toccano il pavimento negli elementi DB1406, DB1407, DB1608, DBX11, DBX12 e DB1013	Gambe che toccano il pavimento senza supportare peso		Gambe che toccano il pavimento supportando peso [Riduzione DV]

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
1.5.2 Equilibri sui piedi			
Il corpo deve essere dritto in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se il corpo non è dritto	Busto incurvato avanti/arcato ≥ 15°	Busto non dritto (>30°) [Riduzione DV]	
Il busto deve essere orizzontale in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se il busto non è all'orizzontale (Equilibrio laterale, SBX05) o se il busto è sopra i 90° (SBX07)	Busto sopra/sotto l'orizzontale ≤ 15°	Busto sopra/sotto l'orizzontale > 15° [Riduzione DV]	
Il busto deve essere di lato, e le anche estese, in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se il busto non è di lato o esteso (SBX07)	Busto girato, non di lato ≤ 15° Anche non estese ≤15°	Busto girato, non di lato > 15° Anche non estese >15° [Riduzione DV]	
Tutto il corpo deve essere mantenuto in una posizione statica per almeno due secondi			
Penalità se il ginnasta si muove durante l'elemento	Corpo che si muove leggermente, la gamba di supporto non si muove	Busto e gamba libera chiaramente in movimento, con la gamba di supporto statica [Riduzione DV se non mantenuto fermo per 2 secondi]	La gamba di supporto si muove per mantenere l'equilibrio [Riduzione DV se non mantenuto fermo per 2 secondi]
La richiesta di separazione delle gambe deve essere soddisfatta			
Penalità se la richiesta di separazione delle gambe non è soddisfatta	Separazione gambe troppo piccola ≤ 15°	Separazione gambe troppo piccola > 15° fino a 45°	Separazione gambe completamente mancante >45° [Riduzione DV]
Le gambe devono essere tese in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se le gambe sono piegate (si applica ad entrambe le gambe, quella di supporto e quella libera)	Leggermente piegate ≤ 15°	Gambe piegate >15° fino a 45° [Riduzione DV]	Completamente piegate > 45° [Riduzione DV]
Equilibri sull'avampiede			
Penalità se gli equilibri non sono sull'avampiede quando richiesto	Tallone che tocca il pavimento in un momento qualsiasi	Appoggiare tutta la pianta del piede/eseguire	

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
	dell'elemento di equilibrio	l'equilibrio sulla pianta del piede [Riduzione DV se non mantenuto sull'avampiede per 2 sec]	

1.5.3 Equilibri sulle mani			
Tutto il corpo deve essere mantenuto in una posizione statica per almeno 2 secondi			
Penalità se il ginnasta si muove durante l'elemento	Leggero movimento del corpo, le mani non si muovono [Riduzione DV] Fare un passo in un equilibrio sulle mani [Riduzione DV se non rimane fermo per 2 sec]	Fare più passi in una verticale [Riduzione DV se non rimane fermo per 2 sec]	
Le braccia devono essere tese, in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se le braccia non sono tese	Braccia leggermente piegate ≤ 15°	Braccia piegate da >15° fino a 45°	Braccia piegate >45° [Riduzione DV]
L'angolo delle spalle deve essere teso, in accordo con la definizione del'elemento (non applicabile agli elementi HBX06)			
Penalità se l'angolo delle spalle non è teso	Angolo delle spalle >30° fino a 45°	Angolo delle spalle >45° [Riduzione DV]	
Le spalle devono raggiungere la punta delle dita o passare la linea verticale passante per la punta delle dita (applicabile solo agli elementi HBX06)			
Penalità per le spalle che non raggiungono o passano la linea verticale passante dalla punta delle dita		Le spalle non raggiungono o passano la linea verticale passante dalla punta delle dita [Riduzione DV]	
Le gambe devono essere alla stessa altezza o sopra il livello delle anche, in accordo con la definizione degli elementi			
Penalità se le gambe sono sotto il livello delle anche	Gamba/gambe che passano sotto il livello delle anche ma rimangono sopra di		Gamba/gambe che rimangono sotto il livello delle anche

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
	esse per 2 sec		[Riduzione DV]
Le mani devono essere l'unica parte del corpo in contatto con il pavimento in accordo con la definizione dell'elemento (non applicabile agli elementi HB201, HB801 e HBX06)			
Penalità se qualche altra parte del corpo è in contatto con il pavimento			Altre parti del corpo (oltre le mani) in contatto con il pavimento [Riduzione DV]
Il corpo deve essere teso, in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se il corpo non è teso (arcato)		Arco del corpo superiore >20° [Riduzione DV]	
La linea del corpo deve essere orizzontale, in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se la linea del corpo non è orizzontale		Linea del corpo che supera l'orizzontale >20° [Riduzione DV]	
Le gambe devono essere tese in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità per gambe piegate	Gambe leggermente piegate ≤ 15°	Gambe piegate >15° [Riduzione DV]	
Le gambe devono essere unite quando richiesto			
Penalità per gambe separate	Separazione delle gambe ≤ 15°	Separazione delle gambe > 15° fino a 45°	Separazione delle gambe > 45° [Riduzione DV]
La richiesta di separazione delle gambe deve essere soddisfatta, in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se la richiesta di separazione delle gambe non è soddisfatta	Separazione gambe troppo piccola ≤ 15°	Separazione gambe troppo piccola > 15° fino a 45°	Separazione gambe completamente mancante >45° [Riduzione DV]
Non appoggiarsi alle braccia, in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se ci si appoggia alle braccia o alle mani			Appoggiarsi alle braccia o alle mani [Riduzione DV]
L'angolo delle anche deve essere in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità per errori nell'angolo delle anche	Piccoli errori nell'angolo delle	Errori nell'angolo delle anche > 15°	Grossi errori nell'angolo delle

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
	anche ≤ 15°	fino a 45° [Riduzione DV]	anche > 45° [Riduzione DV]

1.5.4 Salti/Balzi/Saltelli			
Le gambe devono essere tese			
Penalità se le gambe sono piegate	Gambe leggermente piegate ≤ 15°	Gambe piegate >15° fino a 45°	Gambe totalmente piegate > 45° [Riduzione DV]
Le gambe/ginocchia devono essere unite, in accordo con la definizione degli elementi			
Penalità se le gambe/ginocchia sono separate	Gambe/ginocchia aperte ≤ 15°	Gambe/ginocchia aperte >15° fino a 45°	Gambe/ginocchia aperte >45° [Riduzione DV]
La richiesta di separazione delle gambe deve essere soddisfatta, in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se la richiesta di separazione delle gambe non è soddisfatta	Mancanza di ≤ 15° della divaricata richiesta	Mancanza tra > 15° fino a 45° della divaricata richiesta [Riduzione DV]	Mancanza > 45° della divaricata richiesta [Riduzione DV]
Altezza della gamba libera deve essere in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se la gamba libera è troppo bassa	Mancanza ≤ 15° dell'altezza richiesta per la gamba	Mancanza > 15° fino a 45° dell'altezza richiesta per la gamba [Riduzione DV]	Mancanza > 45° dell'altezza richiesta per la gamba [Riduzione DV]
Angolo delle anche in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità se l'angolo delle anche non è quello richiesto	Piccoli errori nell'angolo delle anche ≤ 15°	Errori nell'angolo delle anche >15° fino a 45° [Riduzione DV]	Grandi errori nell'angolo delle anche > 45° [Riduzione DV]
La forma del corpo deve essere in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità per errori nella forma del corpo	Piccoli errori nella forma del corpo	Errori nella forma del corpo	Errori significativi nella forma del corpo [Riduzione DV]
L'arrivo deve essere controllato			
Penalità per errori in arrivo	Piccoli errori in arrivo (p.e. arrivo un po' sbilanciato con movimenti extra per	Arrivo pesante (difficoltà a continuare il movimento	

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
	poter continuare)	seguente)	
L'arrivo in tenuta mani e piedi deve essere in accordo con la definizione			
Penalità per errori nell'arrivo in tenuta su mani e piedi		Assenza di controllo prima che tutto il corpo tocchi il pavimento, rimbalzare sul pavimento	Corpo non orizzontale prima dell'arrivo in tenuta mani e piedi. [Riduzione DV]
Gli avvitamenti devono essere completati in aria			
Penalità se l'avvitamento non è propriamente completato prima dell'arrivo, misurato alle anche	Sotto o sovra rotazione ≤45°	Sotto o sovra rotazione >45° fino a 90° [Riduzione DV]	Sotto o sovra rotazione >90° [Riduzione DV]

1.5.5 Elementi Acrobatici			
Braccia e gambe devono essere tese dove richiesto			
Penalità per braccia e gambe piegate	Braccia/gambe leggermente piegate ≤ 15°	Braccia/gambe piegate >15°	
L'angolo delle spalle deve essere teso dove richiesto			
Penalità se è presente un angolo a livello delle spalle	Angolo delle spalle > 30°		
Forma del corpo in accordo con la definizione dell'elemento			
Penalità nella forma del corpo	Piccoli errori nella forma del corpo	Errori nella forma del corpo	Errori significativi nella forma del corpo [Riduzione DV]
L'arrivo degli elementi acrobatici deve essere in equilibrio e sotto controllo			
Penalità se ci sono errori in arrivo	Piccoli errori in arrivo (p.e. un piccolo sbilanciamento e movimenti extra per continuare)	Arrivo pesante (difficoltà a continuare il movimento seguente)	

1.5.6 Combinazioni			
La connessione tra i due elementi deve essere diretta			
Penalità se ci sono pause		Pausa tra gli elementi [Non si assegna il valore della	

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
		combinazione]	

1.5.7 Elementi di flessibilità			
Le gambe devono essere tese			
Penalità per mancanza di estensione	Gambe leggermente piegate ≤ 15° Punte non tirate	Gambe piegate >15° fino a 45° [Riduzione del valore di Composizione]	Gambe totalmente piegate > 45° [Riduzione del valore di Composizione]
Mancanza di flessibilità			
Penalità se le anche non sono dritte nelle staccate	Anche non completamente dritte nelle staccate	Anche chiaramente ruotate nelle staccate	
Penalità per mancanza di separazione delle staccate	Separazione tra le gambe nelle staccate/staccata frontale < 180°	Separazione tra le gambe nelle staccate/staccata frontale < 165° [Riduzione del valore di Composizione]	
Penalità per mancanza di separazione delle gambe nella schiacciata divaricata	Separazione gambe <90° nella schiacciata divaricata	Separazione gambe <75° nella schiacciata divaricata [Riduzione del valore di Composizione]	
Penalità per mancanza di flessibilità nella schiacciata divaricata	Schiena non tesa quando il busto si piega in avanti nella schiacciata divaricata	Chiusura insufficiente del busto nella schiacciata divaricata, solo le spalle toccano il pavimento	Busto (spalle, petto, pancia) che non tocca il pavimento durante la schiacciata divaricata [Riduzione dele valore di Composizione]
Penalità per mancanza di flessibilità nella schiacciata a gambe chiuse		Petto che non tocca le ginocchia nella schiacciata a gambe chiuse [Riduzione del valore di Composizione]	

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
1.6 Esecuzione dinamica			
Ci deve essere continuità negli elementi e fluidità nel programma del floor, senza pause non dettate dalla coreografia. L'intero corpo deve essere coinvolto negli elementi			
Penalità se ci sono pause non dettate dalla coreografia, se serve creare nuove forze per eseguire l'elemento successivo, se non si usa la gravità e il rilassamento. Mancanza di fluidità nel programma	Pause non dettate dalla coreografia Creare nuove forze per eseguire l'elemento successivo invece di usare il momentum derivante dal precedente elemento Nessuna fluidità		
Penalità se si eseguono movimenti isolati di braccia e gambe o per "busto congelato"	Movimenti isolati di braccia e gambe, "busto congelato"		

1.7 Ampiezza ed estensione			
Gli elementi e i movimenti nel programma del floor devono essere eseguiti con ottimale ampiezza e visibile estensione			
Penalità per mancanza di ampiezza e/o estensione	Elementi eseguiti in modo costretto Estensione non ottimale negli elementi, p.e. punte non tirate		

1.8 Equilibrio ed esecuzione controllata			
Il programma del floor deve essere eseguito con equilibrio e controllo			
Penalità se ci sono perdite di equilibrio o di controllo dei movimenti. Per le penalità specifiche degli Elementi di Difficoltà vedere la sezione & dell'appendice A5. Performance degli elementi di difficoltà e di flessibilità	Extra/contro movimenti, fare piccoli passi/saltellare/fare piccoli balzi per mantenere l'equilibrio durante l'elemento/movimento	Grandi correzioni come saltelli/ passi per mantenere l'equilibrio (molti passi o appoggiare una mano)	

1.9 Errato numero di ginnasti			
Ci devono essere da 8 a 10 ginnasti in una squadra ed un ugual numero di maschi e femmine in una squadra mista			
Nel caso ci siano troppo pochi o troppi ginnasti che eseguono il floor, o non c'è un ugual numero di maschi e femmine nella			1.0

Penalità di Esecuzione	Minore	Moderata	Maggiore
squadra mista, ci saranno delle penalità. Se dopo un'interruzione del programma ci sono meno di otto ginnasti al floor, non ci sarà nessuna penalità per l'errato numero di ginnasti Penalità per errato numero di ginnasti			

1.10 Cadute			
Se un ginnasta cade a terra sul bacino, schiena, pancia o sul fianco dalla posizione in piedi, oppure dagli equilibri sulle mani cade sulla schiena, pancia o sul fianco, la penalità sarà sempre di 0.3/ogni volta/per ginnasta. Questo non significa p.e. scendere da un equilibrio troppo presto, questa penalità è per chiare cadute		0.3	

1.11 Uscire dalle linee			
Il programma del floor deve essere eseguito dentro l'area del floor			
Penalità se si tocca il pavimento fuori dalle linee che delimitano i bordi del floor	0.1		

2 Tumble e Trampet

5.2.1 Generale

Penalità di Esecuzione al Tumble e Trampet	Applicare	0.1	0.2	0.3 o più

Penalità di Esecuzione al Tumble e Trampet	Applicare	0.1	0.2	0.3 o più

2.1 Forma del corpo nei salti

I ginnasti possono girare i salti in posizione raggruppata/carpio o teso (come da definizione).

Gli atteggiamenti corporei raggruppato, carpio e teso devono essere eseguiti con una forma ben definita con piedi e gambe unite e punte dei piedi tirate. Nelle penalità di atteggiamento corporeo nei salti si devono considerare sia l'angolo delle anche che l'angolo delle ginocchia (vedere anche Appendice 4 per la definizione degli atteggiamenti corporei). Le braccia devono essere vicine al corpo nel salto. E' possibile penalizzare per errori nella posizione della testa e dei piedi.

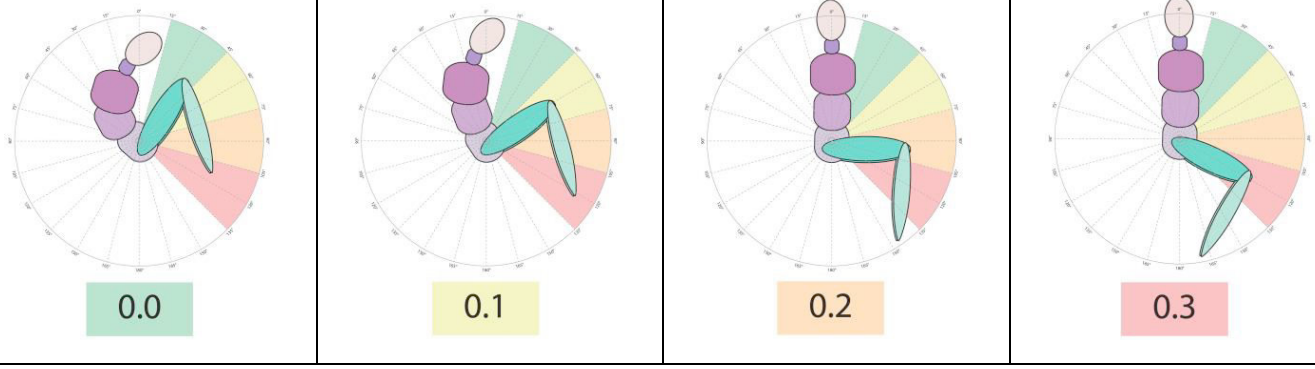
L'atteggiamento carpio è permesso con avvitamenti maggiori di 180° nei doppi o tripli salti.

La fase stacco nei salti avanti è dalla verticale fino ai primi 135 gradi di rotazione del salto. La fase di stacco nei salti dietro è dalla verticale fino ai primi 90 gradi di rotazione del salto.

Non ci sono penalità per la fase di stacco o nella preparazione all'arrivo all'interno degli intervalli definiti. Tra la fase di stacco e la fase di preparazione all'arrivo c'è la "fase di volo".

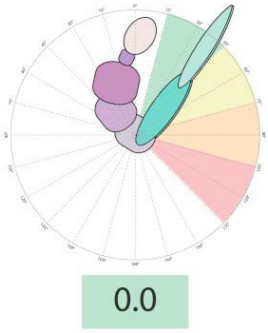
C'è una sola penalità per la forma del corpo nel salto basata sulla qualità della forma mostrata durante la fase di volo.

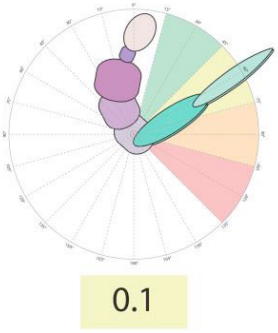
- Errori negli angoli delle anche e delle ginocchia	per ginnasta/ per elemento	X	X	X
- Gambe separate/incrociate		X	---	---
- Errori testa		X	---	---
- Errori piedi		X	---	---
- Braccia no vicine al corpo e all'asse di rotazione negli avitamenti		X	---	---

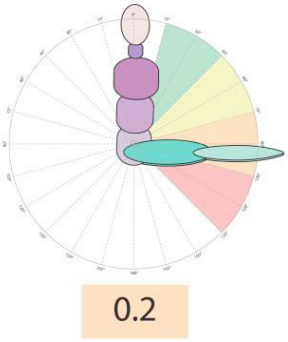


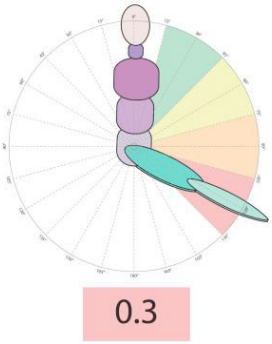
Posizione raggruppata

Penalità di Esecuzione al Tumble e Trampet	**Applicare**	**0.1**	**0.2**	**0.3 o più**

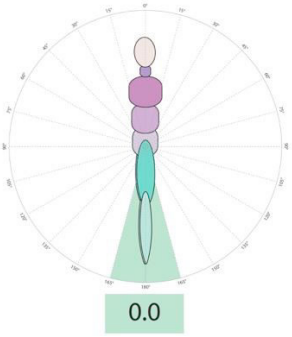


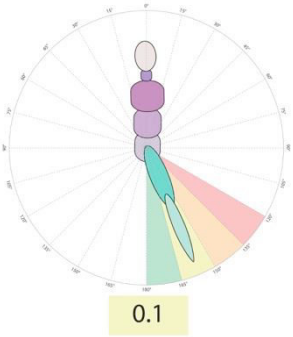


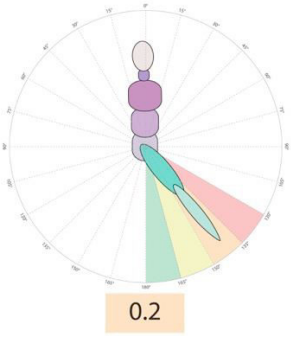


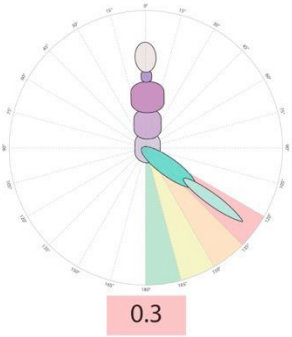


Posizione carpio

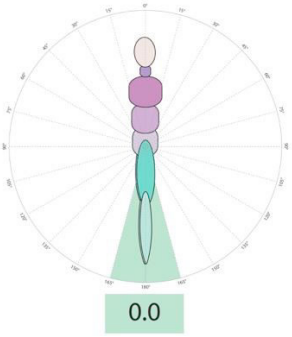


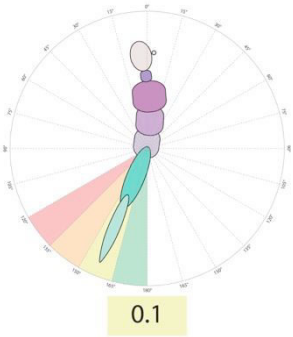


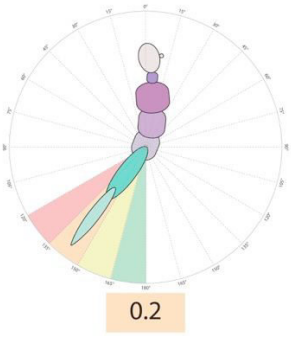


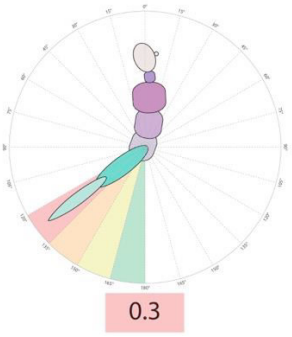


Posizione teso



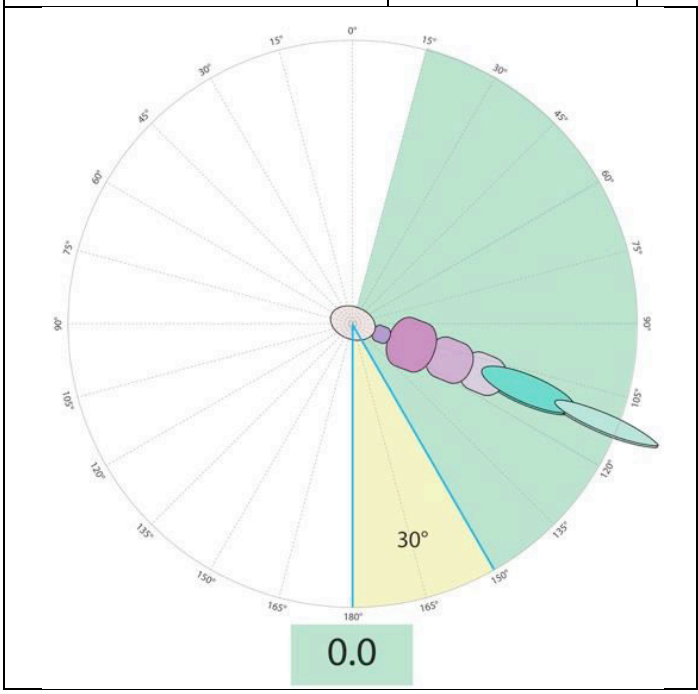


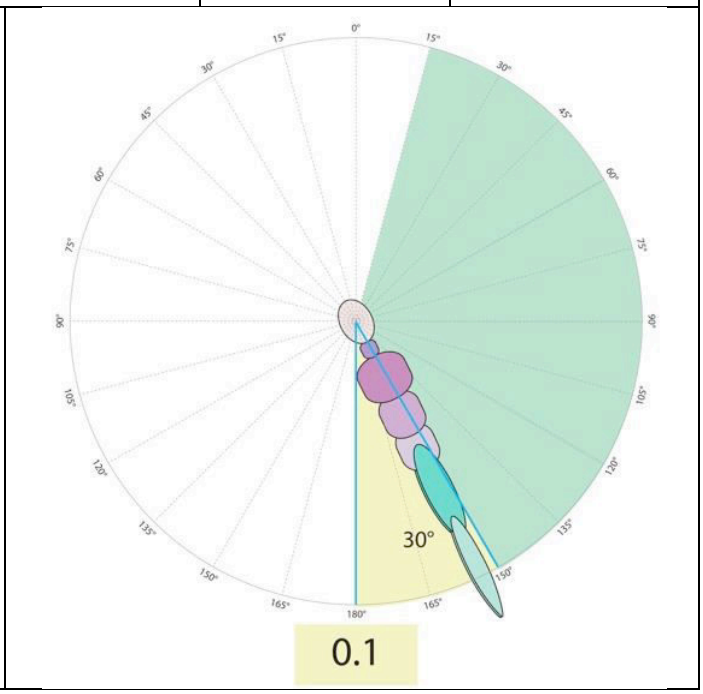




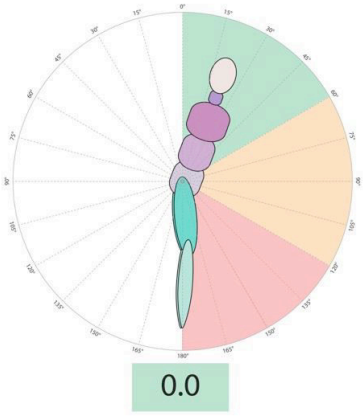
Posizione teso

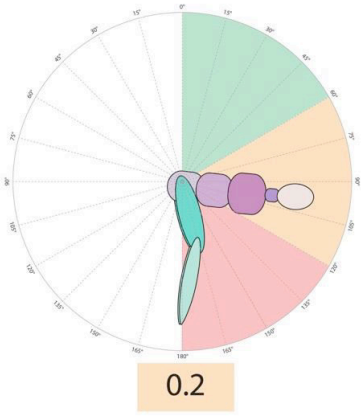
Penalità di Esecuzione al Tumble e Trampet	**Applicare**	**0.1**	**0.2**	**0.3 o più**
2.2 Avvitamenti (0.3)				
La fase di stacco deve essere mostrata chiaramente prima dell'avvitamento e l'avvitamento deve essere completato in tempo prima dell'arrivo (almeno 30° dalla verticale). Può essere assegnata una combinazione delle penalità fino ad un massimo di 0.3.				
- Iniziare l'avvitamento troppo presto	per ginnasta/ per elemento	X	X	---
- Finire l'avvitamento troppo tardi in aria		X	---	---
- Non completa/over rotazione dell'avvitamento all'arrivo		30° - 45°	45° - 90°	---
2.3 Posizione del corpo estesa prima dell'arrivo (0.2)				
Prima dell'arrivo, il ginnasta deve mostrare una posizione del corpo estesa (nell'ultimo elemento al tumble). E' richiesta una chiara apertura del salto/estensione dalle posizioni del raggruppato e del carpio. Questo è preferibile all'orizzontale o prima, ma almeno a 30 ° dalla verticale. Se la posizione estesa è raggiunta prima, deve essere mantenuta almeno fino alla posizione orizzontale. Dopo aver mostrato la posizione estesa, è permesso prepararsi all'arrivo (almeno all'orizzontale). Come indicazione, non è ammesso un angolo di più di 30°.				
- Apertura in ritardo/anticipata ma non mantenuta fino alla posizione orizzontale	per ginnasta/ per elemento	X	---	---
- Non aprire		---	X	---

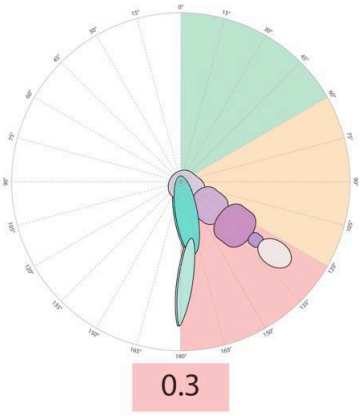




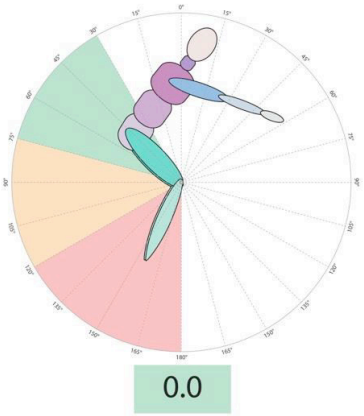
Penalità di Esecuzione al Tumble e Trampet	**Applicare**	**0.1**	**0.2**	**0.3 o più**
2.4 posizione di arrivo (0.3)				
La posizione di arrivo deve essere eretta. E' permesso piegare leggermente le ginocchia (<90°) e piegare leggermente le anche (<90°)				
- Posizione piegata - Anche/ginocchia piegate ≥90° fino a squat completo	per ginnasta	--- ---	X X	X X

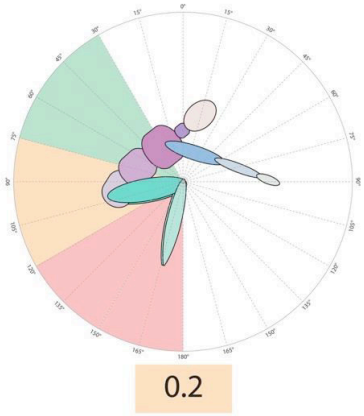


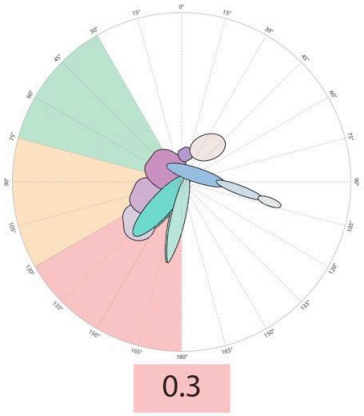




Guida per le penalità di posizione piegata







Guida per le penalità quando si piegano anche e ginocchia

2.5 Controllo in arrivo (1.5)				
L'arrivo deve essere controllato e può continuare muovendosi nella direzione del tumble, sempre in controllo. Il tocco leggero (con una mano o un ginocchio) significa che il ginnasta ha un contatto con il materasso senza l'appoggio di peso sulla mano o sul ginocchio. Toccare con una qualsiasi parte della pianta di entrambe i piedi è il limite dell'arrivo prima con i piedi. La pianta del piede è la parte sotto del piede, in specifico quella su cui si cammina o si sta in piedi. questo include la parte inferiore delle dita dei piedi.				
- Perdita di controllo - Leggero tocco con una mano/un ginocchio	per ginnasta	--- ---	X ---	--- X

Penalità di Esecuzione al Tumble e Trampet	**Applicare**	**0.1**	**0.2**	**0.3 o più**
- Leggero tocco con due mani/due ginocchia	Per ginnasta	---	---	0.5
- Cadere (seduti o rotolare, ecc.)		---	---	0.8
- Non atterrare prima con i piedi (no DV)		---	---	1.5
2.6 Azioni dell'allenatore				
Un allenatore in piedi sull'area di arrivo (obbligatorio) è presente solo per reagire in caso di situazioni pericolose, non per attirare l'attenzione su se stesso. L'allenatore non è lì per impedire infortuni ai ginnasti e non per impedire la caduta dei ginnasti. Tutte le azioni di supporto saranno penalizzabili. Gli allenatori possono tirare via i ginnasti dal percorso dei ginnasti seguenti senza penalità, assicurandosi che il ginnasta abbia prima concluso in sicurezza il suo arrivo. Se il ginnasta rimbalza accidentalmente contro l'allenatore dopo l'arrivo ma l'allenatore è passivo e non corregge l'equilibrio del ginnasta, non ci sarà una penalità. C'è una differenza tra supportare ed aiutare il ginnasta a completare un elemento. La massima penalità applicabile per aiutare il ginnasta a completare un elemento (1.5) si applica solo nella situazione in cui l'allenatore deliberatamente aiuta il ginnasta a completare l'elemento. La penalità è data quando il ginnasta non sarebbe stato in grado di eseguire l'elemento con un attribuibile valore D senza il supporto dell'allenatore o quando l'allenatore previene che l'elemento venga considerato non valido. Per esempio quando: - si fornisce la forza necessaria per evitare un arrivo non con i piedi per primi quando la rotazione è insufficiente o manca l'altezza necessaria - il supporto è dato all'inizio*, all'origine dei doppi salti (incluso lo TSU), per far eseguire l'elemento al ginnasta * Frequentemente il supporto viene fornito nel primo salto o appena dopo lo stacco dal pavimento o dalla tavola da volteggio. La penalità da 1.5 punti non è applicata quando l'allenatore supporta, ma il ginnasta comunque non atterra prima con i piedi. In questo caso è applicata la penalità di 0.8 punti.				
- Azioni di supporto in cui si tocca il ginnasta	Per ginnasta/ ogni volta	---	---	0.8
- Non agire in situazioni pericolose, principalmente in caso di serio pericolo di infortunio (collo, schiena, spina dorsale)		---	---	1.5
- Aiutare il ginnasta a completare l'elemento (no DV)		---	---	1.5
2.7 Streaming (0.1)				
Lo streaming (il tempo tra i due ginnasti) deve essere uguale tra tutti i ginnasti. Almeno due ginnasti devono essere in movimento allo stesso tempo. Al Tumble il ginnasta successivo non può iniziare il primo elemento finché il ginnasta precedente non ha completato il suo ultimo elemento.				
- Streaming irregolare	Per ginnasta ogni volta	X	---	---
2.8 Non correre indietro insieme tra i round				

Penalità di Esecuzione al Tumble e Trampet	Applicare	0.1	0.2	0.3 o più
I ginnasti devono correre indietro per tornare alla rincorsa dopo ogni round. Questi devono correre indietro insieme.				
- Non tornare indietro correndo - Non tornare insieme	Per squadra per ogni round	--- ---	--- ---	0.4
2.9 Penalità speciali				
2.9.1 Correre sull'attrezzo (3.0)				
Penalità applicata nel caso in cui un ginnasta corra senza eseguire elementi validi (p.e. un tripplo salto con arrivo cieco al trampolino). In questo caso non sono applicate altre penalità di esecuzione.				
- Correre sull'attrezzo	Per ginnasta	---	---	3.0
2.9.2 Errato numero di ginnasti (3.0 per ginnasta in più/mancante)				
Nel caso ci siano troppo pochi o troppi ginnasti che eseguono le serie, o non c'è un ugual numero di maschi e femmine nella squadra mista, ci saranno delle penalità.				
- Errato numero di ginnasti				
Più di 6 o meno di 6 ginnasti Più o meno di 3 uomini e più o meno di 3 donne nella squadra mista	Per errato numero di ginnasti	--- ---	--- ---	3.0
Esempio: 2 uomini e 4 donne la penalità sarà di 1 x 3.0 = 3.0 (una donna deve essere rimpiazzata da un uomo) 5 uomini e 1 donna la penalità sarà di 2 x 3.0 = 6.0 (due uomini devono essere rimpiazzati da due donne) 3 uomini e 2 donne la penalità sarà di 1 x 3.0 = 3.0 (manca un ginnasta/donna)				

3 Tumbling

3.1 La forma del corpo negli elementi diversi dai salti (0.2)				
Gli elementi come rondata, flic flack e ribaltata (non i salti) devono essere eseguiti con una chiara e definita forma del corpo, con piedi e gambe unite quando necessario, e con le punte tirate. E' possibile penalizzare per errori nella posizione della testa e dei piedi.				
- Errori negli angoli delle anche e ginocchia - Gambe aperte/ incrociate, errori nella posizione dei piedi o delle mani - Braccia piegate (>90°) - Errori nella posizione della testa o delle spalle	Per ginnasta/ elemento	X X X X	X --- --- X	--- --- --- ---
3.2 Momentum (0.3)				
Il ginnasta deve mantenere il momentum fino all'arrivo. L'energia cinetica può essere trasferita fra rotazioni,				

velocità e altezza. La perdita di momentum è penalizzata da minore a maggiore, e la massima penalità di 0,3 è applicata quando il ginnasta è praticamente fermo.

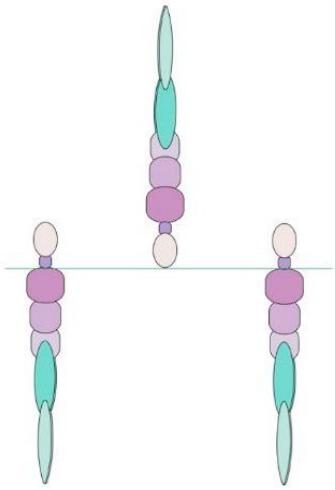
- Perdita di momentum	Per ginnasta	X	X	X

3.3 Altezza dell'ultimo salto avanti (0.2)

Come indicazione, l'altezza dell'elemento sarà misurata alla sommità del capo quando il ginnasta è a testa in giù, nel punto più alto durante la performance del salto teso.

L'altezza del salto, quando il ginnasta è a testa in giù nel punto più alto del salto, non dovrebbe essere più bassa dell'altezza delle spalle del ginnasta in piedi. L'altezza in piedi del ginnasta deve essere considerata dalla parte superiore dei materassi di arrivo.

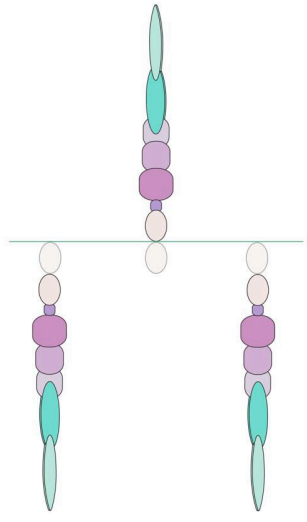
- Troppo basso	Per ginnasta	---	X	---



3.4 Altezza dell'ultimo salto dietro (0.2)

Come indicazione, l'altezza dell'elemento sarà misurata alla sommità del capo quando il ginnasta è a testa in giù, nel punto più alto durante la performance del salto teso. Per doppi e tripli salti si applica la stessa altezza si applica dal centro di gravità del ginnasta.

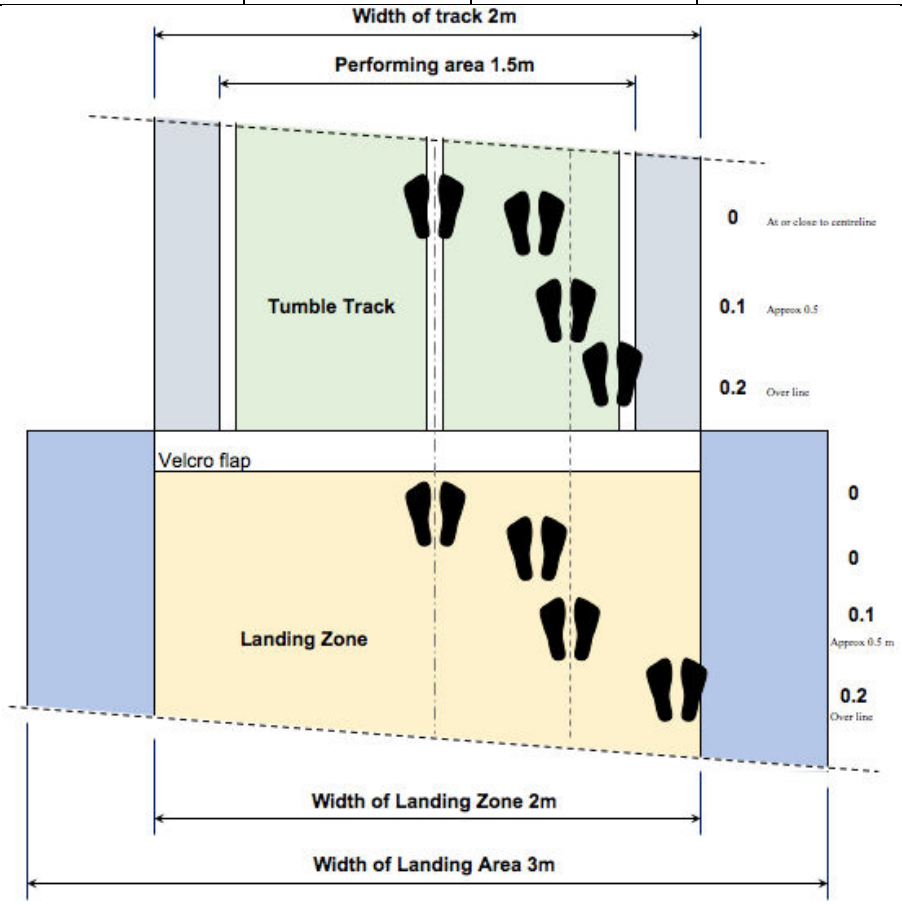
- Troppo basso	Per ginnasta	---	X	---



3.5 Lunghezza dell'ultimo salto (0.1)

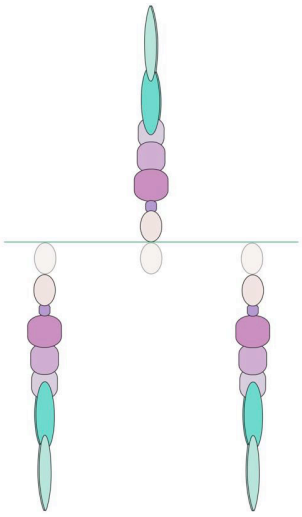
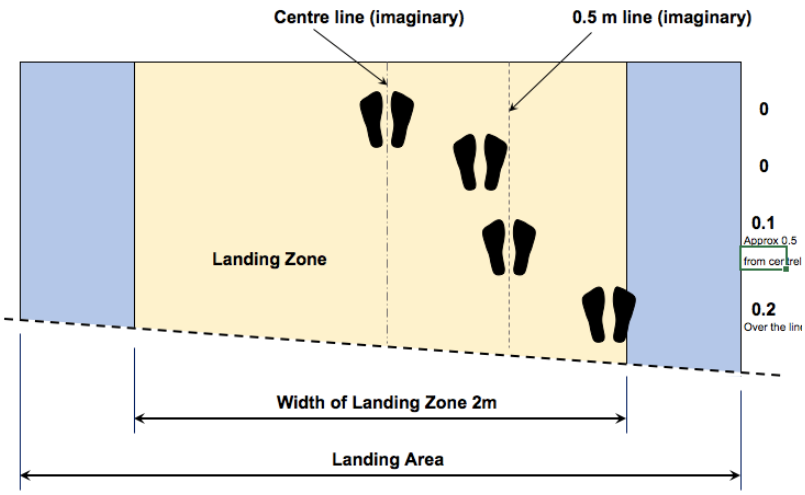
La massima lunghezza del salto, è uguale all'altezza del salto stesso.

- Troppo lungo	Per ginnasta	X	---	---
3.6 Atterrare sull'area di arrivo con l'ultimo elemento (0.3)				
Il ginnasta deve atterrare sull'area di arrivo con l'ultimo elemento. Il nastro di connessione tra area di arrivo e la corsia del tumble fa parte dell'area di arrivo. Almeno una parte di entrambe i piedi deve toccare l'area di arrivo.				
- Non atterrare sull'area di arrivo con l'ultimo elemento	Per ginnasta	---	---	X
3.7 Eseguire la serie lungo la linea centrale (0.2)				
Gli elementi devono essere eseguiti lungo la linea centrale della corsia del tumble e dell'area di arrivo. La penalità potrebbe essere assegnata per deviazioni sia sulla corsia che sull'arera di arrivo (max 0.2)				
- Esecuzione non lungo la linea centrale	Per ginnasta	>0.5 m	Fuori dall'area di esecuzione o dalla zona di arrivo	---



3.8 Penalità speciali (2.0)				
Si applicherà una penalità in caso in cui un ginnasta esegua meno elementi validi di quelli richiesti (di solito tre) nella serie. Nella sezione junior, dove un round può contenere serie di anche solo due elementi, la penalità per elemento mancante si assegnerà se dovessero mancare elementi in quella serie.				
- Elemento mancate nella serie	Per elemento mancante	---	---	1.0

4 Tumbling

Penalità di Esecuzione al Tumble e Trampet	Applicare	0.1	0.2	0.3 o più
4.1 Contatto con la tavola da volteggio (0.6)				
Al momento di staccarsi dalla tavola da volteggio il corpo deve essere teso, incluse le gambe, spalle e braccia. La penalità si applica se è presente un angolo inferiore a 135° nelle articolazioni (ginocchia, anche, spalle, braccia). Ci deve essere uno stacco visibile delle mani dalla tavola. Nessuno stacco o toccare solamente la tavola da volteggio con le mani risulterà nella massima penalità. La spinta nella ribaltata/Tsukahara permette il cambio di direzione dalla velocità orizzontale all'uscita verticale fornendo altezza al salto. Il centro di gravità del corpo deve essere sollevato e la sua direzione deve cambiare.				
- Posizione del corpo non tesa	Per ginnasta	---	X	---
- Poca uscita (elevazione) dalla tavola		---	X	---
- Totale mancanza di uscita (elevazione) dalla tavola		---	---	0.4
4.2 Altezza salto (0.2)				
Come indicazione, l'altezza dell'elemento sarà misurata alla sommità del capo quando il ginnasta è a testa in giù, nel punto più alto durante la performance di un singolo salto teso. Per doppi e tripli salti la stessa altezza si applica al centro di gravità del ginnasta. L'altezza del salto, quando il ginnasta è a testa in giù nel punto più alto del salto, dovrebbe essere l'altezza della sommità del capo del ginnasta in piedi, più la misura della testa. L'altezza in piedi del ginnasta deve essere considerata dalla parte superiore dei materassi di arrivo. La richiesta di altezza vale sia per i salti con e senza la tavola da volteggio.				
- Troppo basso	Per ginnasta/ per elemento	---	X	---
				
4.3 Lunghezza dell' salto (0.1)				
La massima lunghezza del salto, è uguale all'altezza del salto stesso. La penalità di lunghezza vale sia per i salti con e senza la tavola da volteggio.				

Penalità di Esecuzione al Tumble e Trampet	**Applicare**	**0.1**	**0.2**	**0.3 o più**
- Troppo lungo	Per ginnasta	X	---	---
4.4 Arrivare lungo la linea centrale (0.2)				
Gli elementi devono atterrare lungo la linea centrale dell'area di arrivo.				
- Penalità per non atterrare lungo la linea centrale	Per ginnasta	>0.5 m	Fuori dalla zona di arrivo	---