



**European
Gymnastics**

2025-2028

CODICE DEI PUNTEGGI

TEAMGYM

Senior e Junior

Gennaio 2026 (V.it 1.0)

Introduzione

Il Codice dei Punteggi TeamGym si applica sia alle competizioni Junior che Senior.

Questa nuova versione del codice è stata rivista per migliorare l'equilibrio tra difficoltà ed esecuzione, al fine di promuovere la sicurezza e la pulizia dell'esecuzione.

- Gli aggiornamenti al Floor mirano ad aumentare la qualità e l'arte delle routine
- Il numero totale di elementi di difficoltà richiesti per l'esercizio a Floor è stato ridotto da dieci a otto per consentire una maggiore fluidità nelle routine
- È stato aumentato il valore della composizione per enfatizzare maggiormente la fluidità e la dinamica
- Il valore di alcune difficoltà è stato rivisto per incoraggiare transizioni fluide tra i vari elementi di difficoltà e routine più dinamiche
- Nel Tumble e nel Trampet, l'esecuzione è stata suddivisa in modo più chiaro in fasi, ovvero fase di stacco, fase aerea, preparazione all'arrivo e fase di arrivo
- La fase di arrivo includerà nuove e più dettagliate penalità. Enfasi sull'assorbimento dell'arrivo per zero penalità
- Requisiti più severi per l'approvazione della difficoltà
- La struttura delle appendici 1 e 2 è stata rivista
- Sono state aggiunte informazioni su come compilare i Tariff Form nell'Appendice 7
- Sono stati presi in considerazione i feedback emersi dalle discussioni tecniche durante la Conferenza Internazionale TeamGym tenutasi a Malmö, in Svezia, nel gennaio 2024
- Sono stati presi in considerazione anche i feedback di vari esperti in materia, ovvero federazioni, allenatori, ginnasti e giudici

Tutti i membri del Comitato Tecnico TeamGym della Federazione Europea di Ginnastica (TG-TC) hanno contribuito alla revisione del CoP.

Per Sjöstrand	Presidente TG-TC
Bianca Franzoi	Vicepresidente (membro fino a dicembre 2022)
Heli Lemmetty	Membro (Vicepresidente fino a dicembre 2022)
Peter Tranckle	Segretario
Max Andersen	Membro
Pauline Ange	Membro
Inara Israfilbayova	Membro da dicembre 2022

Si ringraziano inoltre Petr Gryga, membro fino a dicembre 2022, e Keith Hughes e Sólveig Jónsdóttir, membri fino a dicembre 2017.

Il codice è suddiviso in quattro parti:

- Parte I Il CoP e le regole per i partecipanti
- Parte II Valutazione degli esercizi
- Parte III Attrezzi
- Parte IV Appendici

----ooOOoo----

Indice

Introduzione	2
Abbreviazioni.....	10
Glossario.....	11
PARTE I - IL CoP E LE REGOLE PER I PARTECIPANTI	13
SEZIONE 1 - IL CODICE DEI PUNTEGGI TEAMGYM (CoP).....	13
Art 1 TeamGym and il CoP	13
1.1 Che cos'è il TeamGym?	13
1.2 Finalità del Codice dei Punteggi (CoP).....	13
1.3 Configurazione del CoP	13
1.4 Regolamento tecnico	13
1.5 Direttive per le attrezzature	14
SEZIONE 2 - REGOLE PER I GINNASTI	14
Art 2 Diritti della squadra	14
2.1 Alla squadra è garantito il diritto di:	14
2.2 La squadra ha il diritto di:.....	14
2.3 Riscaldamento nelle qualifiche e nella finale	14
2.4 Abbigliamento per la cerimonia di premiazione.....	14
Art 3 Responsabilità e doveri dei ginnasti	15
3.1 Aspettative nei confronti dei ginnasti.....	15
3.2 Abbigliamento da gara	15
Art 4 Sanzioni per comportamenti inaccettabili	17
Art 5 Giuramento degli atleti	17
SEZIONE 3 - REGOLE PER GLI ALLENATORI	18
Art 6 Diritti degli allenatori	18
6.1 All'allenatore è garantito il diritto di:.....	18
Art 7 Responsabilità e doveri degli allenatori	18
7.1 Generale.....	18
7.2 Abbigliamento degli allenatori	19

7.3	Compiti dell'allenatore sull'area di arrivo	20
7.4	Sanzioni per il comportamento dell'allenatore	20
7.5	Dichiarazione degli elementi	21
Art 8	Giuramento degli allenatori	21
Art 9	Richieste di ricorsi	21
SEZIONE 4 - REGOLE PER I GIUDICI E I PANNELLI		22
Art 10	Diritti dei giudici	22
Art 11	Responsabilità dei giudici	22
11.1	Generale	22
11.2	Comportamenti dei giudici	23
Art 12	Giuramento dei giudici (TR 7.12)	23
Art 13	Composizione dei pannelli agli attrezzi	23
13.1	I pannelli agli attrezzi	23
Art 14	Compiti dei giudici	24
14.1	Il pannello CD	24
14.2	Il pannello E	25
Art 15	Funzioni dei segretari	26
Art 16	Disposizione dei posti dei pannelli	26
SEZIONE 5 - REGOLE RELATIVE AI COMPITI DELLA GIURIA SUPERIORE		28
Art 17	Giuria Superiore	28
17.1	Ruolo e compiti del Presidente della Giuria Superiore	28
17.2	Ruolo e compiti dei membri della Giuria Superiore	29
17.3	Procedure per tutti gli interventi	29
PARTE II - VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI		31
SEZIONE 6 - REGOLE DI VALUTAZIONE		31
Art 18	Contenuto del punteggio D	31
18.1	Riconoscimento del DV degli elementi	31
18.2	Riconoscimento degli elementi eseguiti	31
18.3	Nuovi elementi	32
Art 19	Contenuto del punteggio E	32

SEZIONE 7 - CALCOLO DEI PUNTEGGI.....33

Art 20	Regole per il calcolo del punteggio.....	33
20.1	Generale.....	33
20.2	Ripartizione dei punti.....	33
20.3	Calcolo dei punteggi del pannello CD Floor.....	33
20.4	Calcolo dei punteggi del pannello CD Tumble/Trampet	33
20.5	Calcolo del Base Score del pannello CD	34
20.6	Calcolo dei punteggi del pannello E.....	34
20.7	Calcolo del punteggio per ciascun attrezzo.....	35
20.8	Calcolo del punteggio finale per ciascuna squadra.....	36

PARTE III - GLI ATTREZZI38

SEZIONE 8 - FLOOR38

Art 21	Requisiti dell'attrezzo.....	38
21.1	Requisiti generali	38
21.2	Requisiti di Composizione (3,0)	38
21.3	Requisiti di Difficoltà (valore aperto).....	39
21.4	Requisiti di Esecuzione (10,0).....	39
Art 22	Composizione (3,0)	40
22.1	Generale.....	40
22.2	Definizioni relative ai requisiti di Composizione.....	40
22.3	Riepilogo dei requisiti di Composizione	42
Art 23	Difficoltà (valore aperto)	42
23.1	Generale.....	42
23.2	Formazione del valore di Difficoltà	42
23.3	Segnare gli elementi e i valori di Difficoltà	43
23.4	Requisiti di esecuzione.....	43
23.5	Riduzione del DV dell'elemento	44
23.6	Movimenti in entrata e in uscita dagli elementi di Difficoltà	44
23.7	Elementi di Difficoltà.....	45
Art 24	Esecuzione (10,0)	46
24.1	Generale.....	46
24.2	Come accorpare le penalità di Esecuzione	47
24.3	Penalità di Esecuzione da accorpare.....	47
24.4	Riepilogo delle penalità di Esecuzione da accorpare	48

24.5	Penalità di Esecuzione aggiuntive	49
24.6	Riepilogo delle penalità di Esecuzione aggiuntive	49
24.7	Bonus di Esecuzione (0,1).....	50
Art 25	Penalità del Capo giuria (E1).....	50
25.1	Interruzione del programma Floor (1,0).....	50
25.2	Tempo errato (0,3/2,0)	50
25.3	Musica errata (0,3).....	50
25.4	Abbigliamento errato (0,3).....	50
25.5	Indossare gioielli (0,3).....	51
25.6	Indossare bendaggi non sicuri o di colore invadente (0,3).....	51
25.7	Non rispettare i requisiti delle attrezzature o della competizione (0,3/voce).....	51
25.8	Riepilogo delle penalità di Esecuzione del HJ	51
SEZIONE 9 - TUMBLE		53
Art 26	Requisiti dell'attrezzo.....	53
26.1	Requisiti generali	53
26.2	Requisiti di Composizione (2,0)	54
26.3	Requisiti di Difficoltà (valore aperto)	54
26.4	Requisiti di Esecuzione (10,0)	54
Art 27	Composizione (2,0)	54
27.1	Generale.....	54
27.2	Definizioni reattive ai requisiti di Composizione.....	55
27.3	Riepilogo dei requisiti di Composizione	57
Art 28	Difficoltà (valore aperto)	57
28.1	Generale.....	57
28.2	Formazione del valore di Difficoltà	57
28.3	Riduzione del valore di Difficoltà a zero.....	57
Art 29	Esecuzione (10,0)	58
29.1	Generale.....	58
29.2	Definizione degli errori di Esecuzione	58
29.3	Fase di stacco	59
29.4	Fase aerea	59
29.5	Preparazione alla fase di arrivo	59
29.6	Fase di arrivo	60
29.7	Altre penalità	61
29.8	Riepilogo delle penalità di Esecuzione (pannello E)	62

29.9	Bonus di Esecuzione (0,1).....	63
Art 30	Penalità del Capo giuria (E1).....	63
30.1	Tempo errato (0,3).....	63
30.2	Musica errata (0,3).....	63
30.3	Abbigliamento errato (0,3).....	64
30.4	Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive (0,3).....	64
30.5	Indossare gioielli (0,3).....	64
30.6	Indossare bendaggi non sicuri o di colore invadente (0,3).....	64
30.7	Non rispettare i requisiti delle attrezzature o della competizione (0,3/voce).....	64
30.8	Riepilogo delle penalità di Esecuzione del HJ	65
SEZIONE 10 - TRAMPET		66
Art 31	Requisiti dell'attrezzo.....	66
31.1	Requisiti generali	66
31.2	Requisiti di Composizione (2,0)	66
31.3	Requisiti di Difficoltà (valore aperto)	67
31.4	Requisiti di Esecuzione (10,0)	67
Art 32	Composizione (2,0)	67
32.1	Generale.....	67
32.2	Definizioni relative ai requisiti di Composizione.....	67
32.3	Riepilogo dei requisiti di Composizione	69
Art 33	Difficoltà (valore aperto)	69
33.1	Generale.....	69
33.2	Formazione del valore di Difficoltà	69
33.3	Riduzione del valore di Difficoltà a zero.....	70
Art 34	Esecuzione (10,0)	70
34.1	Generale.....	70
34.2	Definizione degli errori di Esecuzione	70
34.3	Fase di stacco	71
34.4	Fase aerea	71
34.5	Preparazione alla fase di arrivo	72
34.6	Fase di arrivo	73
34.7	Altre penalità.....	73
34.8	Riepilogo delle penalità di Esecuzione (pannello E)	74
34.9	Bonus di Esecuzione (0,1).....	75

Art 35	Penalità del Capo giuria (E1).....	75
35.1	Tempo errato (0,3).....	75
35.2	Musica errata (0,3).....	75
35.3	Abbigliamento errato (0,3).....	75
35.4	Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive (0,3).....	76
35.5	Indossare gioielli (0,3).....	76
35.6	Indossare bendaggi non sicuri o di colore invadente (0,3).....	76
35.7	Non rispettare i requisiti delle attrezzature o della competizione (0,3/voce).....	76
35.8	Riepilogo delle penalità di Esecuzione del HJ	77

PARTE IV - LE APPENDICI 78

A1	Floor - Tabella delle Difficoltà	78
A2	Floor - Riepilogo degli errori di Esecuzione.....	78
A3	Tumble - Tabella delle Difficoltà.....	78
A4	Trampet - Tabella delle Difficoltà.....	78
A5	Tumble e Trampet - Riconoscimento degli elementi per la Difficoltà.....	78
A6	Tumble e Trampet - Errori e penalità generali	78
A7	Tariff Form	78

Copyright © 2025

Tutti i diritti riservati

V.it 1.0 – gennaio 2026

A cura di Giulia Zucchiatti, Direttore Nazionale degli ufficiali di gara TeamGym

Abbreviazioni

Le seguenti abbreviazioni compaiono nel Codice dei Punteggi:

A	Elementi acrobatici
CF	Formazione curva in movimento
CoP	Codice dei Punteggi (Codice)
DB	Equilibrio dinamico
DD	Distribuzione della difficoltà
DV	Valore di difficoltà
F	Elemento di flessibilità
G	Elemento di gruppo
HB	Equilibrio con supporto delle mani
J	Salti, balzi e saltelli
LF	Formazione grande
Pannello CD	Pannello di Composizione e Difficoltà
Pannello E	Pannello di Esecuzione
Punteggio C	Punteggio di Composizione
Punteggio D	Punteggio di Difficoltà
Punteggio E	Punteggio di Esecuzione
RS	Sequenza ritmica
SB	Equilibrio in piedi
SEG	Segretario
SF	Formazione piccola
SJ	Giuria Superiore
TG-TC	Comitato tecnico europeo di ginnastica TeamGym
TR	Regolamento tecnico

Glossario

Aerea	Questo termine compare nel Codice dei Punteggi con due significati. Il primo è quello di descrivere una ruota eseguita senza appoggiare le mani a terra. Il secondo è utilizzato per descrivere la fase di un elemento in volo tra lo stacco e la preparazione all'arrivo.
Arrivo	Il punto con cui il ginnasta entra in contatto dopo un elemento con fase di volo (prima che venga stabilita la posizione di arrivo o il controllo). Questo è rilevante per determinare aspetti quali gli arrivi con il primo appoggio dei piedi.
Arrivo	Il punto in cui un ginnasta ha assorbito la forza iniziale di arrivo, che può essere prima che sia stato stabilito il controllo.
Arrivo DV zero	Quando la difficoltà di un elemento viene rivalutata a zero a causa di errori descritti in dettaglio nel Codice dei Punteggi.
A specchio	Si riferisce alla scelta individuale di un ginnasta di utilizzare il lato sinistro o destro durante l'esecuzione di elementi/movimenti. Ad esempio, un ginnasta esegue una pirouette con la gamba di appoggio sinistra e gli altri ginnasti eseguono la pirouette con la gamba di appoggio destra.
Body painting	Colorazione temporanea di corpo e capelli, ma non si escludono applicazioni modeste di trucco quotidiano o tinture permanenti per capelli.
Calzature da ginnastica	Per Tumble e Trampet, le calzature da ginnastica sono scarpe sottili e flessibili con suola antiscivolo, in alternativa ai piedi nudi. Sebbene i calzini siano ammessi al Floor, non sono considerati calzature ginniche e non sono raccomandati per Tumble e Trampet, anche se hanno proprietà antiscivolo.
Composizione	Ogni attrezzo ha determinati requisiti che devono essere inclusi nelle esibizioni. Il Codice dei Punteggi descrive in dettaglio questi requisiti "di composizione".
Difficoltà	Il Codice dei Punteggi descrive in dettaglio gli elementi che possono essere scelti per le esibizioni con valori prestabiliti in base al loro grado di difficoltà. Questi valori di difficoltà vengono assegnati se i giudici ritengono che soddisfino i requisiti per tali elementi descritti nel Codice dei Punteggi.
Esecuzione	Le penalità vengono detratte a partire da 10,0 punti in base al Codice dei Punteggi per il modo in cui gli elementi vengono tecnicamente "eseguiti" (esibiti).
In volo	Quando un elemento ha lasciato il suolo ed è libero da qualsiasi contatto con persone o attrezzi.
Rincorsa a vuoto	Nel caso in cui un ginnasta sul Tumble o sul Trampet corra verso l'attrezzo senza tentare di eseguire alcun elemento riconoscibile nella tabella di difficoltà o senza eseguire alcun elemento.
Team Round	Per le esibizioni di Tumble e Trampet, il primo round è chiamato Team Round. In questo round tutti i ginnasti devono eseguire esattamente la stessa serie.
Valore D approvato	Quando l'elemento è stato eseguito, anche se non è stato utilizzato nella valutazione del punteggio D (a causa di altri elementi con un valore D più alto o a causa di una deviazione che porta a un errore nel Team Round per la serie).

Di seguito al Official European Gymnastics Competition, l'European Gymnastics/TG-TC pubblica un aggiornamento del Codice

- Questo includerà eventuali nuovi elementi e variazioni con i numeri di codice e le illustrazioni
- L'aggiornamento del Codice sarà inviato dall'ufficio dell'European Gymnastics a tutte le Federazioni affiliate insieme alla data di entrata in vigore



Parte I

Il CoP e le regole per i partecipanti

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 Che cos'è il TeamGym?

Il TeamGym è una disciplina ginnica sviluppata dall'European Gymnastics e oggi praticata in tutto il mondo.

Si tratta di una competizione a squadre su tre attrezzi: Floor, Tumble e Trampet (mini-trampolino). Tutti i ginnasti in gara devono partecipare al programma Floor.

Ci sono squadre maschili, femminili e miste (composte da un numero uguale di ginnasti maschi e femmine), sia nella categoria Junior che Senior. Ogni squadra può essere composta da un numero di ginnasti compreso tra 8 e 10.

Tutti e tre gli attrezzi vengono eseguiti con musica a scelta. La musica deve essere strumentale, senza testi.

1.2 Finalità del Codice dei Punteggi (CoP)

Lo scopo del Codice dei Punteggi è quello di:

- Fornire una base oggettiva per la valutazione degli esercizi di TeamGym a tutti i livelli delle competizioni regionali, nazionali e internazionali
- Standardizzare il giudizio delle competizioni ufficiali
- Assicurare l'identificazione delle migliori squadre in qualsiasi competizione
- Guidare allenatori e ginnasti nella preparazione degli esercizi di gara

1.3 Configurazione del CoP

Il presente Codice è suddiviso in 4 parti, che riguardano:

- Il CoP e le regole per i partecipanti
- Valutazione degli esercizi
- Gli attrezzi
- Appendici

1.4 Regolamento tecnico

Il Regolamento Tecnico (TR) contiene informazioni aggiuntive relative ad aspetti quali la composizione delle delegazioni, il numero dei ginnasti, le riserve, le richieste di ricorso, le giurie, ecc. Il TR non fa parte del CoP ed è disponibile sul sito European Gymnastics. In caso di ambiguità, il TR prevale sul CoP.

1.5 Direttive per le attrezzature

Le direttive relative all'attrezzatura contengono i requisiti minimi per gli attrezzi ginnici utilizzati nei Campionati Europei di Ginnastica TeamGym. Sono disponibili sul sito European Gymnastics.

SEZIONE 2 – REGOLE PER I GINNASTI

Art 2 Diritti della squadra

2.1 Alla squadra è garantito il diritto di:

- a) Essere giudicata in modo corretto, equo e conforme al Codice dei Punteggi
- b) Presentare richieste scritte tramite le federazioni per la valutazione di nuovi elementi
- c) Vedere il proprio punteggio esposto pubblicamente, al termine della propria esibizione o in conformità con le norme specifiche che regolano la competizione
- d) Ripetere l'intero esercizio con il permesso della Giuria Superiore, se è stato interrotto per motivi indipendenti dalla loro volontà o responsabilità. Possono ripetere l'intero esercizio alla fine della rotazione. Se sono l'ultima squadra della rotazione, verrà fissato un orario a discrezione della Giuria Superiore
- e) Ricevere, tramite il capo della propria delegazione, il risultato corretto, con tutti i punteggi ottenuti nella competizione

2.2 La squadra ha il diritto di:

- a) Disporre di attrezzi e tappeti identici nella sala di riscaldamento e nella sala di gara, conformi alle direttive sull'attrezzatura TeamGym
- b) Utilizzare magnesio (gesso) su tutti gli attrezzi
- c) Far controllare al proprio allenatore le impostazioni del Trampet e della Tavola
- d) Far spostare dall'allenatore il tappeto di sicurezza aggiuntivo durante l'esibizione al Trampet o al Tumble

2.3 Riscaldamento nelle qualifiche e nella finale

- a) Ogni squadra in gara (comprese le riserve) ha diritto a un periodo di riscaldamento, nella sala di riscaldamento, prima della gara
- b) La fine del periodo di riscaldamento è segnalata dall'annuncio della squadra successiva su ciascun attrezzo. Se in quel momento un ginnasta è ancora sull'attrezzo, può completare l'elemento singolo o la serie iniziata. I ginnasti non possono iniziare un altro esercizio

2.4 Abbigliamento per la cerimonia di premiazione

Per partecipare alla rispettiva cerimonia di premiazione, i ginnasti e gli allenatori devono indossare l'abbigliamento da gara corretto.

Art 3 Responsabilità e doveri dei ginnasti

3.1 Aspettative nei confronti dei ginnasti

- a) Un ginnasta della squadra può presentarsi al giudice E1, nel modo corretto (braccio/braccia su), quando viene mostrata la bandiera verde (o la luce)
- b) Astenersi dal modificare l'altezza di qualsiasi attrezzo
- c) Astenersi dal parlare con i giudici in servizio durante la competizione
- d) Astenersi dal ritardare la competizione non rispondendo alle istruzioni del direttore di gara
- e) Astenersi dal discutere con i giudici in servizio o altre persone al di fuori dell'area di gara durante la competizione (ad eccezione del personale medico e della propria delegazione)
- f) Astenersi da qualsiasi altro comportamento indisciplinato o offensivo o che alteri negativamente l'ambiente di gara per gli altri partecipanti (ad esempio segnare il pavimento/la rincorsa, danneggiare la superficie degli attrezzi)

3.2 Abbigliamento da gara

3.2.1 Generale

L'impressione generale dovrebbe essere un aspetto atletico ordinato e corretto, con abbigliamento identico per i membri della stessa squadra, con alcune eccezioni per le squadre miste (vedi Art 3.2.2). I ginnasti devono indossare abbigliamento sportivo non trasparente. Le braccia o parte delle braccia possono essere visibili. L'abbigliamento non deve essere largo o sciatto. Non è consentito indossare abiti che raffigurino guerre, violenza, ideologie politiche o sessiste o temi religiosi (vedi Regolamento FIG; Abbigliamento da gara e pubblicità).

Le penalità applicate dal giudice E1 per i punti da a) a h) sono contrassegnate con (E1) e quelle applicate dalla Giuria Superiore per i punti i) e j) sono contrassegnate con (SJ).

- a) L'uso di calzature da ginnastica è facoltativo per ogni ginnasta per il Tumble/Trampet. Tuttavia, se si sceglie di indossare calzature per il Floor, tutta la squadra deve indossare lo stesso tipo (E1)
- b) I bendaggi (compresi i supporti articolari) sono consentiti, ma devono essere fissati saldamente e di colore non invadente. I bendaggi possono anche essere nascosti sotto l'abbigliamento da gara. I bendaggi visibili devono sempre avere lo stesso colore dell'area che coprono (E1)
- c) Non è consentito indossare gioielli di alcun tipo. Fermagli decorativi per capelli (mollette), orecchini a bottone e piercing sono considerati gioielli (E1)
- d) Non è consentito il body painting (i tatuaggi non sono penalizzabili) (E1)
- e) Non sono ammessi oggetti allentati come cinture, bretelle e lacci (E1)
- f) I capelli devono essere sistemati in modo da non coprire gli occhi e non entrare in contatto con l'attrezzo (Tumble e Trampet). Le forcine devono essere sicure e ben fissate (E1)
- g) Se un copricapo viene richiesto da parte di singoli individui, questo deve essere ben aderente, senza visiere o parti in eccesso, e di un colore in armonia con la presentazione della squadra (E1)
- h) I numeri di gara non devono essere allentati o mancanti (E1)

- i) Devono indossare un segno distintivo nazionale o un emblema sul body/tuta in conformità con le più recenti norme pubblicitarie della FIG (SJ)
- j) Devono essere indossati solo i loghi, le pubblicità e gli identificativi degli sponsor consentiti dalle più recenti norme pubblicitarie della FIG (SJ)

3.2.2 Ginnasti

I ginnasti devono indossare un body, una maglietta sportiva o una tuta (body intero). Gli uomini indossano pantaloni lunghi o pantaloncini. L'uso di leggings di qualsiasi lunghezza, pantaloni lunghi o pantaloncini è facoltativo per le donne. Penalità da parte del SJ come indicato da (SJ).

Nelle squadre miste, l'abbigliamento di uomini e donne non deve essere identico, né simile, ma tutte le donne devono indossare abiti identici, così come tutti gli uomini, ad esempio le donne possono indossare un colore e gli uomini un altro (SJ).

- a) La scollatura della parte anteriore e posteriore del body/tuta intera/maglietta sportiva deve essere adeguata, ovvero non deve scendere oltre la metà dello sterno nella parte anteriore e non deve essere più bassa (oltre) della linea inferiore delle scapole (SJ)
- b) I body/tute o le magliette sportive possono essere con o senza maniche. La larghezza delle spalline deve essere di almeno 2 cm (SJ)
- c) Il taglio delle gambe del body non può superare la cresta iliaca (massimo) (SJ)
- d) È possibile indossare leggings sotto o sopra il body, ma devono essere uguali per tutti i membri della squadra (SJ)

3.2.3 Numeri di gara

I numeri di gara servono a identificare i ginnasti per il pubblico, la stampa e soprattutto per la selezione All-Stars. La squadra deve fornire e indossare i numeri (da 1 a 99) per identificare i propri ginnasti. Se l'intera squadra non ha i numeri, la penalità viene data dal SJ. Singoli numeri mancanti o staccati vengono penalizzati dall'E1.

- a) I numeri devono essere della stessa dimensione e dello stesso carattere. I numeri devono essere chiaramente visibili, di spessore compreso tra 8 mm e 10 mm e di altezza approssimativa di 8 cm (SJ)
- b) Posizionamento dei numeri (SJ):
 - Quando si indossano pantaloni lunghi, leggings o tute, i numeri devono essere posizionati su entrambe le cosce, lateralmente, nella parte superiore della coscia
 - Quando si indossano pantaloncini, i numeri devono essere posizionati su entrambi i lati, il più in basso possibile
 - Quando si indossa solo un body (senza pantaloni, pantaloncini o leggings), i numeri devono essere posizionati su entrambi i lati, sopra la cresta iliaca
- c) I numeri devono differenziarsi chiaramente dallo sfondo (ad esempio numeri bianchi su pantaloni neri) (SJ)

Art 4 Sanzioni per comportamenti inaccettabili

- a) La penalità per una violazione delle regole e un comportamento inaccettabile è di 0,30 (SJ)
- b) La penalità viene detratta 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 dall'ambiente di gara dalla SJ, oltre a subire la penalità specificata (SJ)

Violazioni relative al comportamento dei ginnasti di competenza della Giuria Superiore (possono essere segnalate dall'E1)	
Violazione	Penalità
Permanenza non autorizzata nell'ambiente di gara	0,30 per voce per la gara
Comportamento indisciplinato o offensivo	
Mancanza dell'identificazione nazionale o dell'emblema e/o posizionamento errato	
Pubblicità non corretta	
Abbigliamento da gara non corretto	
Numeri di gara mancanti o errati per tutta la squadra	

Tutte le altre sanzioni sono ricoperte dall'E1	
Violazione	Penalità
Violazioni dell'abbigliamento ▪ Numero mancante ▪ Abbigliamento non corretto – gioielli, colore dei bendaggi, body painting o calzature, ecc.	Le penalità vengono detratte dal punteggio finale dell'attrezzo. Vedi Art 25, Art 30 e Art 35

Art 5 Giuramento degli atleti

"A nome di tutti i ginnasti, prometto che parteciperemo a questi Campionati Europei [o a qualsiasi altro evento ufficiale di European Gymnastics] rispettando e osservando le regole che li disciplinano, impegnandoci a praticare uno sport senza doping e senza droghe, nel vero spirito sportivo, per la gloria dello sport e l'onore dei ginnasti".

SEZIONE 3 – REGOLE PER GLI ALLENATORI

Art 6 Diritti degli allenatori

6.1 All'allenatore è garantito il diritto di:

- a) Gli allenatori della squadra hanno il diritto di essere presenti su tutti gli attrezzi, durante l'allenamento e il riscaldamento
- b) Spostare il tappeto di sicurezza aggiuntivo durante le loro esibizioni al Tumble o al Trampet
- c) Vedere pubblicamente i punteggi della propria squadra e richiedere il punteggio D alla Giuria Superiore

Art 7 Responsabilità e doveri degli allenatori

7.1 Generale

- a) Conoscere il Codice dei Punteggi e gli altri documenti pertinenti e comportarsi di conseguenza
- b) Presentare i nomi dei membri della squadra, i tariff form e le altre informazioni richieste in conformità con il Codice dei Punteggi, il Piano di Lavoro e il Regolamento Tecnico dell'European Gymnastics che disciplinano la competizione
- c) Presentare per iscritto i dettagli relativi all'allestimento degli attrezzi
 - Quale trampolino richiesto
 - Altezza del Trampet e distanza dalla Tavola
 - Altezza della Tavola
 - Presenza di un'area di arrivo aggiuntiva per Tumble e Trampet
- d) Controllare l'attrezzatura prima dell'inizio dell'esibizione della squadra e segnalare se l'attrezzatura non è impostata correttamente
- e) Presenza di un allenatore nell'area di arrivo al Tumble, durante l'esibizione, per motivi di sicurezza
- f) Presenza di due allenatori nell'area di arrivo al Trampet, durante l'esibizione, motivi di sicurezza
- g) Gli allenatori devono astenersi dal parlare con i ginnasti o dall'assisterli in qualsiasi altro modo (dare segnali, gridare o simili) durante la loro esibizione (E1)
- h) Astenersi dal ritardare la competizione, ostacolare deliberatamente la visuale dei giudici e dall'abusare o interferire in altro modo con i diritti di qualsiasi altro partecipante
- i) Astenersi da discussioni con i giudici in servizio o altre persone al di fuori dell'area di gara durante la competizione (ad eccezione del personale medico e della propria delegazione)
- j) Astenersi da comportamenti indisciplinati o offensivi
- k) Comportarsi sempre in modo etico e sportivo
- l) Partecipare con il proprio abbigliamento da allenatore da gara in qualsiasi cerimonia di premiazione applicabile

7.2 Abbigliamento degli allenatori

- a) Quando gli allenatori sono sul campo di gara, devono indossare un abbigliamento uniforme che li identifichi con la loro squadra e che dimostri una presentazione con la stessa cura e attenzione richiesta ai ginnasti. Pertanto, l'uniformità dell'abbigliamento dalla testa ai piedi deve essere evidente. Sono ammessi stili diversi di maglie e pantaloni, ma devono essere dello stesso colore in assenza di capi di abbigliamento con marchio (SJ)
- b) Le calzature rimangono facoltative per ogni allenatore, ma se scelte devono essere il più possibile abbinate per colore (ad esempio, un allenatore che indossa scarpe da ginnastica nere con una toppa rossa potrebbe essere abbinato all'altro allenatore che indossa calzini neri) (SJ)
- c) I gioielli non devono essere visibili (E1)
- d) Non sono ammessi abiti che raffigurano guerre, violenza, ideologie politiche, sessiste o temi religiosi (vedi Regolamento FIG; Abbigliamento da competizione e pubblicità) (SJ)
- e) Se è richiesto un copricapo da parte di singoli individui, questo deve essere ben aderente, senza visiere o parti in eccesso, e di un colore in armonia con la presentazione della squadra (E1)
- f) Gli allenatori devono indossare un distintivo o un emblema nazionale in conformità con le più recenti norme FIG in materia di pubblicità (SJ)
- g) Gli allenatori devono rispettare tutte le norme pubblicitarie della FIG relative all'esposizione di loghi, pubblicità e sponsorizzazioni (SJ)
- h) Gli allenatori non devono indossare articoli che possano costituire un pericolo o disturbare l'impressione generale quando si trovano in posizione di assistenza o di sostegno (E1). Ciò include:
 - Bendaggi fissati in modo instabile o invadenti
 - Gioielli, orologi, anelli, ecc.
 - Oggetti sciolti come cinture, bretelle o tutori
 - Fermagli per capelli non fissati
 - Cordini (di accreditamento o di altro tipo)

Violazioni sull'abbigliamento degli allenatori di competenza della Giuria Superiore (possono essere segnalate dall'E1)	
Violazione	Penalità
Abbigliamento non corretto degli allenatori	0,30 per ogni voce dal punteggio finale della squadra da parte della Giuria Superiore
Pubblicità non corretta	
Mancanza dell'identificazione nazionale o dell'emblema	

Altre penalità sono ricoperte dall'E1	
Violazione	Penalità
Gioielli, colore dei bendaggi, oggetti sciolti, cordini, ecc.	Le penalità vengono applicate al punteggio finale dell'attrezzo. Vedi Art 25, Art 30 e Art 35

7.3 Compiti dell'allenatore sull'area di arrivo

- a) Durante l'intera esibizione della squadra è richiesta la presenza di assistenti di sicurezza per il Tumble e il Trampet. Ciò dovrebbe includere l'allenamento e il riscaldamento
- b) Il Capo giuria di Esecuzione (E1) per il Tumble e il Trampet segnerà l'inizio del programma solo quando gli assistenti di sicurezza saranno in posizione
- c) La presa o il sostegno comporteranno sempre delle penalità (pannello E)
- d) Anche la mancata reazione in situazioni pericolose comporterà una penalità (pannello E)
- e) Gli allenatori non sono autorizzati a dare istruzioni ai ginnasti e/o a disturbarli durante l'esibizione (E1)
- f) Numero di allenatori ammessi nell'area di arrivo durante le qualificazioni e la finale:
 - Tumble 1 allenatore
 - Trampet 2 allenatori
- g) Durante l'esibizione sarà riservata un'area per gli altri allenatori, il personale medico e le riserve

7.4 Sanzioni per il comportamento dell'allenatore

A cura del presidente della Giuria Superiore		Sistema di ammonimenti	
Comportamento dell'allenatore <u>senza impatto diretto</u> sul risultato/sulla prestazione della squadra			
Condotta antisportiva		1 ^a volta – ammonizione verbale	
		2 ^a volta – allontanamento dell'allenatore dalla competizione	
Altri comportamenti gravi, indisciplinati e offensivi		Allontanamento immediato dell'allenatore dalla competizione	

Comportamento dell'allenatore che potrebbe <u>influire direttamente</u> sul risultato/prestazione della squadra			
Condotta antisportiva Altri comportamenti gravi, indisciplinati e offensivi L'allenatore parla in modo aggressivo ai giudici in servizio		1 ^a volta – 0,50 dal punteggio finale della squadra e ammonizione verbale all'allenatore	
		2 ^a volta – 1,00 dal punteggio finale della squadra e allontanamento dell'allenatore dall'area di gara	

7.5 Dichiarazione degli elementi

- a) Gli elementi proposti per gli esercizi a Floor, Tumble e Trampet devono essere inseriti nel sistema elettronico, il cui accesso sarà comunicato dall'organizzatore
- b) I Tariff Form devono essere compilati elettronicamente prima dell'accreditamento. Vedi Appendice 7
- c) Le correzioni sui Tariff Form possono essere apportate prima dell'orario indicato nel piano di lavoro
- d) Se una squadra si qualifica per le finali, è necessario reinserire nel sistema i nuovi Tariff Form come indicato nel piano di lavoro

Art 8 Giuramento degli allenatori

"A nome di tutti gli allenatori e degli altri membri della cerchia dell'atleta, prometto che ci impegneremo a garantire il pieno rispetto e la difesa dello spirito sportivo e dell'etica, in conformità con i principi fondamentali dell'Olimpismo. Ci impegniamo a educare i ginnasti al fair play e allo sport senza doping e a rispettare tutte le regole europee di ginnastica che disciplinano i Campionati Europei".

Art 9 Richieste di ricorsi

Le procedure generali per richiedere una revisione dei punteggi di difficoltà (richiesta di ricorsi) sono incluse nel European Gymnastics Technical Regulations (vedi Art 1.4). La procedura per presentare richieste di ricorsi sarà indicata nel Piano di Lavoro della Competizione.

Il processo di gestione delle richieste di ricorsi è il seguente:

L'organizzatore della competizione deve informare il presidente della Giuria Superiore di una richiesta di ricorso. Il presidente, a sua volta, avviserà i membri della Giuria Superiore.

Il presidente della Giuria Superiore può consultare il CD1 per i dettagli del punteggio.

La giuria si riunirà e sarà informata del punteggio in questione e riceverà una copia della scheda di valutazione.

Se non sono stati riscontrati errori di calcolo evidenti da parte della giuria, il punteggio sarà rivalutato dalla Giuria Superiore. Ciascun membro della Giuria Superiore esaminerà il punteggio in modo indipendente, avvalendosi liberamente della riproduzione video per assicurarne l'accuratezza. La giuria si riunirà e concorderà il punteggio finale.

SEZIONE 4 – REGOLE PER I GIUDICI E I PANNELLI

Art 10 Diritti dei giudici

In caso di qualsiasi azione intrapresa contro un giudice, questi ha il diritto di ricorrere:

Giuria Superiore, se l'azione è stata avviata dal Supervisore dell'Attrezzatura; oppure Giuria d'Appello, se l'azione è stata avviata dalla Giuria Superiore

Art 11 Responsabilità dei giudici

11.1 Generale

Ogni giudice è pienamente e unicamente responsabile del proprio punteggio.

Tutti i membri dei pannelli di giuria hanno la responsabilità di:

- a) Avere una conoscenza approfondita di:
 - Il Regolamento Tecnico dell'European Gymnastics
 - Il Codice dei Punteggi dell'European Gymnastics
 - Le Regole Generali dei Giudici della FIG
 - Qualsiasi altra informazione tecnica necessaria per svolgere i propri compiti durante una competizione
 - Ginnastica contemporanea e comprensione dell'intento, dello scopo, dell'interpretazione e dell'applicazione di ciascuna regola
- b) Essere in possesso del Brevetto Internazionale di Giudice valido per il ciclo in corso e presentare il Log Book del Giudice
- c) Frequentare tutte le sessioni di istruzione e le riunioni dei giudici previste prima della rispettiva competizione
- d) Seguire tutte le istruzioni speciali relative all'organizzazione o al giudizio fornite dalle autorità competenti (ad esempio, istruzioni sul sistema di punteggio)
- e) Frequentare l'ambiente di allenamento della gara, quando possibile
- f) Essere in grado di svolgere i vari compiti necessari, che includono:
 - Compilare correttamente tutti i fogli di punteggio richiesti
 - Utilizzare qualsiasi sistema di registrazione dei punteggi necessario
 - Facilitare lo svolgimento efficiente della competizione
 - Comunicare efficacemente con gli altri giudici
- g) Essere ben preparati, riposati, vigili e puntuali prima dell'inizio della competizione, secondo le istruzioni contenute nel piano di lavoro

- h) Gli uomini devono indossare la divisa da gara prescritta dall'European Gymnastics (abito o pantaloni blu scuro/neri e camicia bianca e cravatta). Le donne possono indossare una gonna blu scuro/nera, una camicetta bianca e, a scelta, una sciarpa/cravatta. Le scarpe devono essere di colore scuro
- i) Ogni giudice conferma i propri punteggi inserendoli nel computer (invio elettronico) o, se utilizza schede di valutazione, firmando il modulo del segretario, prima di lasciare la giuria, al termine di ogni gara

11.2 Comportamenti dei giudici

Durante i campionati, i giudici sono tenuti a comportarsi con la massima integrità e a valutare i punteggi in conformità con il Codice dei Punteggi. Tutti i membri dei pannelli di giuria devono:

- a) Comportarsi in ogni momento in modo professionale ed etico
- b) Adempiere alle funzioni descritte nell'Art 14 sotto
- c) Valutare ogni esercizio in modo accurato, coerente, rapido, obiettivo ed equo e, in caso di dubbio, dare il beneficio del dubbio alla squadra
- d) Tenere un registro dei propri punteggi personali
- e) Rimanere al posto assegnato, salvo autorizzazione dell'E1 (o del CD1 al floor)
- f) Astenersi dal contatto o dalla discussione con ginnasti, allenatori, capi delegazione o altri giudici durante la competizione
- g) Il TeamGym segue le Regole Generali dei Giudici della FIG relative ai comportamenti inaccettabili e alle relative conseguenze

Art 12 Giuramento dei giudici (TR 7.12)

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

“A nome di tutti i giudici e funzionari, prometto che eserciteremo le nostre funzioni in questi Campionati Europei (o in qualsiasi altro evento ufficiale dell'European Gymnastics) con assoluta imparzialità, rispettando e osservando le regole che li disciplinano, nel vero spirito sportivo.”

Art 13 Composizione dei pannelli agli attrezzi

13.1 I pannelli agli attrezzi

Per i Campionati Europei di Ginnastica ufficiali, la giuria agli attrezzi sarà composta dai seguenti pannelli:

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

I giudici CD1 ed E1 sono i Capi giuria del pannello, nominati dal Comitato Tecnico dell'European Gymnastics in conformità con il Regolamento Tecnico dell'European Gymnastics più recente.

Le posizioni supplementari per i pannelli saranno assegnate sotto l'autorità del TC, in conformità con il Regolamento Tecnico o la Procedura vigente che disciplina la competizione.

La struttura dei pannelli per gli attrezzi dei Campionati Europei è la seguente:

Pannelli di giuria dei Campionati Europei	
Pannello Floor	Pannello Tumble e Trampet
Pannello E – E1, E2, E3 ed E4	Pannello E – E1, E2, E3 ed E4
Pannello CD – CD1, CD2, CD3 e CD4	Pannello CD – CD1 e CD2

Al Floor, il pannello E e il CD1 sono posizionati insieme (pannello frontale), mentre il CD2, il CD3 e il CD4 sono posizionati separatamente intorno all'area del Floor per ottenere la migliore visuale possibile (pannelli laterali). Al Tumble e Trampet, i pannelli sono posizionati insieme su un unico tavolo.

È possibile apportare modifiche ai pannelli di giuria per altre competizioni internazionali e per competizioni nazionali e locali.

Art 14 Compiti dei giudici

14.1 Il pannello CD

- I giudici del pannello CD valutano in modo indipendente e imparziale e determinano il contenuto del punteggio C e del punteggio D
- Il punteggio C tiene conto dei requisiti di Composizione
- Il punteggio D include il valore di Difficoltà degli elementi approvati

14.1.1 Compiti del pannello CD

- Per il punteggio D: durante la competizione, controllare il valore degli elementi di difficoltà, che devono essere conformi alle norme
 - A Floor, ogni giudice valuta il risultato di ciascun elemento di difficoltà e annota quelli che assegna, quelli che dimezza e quelli che non assegna
 - A Tumble e Trampet, la media della difficoltà di tutti e tre i round è il punteggio D del giudice
- Per il punteggio C: durante la competizione, controllare il contenuto dei requisiti di composizione
 - A Floor, Tumble e Trampet, ogni giudice valuta i requisiti di composizione e penalizza se manca qualche requisito
- A Floor non sono previste tolleranze o discussioni. Tuttavia, in alcuni casi i giudici CD potrebbero dover consultarsi sull'interpretazione del Codice o delle schede di valutazione
- A Tumble e Trampet, se i punteggi della giuria sono fuori tolleranza, i giudici CD possono discutere i loro punteggi e, se necessario, modificare il loro punteggio C e/o D individuale

14.1.2 Compiti del CD1

- a) A Floor, i giudici CD devono avere a disposizione i timer per la Distribuzione della Difficoltà
- b) Presentare il proprio giudizio prima di vedere i risultati degli altri giudici
- c) A Floor:
 - Punteggio del pannello D: valutare/controllare il risultato di ciascun elemento di difficoltà in base al giudizio del pannello. Vedi l'Art 20.3.2 per informazioni su come calcolare i punteggi del pannello D. Gli input dei giudici vengono presentati senza alcun riferimento alle tolleranze
 - Punteggio del pannello C: calcolare/verificare il punteggio del pannello per la composizione e inserirlo nel computer. I punteggi dei giudici vengono inviati e accettati senza alcun riferimento alle tolleranze
- d) A Tumble e Trampet
 - Rivedere le tolleranze tra i punteggi di composizione e difficoltà dei giudici
 - Convocare i giudici a una riunione in caso di differenza inaccettabile tra i punteggi
 - Se i punteggi rimangono fuori tolleranza, calcolare il base score per la difficoltà o per la composizione
- e) Calcolare i punteggi finali di Composizione e Difficoltà per il loro attrezzo
- f) Essere consultato, se necessario, dalla Giuria Superiore per esaminare eventuali richieste di ricorso sul punteggio D
- g) Dopo la competizione, presentare una relazione scritta sulla competizione come indicato dal Presidente del TG-TC, con le seguenti informazioni:
 - Moduli che elencano le violazioni, le ambiguità e le decisioni discutibili con l'identificazione della squadra
- h) Cambiamenti significativi nel valore di difficoltà e possibili cambiamenti di contenzioso, ad esempio il base score

14.2 Il pannello E

I giudici del pannello E valutano in modo indipendente, senza pregiudizi o influenze, per determinare il loro punteggio E.

14.2.1 Compiti del pannello E

- a) Osservare attentamente gli esercizi, valutare gli errori e applicare le penalità corrispondenti in modo corretto, indipendente e senza consultare gli altri giudici
- b) Documentare le penalità relative all'esecuzione
- c) Dopo aver assegnato i propri punteggi individuali, se i punteggi del pannello sono fuori tolleranza, i giudici E possono discutere i propri punteggi e, se necessario, modificare i propri punteggi E individuali
- d) Essere in grado di fornire una documentazione scritta personale della propria valutazione di tutti gli esercizi

14.2.2 Compiti dell'E1

- a) Assumere il ruolo di Capo giuria principale nell'attrezzo corrispondente
- b) Mostrare la bandiera verde, la luce o altro segnale quando la squadra deve iniziare la routine
- c) Assicurarsi che il tempo della routine sia registrato dall'E2
- d) Calcolare e inviare il proprio punteggio prima di vedere il punteggio degli altri giudici
- e) Annotare le penalità del Capo giuria di Esecuzione
- f) Esaminare le tolleranze tra i punteggi di esecuzione dei giudici E
- g) Convocare i giudici a una riunione in caso di differenza inaccettabile tra i punteggi
- h) Se i punteggi rimangono fuori tolleranza, calcolare il base score per l'esecuzione
- i) Inviare il punteggio di Esecuzione del pannello e le eventuali penalità del HJ
- j) Collegarsi con il Supervisore dell'attrezzatura
 - Segnalare eventuali errori nell'abbigliamento (Art 3.2 e 7.2)
 - Segnalare eventuali errori di comportamento (Art 5 e 8.5)
 - Informare se l'interruzione del programma è stata causata dalla squadra o da un problema tecnico
- k) Applicare le penalità E1 (HJ) secondo l'Art 25, l'Art 30 e l'Art 35 e informare il pannello

Art 15 Funzioni dei segretari

I segretari devono conoscere il CoP e il sistema di punteggio. Di solito sono nominati dal Comitato organizzatore

I segretari fanno parte della giuria e, in quanto tali, devono attenersi alle stesse aspettative dei giudici in termini di comportamento e presentazione

I segretari assistono i giudici nell'utilizzo del sistema di punteggio. Devono inoltre rimanere in contatto con il Comitato organizzatore per garantire il corretto svolgimento della competizione

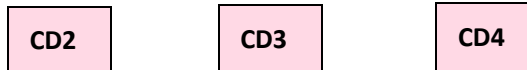
Art 16 Disposizione dei posti dei pannelli

I giudici saranno seduti in una posizione e a una distanza dall'attrezzo che consenta loro di avere una visione completa dell'esecuzione e di svolgere tutti i loro compiti di valutazione.

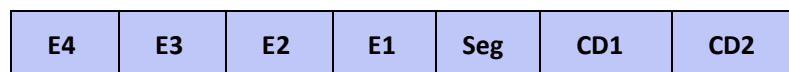
Floor – Pannello frontale

E4	E3	E2	E1	Seg	CD1
----	----	----	----	-----	-----

Il pannello frontale deve essere situato in linea con il centro dell'area del Floor e deve essere rialzato come indicato nelle Direttive relative all'attrezzatura.

Floor – Pannelli laterali

I giudici CD2, CD3 e CD4 devono essere posizionati intorno all'area del Floor in modo da ottenere la migliore visuale possibile (pannelli laterali).

Tumble/Trampet

In Tumble e Trampet, i pannelli devono essere posizionati insieme su un unico tavolo. I giudici CD devono trovarsi dallo stesso lato dei ginnasti in avvicinamento.

I Supervisor dell'attrezzatura devono essere seduti in una posizione che consenta loro di avere una visione adeguata, reale o virtuale, dell'esecuzione e di essere raggiungibili per eventuali domande da parte della giuria.

A seconda delle condizioni dell'ambiente di gara, è possibile variare la disposizione dei posti a sedere.

SEZIONE 5 – REGOLE RELATIVE AI COMPITI DELLA GIURIA SUPERIORE

Nelle Competizioni ufficiali dell'European Gymnastics, i membri del Comitato Tecnico dell'European Gymnastics di TeamGym (o i giudici di Categoria 1 assegnati dal TC) costituiscono la Giuria Superiore e possono fungere da Supervisor di dell'attrezzatura nei diversi attrezzi.

Art 17 Giuria Superiore

17.1 Ruolo e compiti del Presidente della Giuria Superiore

Il Presidente del Comitato Tecnico TeamGym o un suo rappresentante ricoprirà la carica di Presidente della Giuria Superiore. Le responsabilità includono:

- a) La Direzione Tecnica generale della competizione, come delineato nel Regolamento Tecnico
- b) Convocare e presiedere le riunioni dei giudici e le sessioni di istruzione
- c) Applicare le disposizioni del Regolamento di Giuria relative alla competizione in questione
- d) Garantire il rispetto del programma pubblicato nel piano di lavoro
- e) Controllare il lavoro dei Supervisor di dell'attrezzatura e intervenire se ritenuto necessario
- f) Gestire le richieste di ricorso come indicato nel presente documento (vedi Art 9)
- g) In collaborazione con i membri della Giuria Superiore, ammonire o sostituire qualsiasi persona, in qualsiasi ruolo di giudice, che sia ritenuta insoddisfacente o che abbia violato il proprio giuramento
- h) Condurre un'analisi, insieme al TC, per valutare gli errori e le parzialità dei giudici e, se necessario, presentare i risultati alla Commissione Disciplinare dell'European Gymnastics
- i) Supervisionare il controllo degli attrezzi secondo le direttive dell'attrezzatura TeamGym
- j) Supervisionare la convalida del sistema di punteggio
- k) In circostanze insolite o particolari, sostituire un giudice per la competizione
- l) Presentare una relazione al Comitato Esecutivo dell'European Gymnastics, che deve essere inviata all'Ufficio dell'European Gymnastics il più presto possibile, e comunque entro 30 giorni dalla fine della manifestazione, contenente quanto segue:
 - Osservazioni generali sulla competizione, compresi eventi particolari e conclusioni per il futuro
 - Analisi della prestazione dei giudici
 - Elenco dettagliato di tutti gli interventi e le modifiche dei punteggi
 - Analisi tecniche dei punteggi dei giudici D

17.2 Ruolo e compiti dei membri della Giuria Superiore

I membri del Comitato Tecnico TeamGym o i loro rappresentanti faranno parte della Giuria Superiore e/o fungeranno da Supervisor di dell'attrezzatura. Le loro responsabilità includono:

- a) Partecipare alla direzione delle riunioni dei giudici e delle sessioni di istruzione e guidare i giudici nello svolgimento corretto del loro lavoro sui rispettivi attrezzi
- b) Applicare le regole di controllo dei giudici con equità, coerenza e in piena conformità con le norme e i criteri attualmente in vigore
- c) Supervisionare la valutazione complessiva e i punteggi finali di ciascuna squadra
- d) Controllare gli attrezzi utilizzati durante gli allenamenti, il riscaldamento e la gara con le Direttive sull'attrezzatura dell'European Gymnastics, prima dell'inizio della gara
- e) Controllare e convalidare il sistema di punteggio
- f) Controllare e convalidare i sistemi di registrazione video
- g) Controllare e approvare la disposizione dei posti a sedere dei giudici, compresi i rinfreschi, ecc.

17.3 Procedure per tutti gli interventi

L'intervento dei Supervisor può avvenire solo tramite il Presidente della Giuria Superiore (ad eccezione delle richieste di ricorsi, vedi TR).

In caso di intervento, il Presidente della Giuria Superiore deve contattare i giudici interessati e informarli del punteggio assegnato dal Supervisore. I giudici hanno la possibilità di modificare il proprio punteggio. Se i giudici decidono di non modificare il punteggio, il Presidente della Giuria Superiore può annullare la loro decisione.

Il Presidente della Giuria Superiore deve tenere un registro di tutti gli interventi e di tutte le modifiche dei punteggi. Questo deve essere incluso nel rapporto dell'evento.

17.3.1 Punteggio D

L'intervento del Presidente della Giuria Superiore ha luogo:

- In caso di richiesta di ricorso
- In caso di punteggio impossibile
- In caso di divergenza tra il punteggio del Supervisore e il punteggio D dei giudici, il supervisore consiglierà al pannello CD di ricontrollare i punteggi. Qualsiasi ulteriore intervento in questo caso avverrà tramite il Presidente della Giuria Superiore.



Parte II

Valutazione degli Esercizi

Sezioni 6-7

PARTE II – VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

SEZIONE 6 – REGOLE DI VALUTAZIONE

Art 18 Contenuto del punteggio D

Il punteggio D massimo è aperto e limitato dal numero di elementi che possono essere eseguiti. Il punteggio D è la somma di tutti i valori di difficoltà degli elementi approvati dalla Tabella delle Difficoltà per l'attrezzo specifico.

I DV sono i valori riportati nella Tabella delle Difficoltà nelle Appendici.

18.1 Riconoscimento del DV degli elementi

- a) Il pannello CD riconoscerà il valore di difficoltà dell'elemento a meno che non vi sia un mancato rispetto dei requisiti tecnici. A Floor saranno considerati solo gli elementi contrassegnati sul Tariff Form
- b) Per ottenere il DV, un elemento deve essere eseguito secondo la descrizione della posizione del corpo riportata nella Tabella delle Difficoltà

18.2 Riconoscimento degli elementi eseguiti

- a) A Floor
 - Gli elementi saranno riconosciuti se soddisfano i requisiti dell'Appendice 1
 - Il DV consiste in un massimo di otto elementi diversi appartenenti ai seguenti gruppi:
 - Elementi di equilibrio
 - Salti/balzi/saltelli
 - Elementi acrobatici
 - Elemento di gruppo
 - Elemento di flessibilità
 - Tutti gli elementi riconosciuti devono essere indicati sul Tariff Form
- b) A Tumble e Trampet
 - Gli elementi saranno riconosciuti se soddisfano i requisiti indicati nelle Appendici 3, 4 e 5

18.3 Nuovi elementi

Le Federazioni sono invitate a presentare nuovi elementi che non sono ancora stati eseguiti e/o non figurano ancora nella Tabella delle Difficoltà.

I nuovi elementi devono essere inviati al TG-TC via e-mail, tramite European Gymnastics, in qualsiasi momento dell'anno. I nuovi elementi devono essere presentati almeno due mesi prima dei Campionati

- a) La richiesta di valutazione deve essere accompagnata da disegni tecnici e da un video
- b) Per essere riconosciuto come nuovo elemento, l'elemento deve essere eseguito con successo in un Campionato Europeo di Ginnastica
- c) La decisione sarà poi comunicata per iscritto alla Federazione il prima possibile
- d) I giudici saranno informati prima della rispettiva competizione

Art 19 Contenuto del punteggio E

Il punteggio E massimo è 10,0 per la perfezione dell'esecuzione. È possibile aggiungere un bonus (0,1) al punteggio di esecuzione di ciascun giudice, ma il punteggio non può superare 10,0.

Le penalità per l'esecuzione sono descritte nelle rispettive sezioni relative agli attrezzi.

SEZIONE 7 – CALCOLO DEI PUNTEGGI

Art 20 Regole per il calcolo del punteggio

20.1 Generale

Le regole che disciplinano la valutazione degli esercizi e la determinazione del punteggio finale sono identiche sia per le qualificazioni che per le finali.

20.2 Ripartizione dei punti

	Floor	Tumble/Trampet
Composizione (C)	3,0	2,0
Difficoltà (D)	Aperto	Aperto
Esecuzione (E)	10,0	10,0

20.3 Calcolo dei punteggi del pannello CD Floor

20.3.1 Punteggio C

- Dopo ogni esibizione, i giudici calcolano il proprio punteggio a una cifra decimale e lo comunicano all'HJ (CD1).
- I punteggi dei giudici vengono inviati e accettati senza alcun riferimento alle tolleranze
- Il punteggio finale del pannello C è la media dei due punteggi centrali (arrotondato al primo decimale)

20.3.2 Punteggio D

- Durante l'esibizione, i giudici danno il loro giudizio (Pieno, Metà, No) su ciascun elemento di difficoltà e lo inseriscono nel computer. Se non vengono utilizzati computer, i giudici comunicano la loro valutazione al CD1 su carta
- Per calcolare il punteggio D, il CD1 controlla gli input di tutti e 4 i giudici per determinare il risultato di ciascun elemento di difficoltà
- Il punteggio D finale del pannello è la somma dei valori assegnati agli elementi di difficoltà. Il valore assegnato per elemento è la media dei due punteggi centrali (calcolata a due cifre decimali)

20.4 Calcolo dei punteggi del pannello CD Tumble/Trampet

- Dopo ogni esibizione, i giudici calcolano i loro punteggi C e D fino a una cifra decimale. Vedi Art 27.1 e 28.2 per Tumble e Art 32.1 e 33.2 per Trampet
- La tolleranza per i punteggi C e D tra i giudici è 0,2
- Se rientrano nella tolleranza, il punteggio della giuria è la media dei punteggi C e D presentati (come due punteggi separati calcolati a due cifre decimali)

- d) Se non rientrano nella tolleranza, il CD1 convocherà una riunione in cui saranno confrontate le differenze per ogni round
- e) Se i giudici non riescono a trovare un accordo, viene utilizzato il base score (calcolato a tre cifre decimali)

20.5 Calcolo del Base Score del pannello CD

Base Score per una giuria composta da due giudici nel Tumble e nel Trampet

$$\text{Base Score} = \frac{(\text{Media dei 2 punteggi} + \text{Punteggio del CD1})}{2}$$

Esempio per un pannello CD composto da due giudici e punteggio C fuori tolleranza:

Giudice CD1 Punteggio C 1,6

Giudice CD2 Punteggio C 1,3

I punteggi rimangono fuori dalla tolleranza consentita, quindi verrà utilizzato il Base Score.

$$\text{Punteggio C finale} = \text{Base Score} = \frac{(1,45 + 1,6)}{2} = \mathbf{1,525} \text{ (a 3 cifre decimali)}$$

20.6 Calcolo dei punteggi del pannello E

- a) Dopo ogni esibizione, i giudici calcolano il proprio punteggio a una cifra decimale e lo comunicano all'HJ (E1).
- b) L'E1 esamina i punteggi per verificare che rientrino nella tolleranza. La differenza consentita tra i punteggi di tutti i giudici e i due punteggi centrali, per Floor, Tumble e Trampet, è indicata nella tabella seguente
- c) Se rientrano nella tolleranza, il punteggio del pannello è la media dei due punteggi centrali (a due cifre decimali)
- d) Se non rientrano nella tolleranza, l'E1 convoca una riunione o discute la questione con un giudice
 - Per il Floor, confrontare le penalità E durante tutta la routine
 - Per Tumble e Trampet, valutare le differenze per ogni round
- e) Se i giudici non riescono a trovare un accordo, viene utilizzato il base score (calcolato a tre cifre decimali)

Tolleranza tra i giudici per i punteggi finali del pannello E

Punteggio finale E tra	Tolleranze consentite per i punteggi centrali	Tolleranze consentite per i punteggi di tutti i giudici
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

20.6.1 Calcolo del Base Score del pannello E

Base score per il pannello E

$$\text{Base Score} = \frac{(\text{Media dei 2 punteggi centrali} + \text{Punteggio del E1})}{2}$$

Esempio per un pannello E composto da quattro giudici:

Giudice E1	8,3*
Giudice E2	8,9
Giudice E3	8,3
Giudice E4	8,8*

Il punteggio E finale sarebbe 8,55, ma i due punteggi centrali rimangono al di fuori della tolleranza consentita, quindi verrà utilizzato il Base Score.

$$\text{Punteggio E finale} = \text{Base Score} = \frac{(8,55 + 8,3)}{2} = \mathbf{8,425} \text{ (a 3 cifre decimali)}$$

20.7 Calcolo del punteggio per ciascun attrezzo

- Il punteggio su ciascun attrezzo sarà stabilito utilizzando i tre punteggi separati assegnati dai pannelli di giuria: un punteggio C, un punteggio D e un punteggio E
- La giuria CD assegna il punteggio C e il punteggio D
 - Il punteggio C si basa sui requisiti di Composizione
 - Il punteggio D è una valutazione del grado di difficoltà dell'esercizio
- La giuria E valuta il punteggio E in base all'esecuzione della routine
- L'HJ (E1 e CD1) calcola i punteggi dei pannelli a tre cifre decimali
- Il punteggio di un attrezzo è dato dalla somma del punteggio C, del punteggio D e del punteggio E, meno eventuali penalità del Capo giuria E1, calcolato a tre cifre decimali

Esempio per una giuria Floor:

Punteggio finale dell'attrezzo = Punteggio C + Punteggio D + Punteggio E – Penalità HJ

Punteggio C	Composizione	Penalità 0,2 detratto da 3,0	2,800
Punteggio D	Difficoltà	Somma di tutti gli elementi assegnati	5,700
Punteggio E	Esecuzione	Penalità 1,6 detratto da 10,0	8,400
Penalità del Capo giuria (E1)			<u>-0,000</u>
Punteggio attrezzo			16,900

20.8 Calcolo del punteggio finale per ciascuna squadra

- Il punteggio finale di ciascuna squadra è dato dalla somma dei tre punteggi ottenuti nelle discipline Floor, Tumble e Trampet, meno le penalità applicate dalla Giuria Superiore
- Esempio di calcolo del punteggio finale

Punteggio finale = Punteggio Floor + Punteggio Tumble + Punteggio Trampet – Penalità della Giuria Superiore

Floor	16,90
Tumble	15,725
Trampet	18,400
Penalità della Giuria Superiore (SJ)	<u>-0,000</u>
Punteggio finale della squadra	51,025



Parte III

Gli Attrezzi

Sezioni 8-10

PARTE III – GLI ATTREZZI

SEZIONE 8 – FLOOR

Art 21 Requisiti dell'attrezzo

21.1 Requisiti generali

- a) Il programma del Floor è una routine eseguita da tutta la squadra a tempo di musica
- b) Il tempo massimo per il programma a Floor va da 2 minuti e 15 secondi a 2 minuti e 45 secondi
- c) L'intero programma deve essere eseguito all'interno dell'area del Floor
- d) Entrata nell'area del Floor:
 - La squadra deve entrare nell'arena di gara al segnale degli organizzatori della competizione
 - La squadra si schiera al bordo dell'area del Floor dove attende la bandiera/luce verde
 - Dopo il segnale della bandiera/luce verde, la squadra corre verso la propria posizione di partenza sul Floor
 - La squadra inizia il proprio programma quando parte la musica

21.2 Requisiti di Composizione (3,0)

- a) Il punteggio di Composizione consiste in tre diversi requisiti di composizione. Questi requisiti sono:
 - Sequenza ritmica (RS)
 - Piani
 - Laterale (↔)
 - Indietro (↑)
 - Formazioni
 - Otto diverse formazioni
 - Una formazione grande (LF)
 - Una formazione piccola (SF)
 - Una formazione curva in movimento (CF)
- b) Tutti i requisiti di composizione devono essere indicati sul Tariff Form con l'abbreviazione/il simbolo tra parentesi

21.3 Requisiti di Difficoltà (valore aperto)

- a) Il punteggio di Difficoltà è composto da otto (8) diversi elementi di difficoltà appartenenti a tutte le seguenti categorie:
- Elementi di equilibrio (2 o 3)
 - Salti, balzi e saltelli (1 o 2)
 - Elementi acrobatici (1 o 2)
 - Elemento di gruppo (1)
 - Elemento di flessibilità (1)
- b) Questi elementi devono essere tutti indicati sul Tariff Form e non devono essere superiori a 8 (dalle categorie sopra indicate). (Vedi Art 23.3)
- c) Tutti i valori degli elementi e i requisiti di difficoltà sono indicati nella Tabella delle Difficoltà nell'Appendice 1
- d) La scelta degli elementi nel programma non deve mai sacrificare lo stile e la precisione tecnica a favore della difficoltà. Gli elementi selezionati devono sempre essere adeguati alle conoscenze e alla maturità dei ginnasti

21.4 Requisiti di Esecuzione (10,0)

- a) Le penalità relative all'Esecuzione possono essere applicate nei seguenti casi:
- Sintesi delle penalità relative all'Esecuzione:
 - Sincronia secondo la coreografia
 - Uniformità nell'esecuzione
 - Ampiezza ed estensione
 - Equilibrio ed esecuzione controllata
 - Precisione nelle formazioni
 - Ulteriori penalità di Esecuzione:
 - Esecuzione dinamica
 - Movimenti non corrispondenti alla musica
 - Superamento della linea
 - Numero errato di ginnasti
- b) Tutte le penalità vengono sottratte da 10,0 punti
- c) È possibile aggiungere un bonus (0,1) al punteggio di esecuzione di ciascun giudice

Art 22 Composizione (3,0)

22.1 Generale

- a) Il punteggio di composizione (punteggio C) è calcolato dal pannello CD
- b) Il punteggio di composizione sarà conteggiato solo dai componenti C contrassegnati sul Tariff Form. Ogni componente deve essere contrassegnato una volta accanto alla formazione in cui viene eseguito. Se sul Tariff Form sono contrassegnati più componenti, verrà preso in considerazione solo il primo di ciascuno
- c) La penalità massima per la composizione è 3,0

22.2 Definizioni relative ai requisiti di Composizione

22.2.1 Sequenza Ritmica (RS) (0,4)

- a) È richiesto di eseguire una RS, che è una sequenza di movimenti continui che attraversano il floor
- b) Durante la sequenza, tutti i ginnasti devono muoversi contemporaneamente attraverso l'area del floor. Possono muoversi da un lato all'altro, da dietro in avanti, da davanti a dietro o in diagonale da un angolo all'altro. Il numero di elementi è facoltativo
- c) Muoversi significa che il centro di gravità di ogni ginnasta deve continuare a spostarsi attraverso l'area del floor senza pause (o arresti) nella sequenza
- d) Gli elementi di difficoltà (elementi dell'Appendice 1) non sono ammessi nella RS
- e) Tutta la squadra deve eseguire la stessa sequenza (è consentito eseguirla a specchio)
- f) Le posizioni di partenza e di arrivo quando ci si sposta da un lato all'altro, da dietro in avanti o da davanti all'indietro, non devono essere più lontane di 3 m dal bordo del floor per ogni ginnasta. Per una RS diagonale, la distanza massima è di 5 m dall'angolo del floor, misurata come raggio di un cerchio con centro nell'angolo del floor
- g) La RS può essere eseguita in uno, due o tre gruppi composti da almeno 3 ginnasti ciascuno. I gruppi possono partire da posizioni diverse sul floor e possono scegliere percorsi RS diversi
- h) È consentito cambiare la formazione durante la sequenza
- i) L'inizio e la fine della RS devono essere contrassegnati sul Tariff Form del floor con le lettere "RS→" per l'inizio e "RS←" per la fine. La RS deve essere eseguita in un unico riquadro di formazione, a meno che la forma della formazione non cambi durante la RS
- j) Penalità di 0,4 se la RS manca o non è conforme alla definizione

22.2.2 Piani laterale e all'indietro ↔, ↑ (0,8)

- a) Il programma a floor deve prevedere che i ginnasti si muovono su due piani diversi: lateralmente e all'indietro
- b) In entrambi i piani devono esserci tre movimenti o elementi diversi uno dopo l'altro in sequenza

- c) I movimenti o gli elementi devono essere chiaramente diversi tra loro, non solo variazioni dello stesso elemento. Ad esempio, ripetere gli chassé con movimenti delle braccia diversi non soddisfa il requisito
- d) Nel piano laterale, il lato del corpo è quello che guida (sinistro o destro). È consentito che alcuni ginnasti si muovano verso destra e altri verso sinistra, contemporaneamente
- e) Nel piano all'indietro, gli elementi devono essere eseguiti con la parte posteriore del corpo che guida
- f) Non è consentito ruotare ($>45^\circ$) durante i piani
- g) Sono consentiti semplici passi per collegare i diversi movimenti o elementi all'interno dei piani, ma non vengono conteggiati al fine del raggiungimento dei tre movimenti o elementi richiesti
- h) Gli elementi di difficoltà (elementi dell'Appendice 1) non sono consentiti nei piani
- i) Tutti i ginnasti devono eseguire la stessa sequenza per ogni piano contemporaneamente (è consentito eseguirla a specchio)
- j) I piani eseguiti nella Sequenza Ritmica non vengono conteggiati
- k) Ogni piano (laterale e all'indietro) deve essere segnato una sola volta sul Tariff Form con le frecce $\leftrightarrow$, $\uparrow$
- l) La penalità per un piano mancante (all'indietro o laterale) è di 0,4/piano

22.2.3 Formazioni (2,0)

- a) Otto formazioni diverse
 - Nel programma a floor devono esserci almeno otto formazioni diverse
 - Le formazioni sono considerate diverse se la forma è diversa. Cambiare solo le dimensioni, l'orientamento o la posizione della formazione non la rende diversa (ad esempio, un cerchio piccolo è considerato uguale a un cerchio grande e un cerchio sul lato sinistro del floor è considerato uguale a un cerchio sul lato destro del floor)
 - Le formazioni possono essere statiche o in movimento, ma devono essere mantenute abbastanza a lungo da essere chiaramente identificabili
 - Ogni formazione (forma diversa) deve essere contrassegnata sul Tariff Form
 - Penalità di 0,2 per ogni formazione mancante
- b) Formazione grande (LF)
 - Deve esserci almeno una formazione di grandi dimensioni, in cui tutti i ginnasti sono disposti con una distanza costante per presentare chiaramente una forma (non diversi gruppi). Tutti i ginnasti insieme formano una forma in cui ogni ginnasta è distanziato dagli altri così che nessun ginnasta o gruppo di ginnasti sia isolato
 - La dimensione della formazione deve essere almeno da un lato all'altro e da dietro a davanti (non oltre 1 m da ciascun bordo del floor)
 - Una linea diagonale da un angolo all'altro non è considerata una formazione grande
 - La formazione grande deve essere contrassegnata sul Tariff Form con le lettere LF

- Penalità di 0,2 punti per la mancanza di una formazione grande
- c) Formazione piccola (SF)
- Deve esserci almeno una formazione di piccole dimensioni (compatta) in cui tutti i ginnasti sono disposti in un'unica forma (non in più gruppi)
 - Le dimensioni della formazione non devono essere superiori a 4 m x 4 m
 - La formazione piccola deve essere indicata sul Tariff Form con le lettere SF
 - Penalità 0,2 per mancanza di una formazione piccola
- d) Formazione curva in movimento (CF)
- Deve esserci almeno una formazione curva in movimento a cui partecipano tutti i ginnasti
 - Una formazione è considerata curva in movimento se il percorso lungo il quale si muovono i ginnasti è chiaramente curvo e i ginnasti si seguono l'uno dopo l'altro lungo tale forma curva
 - La curva deve essere chiaramente visibile e contenere almeno tre elementi o movimenti
 - Le dimensioni e la forma della curva possono cambiare durante il movimento
 - L'intera squadra può eseguire una formazione insieme o due curve separate in due gruppi. Il numero minimo di ginnasti in una formazione curva in movimento è quattro
 - L'inizio della formazione curva in movimento (la prima forma) deve essere contrassegnato sul Tariff Form con le lettere CF
 - Penalità di 0,2 per la mancanza della formazione curva in movimento

22.3 Riepilogo dei requisiti di Composizione

Requisiti di Composizione	Penalità
1. Sequenza Ritmica	0,4
2. Piani	
- Piano laterale	0,4
- Piano all'indietro	0,4
3. Formazioni	
- Otto diverse formazioni	0,2/mancante
- Formazione grande	0,2
- Formazione piccola	0,2
- Formazione curva in movimento	0,2

Art 23 Difficoltà (valore aperto)

23.1 Generale

- a) Il punteggio di difficoltà (punteggio D) è calcolato dal pannello CD

- b) Il punteggio di difficoltà sarà calcolato solo dagli elementi D presenti nella Tabella delle Difficoltà dell'Appendice 1 e contrassegnati sul Tariff Form. Ogni elemento richiesto deve essere contrassegnato una sola volta

23.2 Formazione del valore di Difficoltà

- a) Il valore di difficoltà è costituito da non più di otto elementi diversi appartenenti alle seguenti categorie:
- Elementi di equilibrio 2 o 3 elementi che includono la verticale
 - Salti/Balzi/Saltelli 1 o 2 elementi
 - Elementi acrobatici 1 o 2 elementi
 - Elementi di gruppo 1 elemento
 - Elementi di flessibilità 1 elemento
- b) I valori degli elementi e i requisiti di difficoltà sono riportati nella Tabella delle Difficoltà. (Vedi Appendice 1)
- c) Nei salti/balzi/saltelli, negli elementi acrobatici e negli elementi di gruppo, il valore di difficoltà assegnato può essere aumentato di 0,2 aggiungendo movimenti in entrata e in uscita dall'elemento (vedi Art 23.6)
- d) Almeno tre (3) degli elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1 minuto e 30 secondi per ottenere il valore di questi ultimi tre elementi. (Distribuzione della Difficoltà, vedi Art 23.5 f)
- e) I valori degli elementi di equilibrio (compresa la verticale), dei salti/balzi/saltelli, degli elementi acrobatici, dell'elemento di gruppo e dell'elemento di flessibilità vengono sommati per ottenere il valore di difficoltà della squadra

23.3 Segnare gli elementi e i valori di Difficoltà

- a) La squadra non deve segnare più di otto elementi di difficoltà sul Tariff Form. Solo gli elementi segnati vengono conteggiati ai fini del punteggio di difficoltà. Gli elementi devono essere segnati nell'ordine corretto di esecuzione, accanto alla formazione (forma) in cui vengono eseguiti
- b) La squadra può eseguire più di otto elementi di difficoltà, ma gli elementi aggiuntivi non devono essere contrassegnati sul Tariff Form. Se sul Tariff Form è contrassegnato un numero di elementi superiore a quello consentito, ai fini del calcolo del DV viene preso in considerazione solo il primo elemento di ciascuna categoria
- c) Gli elementi di difficoltà devono essere contrassegnati correttamente con il numero di codice e, ove possibile, devono riportare anche il simbolo. Gli elementi eseguiti con "movimenti in entrata e in uscita" devono essere contrassegnati con +, ad esempio G801+.
- d) La lettera davanti al codice numerico indica il gruppo/categoria dell'elemento:
- HB = Equilibri con supporto delle mani
 - DB = Equilibri dinamici
 - SB = Equilibri in piedi
 - J = Salti/Balzi/Saltelli

- A = Elementi acrobatici
 - G = Elementi di gruppo
 - F = Elementi di flessibilità
- e) Il primo numero di codice si riferisce al valore dell'elemento
- f) Gli ultimi due numeri si riferiscono al numero di riga nella Tabella delle Difficoltà

23.4 Requisiti di esecuzione

- a) Tutti i ginnasti della squadra devono eseguire gli stessi elementi di difficoltà, con lo stesso numero di codice. È consentito eseguirli a specchio (ad esempio eseguire una pirouette con gambe diverse). Nell'elemento di gruppo i diversi gruppi possono scegliere diversi tipi di elementi, ma il numero di codice deve essere lo stesso
- b) Gli elementi di difficoltà devono essere eseguiti da tutti i ginnasti contemporaneamente, secondo la coreografia. "Secondo la coreografia" significa che l'elemento è coreografato per essere eseguito contemporaneamente. Se, ad esempio, qualcuno è in ritardo nel programma ma poi esegue l'elemento correttamente un po' più tardi rispetto agli altri, la squadra otterrà comunque il valore dell'elemento (anche se con una penalità E per il ritardo)
- c) L'esecuzione di ogni elemento di difficoltà deve essere conforme ai requisiti di difficoltà (vedi Appendice 1), altrimenti non sarà conteggiato come elemento di difficoltà

23.5 Riduzione del DV dell'elemento

- a) Il DV completo di un elemento sarà assegnato solo se tutti i ginnasti eseguono l'elemento secondo i requisiti di difficoltà
- b) Se tutti i ginnasti tentano di eseguire l'elemento, ma uno o due ginnasti falliscono, la squadra riceverà metà del DV dell'elemento. L'unica eccezione è l'elemento di gruppo, che deve essere eseguito correttamente da tutti i ginnasti
- c) Se tre o più ginnasti sbagliano l'elemento, il DV per l'elemento sarà zero per la squadra
- d) Non sono consentiti più di tre passi (camminando o correndo) immediatamente prima di qualsiasi elemento di difficoltà o serie di elementi di difficoltà collegati, secondo la coreografia. Gli chassé e i presalti non sono conteggiati nel limite dei tre passi. Se uno o due ginnasti compiono troppi passi, la squadra riceverà metà del DV dell'elemento. Se tre o più ginnasti compiono ad esempio 4 passi prima di un salto, il DV dell'elemento sarà pari a zero
- e) Un ginnasta deve iniziare l'elemento in modo sufficientemente efficace da dimostrare l'impegno necessario a raggiungere il DV. Il risultato non è un fattore determinante per stabilire se una difficoltà è stata "tentata" in modo legittimo. Un tentativo legittimo viene valutato in base ai requisiti di difficoltà. Un tentativo illegittimo (non serio) comporta un DV pari a zero per la squadra per quell'elemento
- f) Gli elementi di difficoltà devono essere distribuiti uniformemente nel programma floor, questo è chiamato Distribuzione della Difficoltà (DD)
- Almeno gli ultimi tre elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1 minuto e 30 secondi

- Il tempo, 1 minuto e 30 secondi, deve essere segnato sul Tariff Form, in modo che sia chiaramente visibile quali elementi di difficoltà vengono eseguiti dopo
- La squadra perderà il valore di qualsiasi degli ultimi tre elementi di difficoltà eseguiti prima del limite di tempo. Questo vale anche se gli elementi sono eseguiti correttamente

23.6 Movimenti in entrata e in uscita dagli elementi di difficoltà

- È possibile aumentare il valore D nei salti/balzi/saltelli, negli elementi acrobatici e negli elementi di gruppo aggiungendo movimenti in entrata e in uscita dall'elemento
- I movimenti in entrata e in uscita degli elementi si riferiscono alla coreografia che collega in modo fluido gli elementi di difficoltà
- I movimenti possono variare da ginnasta a ginnasta
- Gli elementi di difficoltà devono essere eseguiti all'interno della coreografia senza ritardi. Ciò significa che non sono ammesse interruzioni o pause inutili. Sono consentite le normali meccaniche per iniziare le difficoltà, ad esempio è necessario scendere prima di salire in un salto
- È possibile collegare un solo elemento di difficoltà nella stessa sequenza
- Movimenti in entrata:
 - Deve esserci una frase di movimento continua di almeno tre movimenti, in cui il baricentro dei ginnasti si sposta sul floor
 - È consentito compiere un passo per lo stacco tra la coreografia e l'elemento di difficoltà
- Movimenti in uscita:
 - Deve esserci una frase di movimento continuo di almeno tre movimenti, in cui il baricentro dei ginnasti si sposta sul floor
 - Dopo l'elemento di difficoltà, i ginnasti devono essere già pronti per eseguire la sequenza coreografica non appena entrambi i piedi hanno toccato il suolo
- Se entrambi, i movimenti in entrata e in uscita sono eseguiti correttamente, il valore di difficoltà dell'elemento riceverà un punteggio aggiuntivo di 0,2
- Se uno dei ginnasti non soddisfa i criteri relativi ai movimenti in entrata e in uscita, il punteggio aggiuntivo di 0,2 non sarà assegnato
- Se i criteri per i movimenti in entrata e in uscita sono soddisfatti, il punteggio aggiuntivo di 0,2 sarà assegnato per i DV completi e dimezzati. Tuttavia, se il valore D diventa zero, il punteggio aggiuntivo di 0,2 non sarà assegnato

23.7 Elementi di Difficoltà

23.7.1 Elementi di equilibrio (DB, SB, HB)

- Uno degli elementi di equilibrio deve essere una verticale (HB1001) per essere conteggiato ai fini del DV
- Uno o due altri elementi di equilibrio possono essere conteggiati ai fini del DV

- c) Se la squadra sceglie di eseguire due o tre equilibri, gli elementi scelti devono provenire da righe diverse dell'Appendice 1

23.7.2 Salti, balzi e saltelli (J)

- a) Uno o due salti diversi (salti, balzi e saltelli) possono essere conteggiati ai fini del valore di difficoltà
- b) Se la squadra esegue un solo salto, è libera di scegliere qualsiasi salto, balzo o saltello
- c) Se la squadra sceglie di eseguire due elementi di questa categoria, uno di essi deve essere un balzo e l'altro è a scelta libera
- d) Gli elementi scelti devono provenire da righe diverse della Tabella delle Difficoltà

23.7.3 Elementi acrobatici (A)

- a) Uno o due elementi acrobatici diversi possono essere conteggiati ai fini del DV
- b) Se la squadra esegue due elementi acrobatici, questi devono appartenere a gruppi di elementi diversi (avanti, indietro o laterali)
- c) Se sul Tariff Form sono contrassegnati due elementi acrobatici appartenenti allo stesso gruppo, ai fini del calcolo del DV viene considerato solo il primo (secondo l'ordine in cui sono segnati)

23.7.4 Elemento di gruppo (G)

- a) Un elemento di gruppo può essere conteggiato ai fini del DV
- b) Gruppi diversi devono eseguire gli elementi di gruppo contemporaneamente con lo stesso numero di codice, ma gli elementi non devono necessariamente avere lo stesso aspetto
- c) Se l'elemento di gruppo non viene eseguito secondo la definizione, il valore dell'elemento di gruppo è zero per la squadra (non viene assegnato alcun DV parziale)

23.7.5 Elemento di flessibilità (F)

Un elemento di flessibilità può essere conteggiato ai fini del DV

Art 24 Esecuzione (10,0)

24.1 Generale

- a) Il punteggio di esecuzione (punteggio E) è calcolato dal pannello E
- b) Per calcolare il punteggio E del giudice, tutte le Penalità di Esecuzione da accorpare (Art 24.3) e le Penalità di Esecuzione aggiuntive (Art 24.5) vengono sottratte da 10,0 punti
- c) Ogni giudice assegna un punteggio con una precisione di 0,1
- d) È possibile assegnare un bonus di esecuzione (Art 24.7) 0,1 al punteggio E di ciascun giudice

e) Le penalità del Capo giuria (E1) saranno sottratte dal punteggio finale

24.2 Come accorpare le penalità di Esecuzione

- a) Il principio fondamentale è quello di identificare i singoli errori di esecuzione, per ogni punto della routine, come minori, moderati o gravi e quindi applicare la penalità più appropriata alla squadra in base al numero di ginnasti che commettono gli errori
- b) Qualsiasi punto della routine significa, ad esempio:
- Sequenza ritmica
 - Sequenza in piano
 - Transizione
 - Elemento di difficoltà

Si noti che la penalità massima per ogni punto della routine non deve superare il valore indicato nella colonna "Errori gravi" nella tabella sottostante

Riepilogo delle penalità di Esecuzione				
Numero di errori ↓	Entità dell'errore →	Errori minori	Errori moderati	Errori gravi
Un ginnasta commette l'errore		Molto piccolo 0,1	Piccolo 0,2	Medio 0,4
Meno della metà della squadra commette errori		Piccolo 0,2	Medio 0,4	Grande 0,7
Metà o più della squadra commette errori		Medio 0,4	Grande 0,7	Molto grande 1,0

- c) Le linee guida per l'accorpamento delle penalità relative all'esecuzione sono riportate nell'Appendice 2
- d) Un errore può essere penalizzato una sola volta, anche se potrebbe essere classificato in più voci delle Penalità di Esecuzione da accorpare (Art 24.3)

24.3 Penalità di Esecuzione da accorpare

Per ulteriori dettagli, consultare l'Appendice 2

24.3.1 Sincronia secondo la coreografia

- a) La squadra deve eseguire gli elementi contemporaneamente quando previsto dalla coreografia
- b) Penalità: Minore/Moderata/Grave

24.3.2 Uniformità nell'esecuzione

- a) La squadra deve eseguire gli stessi movimenti e gli stessi elementi allo stesso modo, a meno che la coreografia non indichi diversamente in maniera chiara
- b) Tutti gli elementi di difficoltà devono essere eseguiti allo stesso modo, altrimenti verrà applicata questa penalità (ad esempio, diversa separazione delle gambe tra i ginnasti nei salti o negli equilibri).
- c) Penalità: Minore/Moderata/Grave

24.3.3 Ampiezza ed estensione

- a) I movimenti nel programma floor devono essere eseguiti con un'ampiezza ottimale
- b) L'estensione deve essere visibile in tutti i movimenti durante l'intero programma, ad esempio non devono esserci punte non tirate
- c) Penalità: Minore

24.3.4 Equilibrio ed esecuzione controllata

- a) Il programma a floor deve essere eseguito con equilibrio e controllo
- b) Ad esempio, saranno applicate penalità per passi extra, salti, movimenti delle braccia e delle gambe per mantenere l'equilibrio. Inoltre, saranno applicate penalità per l'uso delle mani come supporto e per le cadute
- c) Penalità: Minore/Moderata/Grave

24.3.5 Precisione nelle formazioni

- a) Le formazioni devono essere esatte (ad esempio, linee rette quando previsto)
 - b) Tutti i ginnasti devono essere posizionati in modo che la forma della formazione sia chiara e corretta secondo le formazioni disegnate nel Tariff Form. È sufficiente che la forma della formazione sia corretta, i ginnasti non devono essere posizionati esattamente come i punti sul Tariff Form
- Penalità: Minore

24.4 Riepilogo delle penalità di Esecuzione da accorpare

Penalità di esecuzione da sintetizzare	Minore	Moderata	Grave
1. Sincronia secondo la coreografia	x	x	x
2. Uniformità nell'esecuzione	x	x	x
3. Ampiezza ed estensione	x		
4. Equilibrio ed esecuzione controllata	x	x	x
5. Precisione nelle formazioni	x		

24.5 Penalità di Esecuzione aggiuntive

24.5.1 Esecuzione dinamica (1,0)

a) Mancanza di fluidità nel collegamento degli elementi

- L'esecuzione dell'esercizio a floor deve mostrare continuità con una fluidità logica e naturale dall'inizio alla fine del programma
- Lo slancio deve essere sfruttato dal movimento precedente invece di creare una forza "nuova"
- Qualsiasi ginnasta che disturba o interrompe inutilmente la continuità del programma, rimane fermo o semplicemente aspetta, verrà penalizzato ogni volta. Tuttavia, è consentito fare piccole pause mentre ci si prepara a eseguire equilibri o includere pause che amplificano la musica o il carattere della coreografia. Questi brevi momenti non saranno penalizzati

b) Movimenti isolati

- Qualsiasi ginnasta o gruppo di ginnasti che esegue sequenze con movimenti isolati delle braccia o delle gambe senza coinvolgere il corpo sarà sempre penalizzato. Tuttavia, è consentito effettuare brevi periodi di movimenti isolati che amplificano la musica o il carattere della coreografia. Questi brevi movimenti non saranno penalizzati

c) Facile accesso tra le formazioni

- Tutte le transizioni (passaggio da una formazione all'altra, ad esempio la preparazione per un elemento di gruppo) devono essere eseguite con facilità, senza fare passi extra/ampi o stringersi in spazi insufficienti. La mancanza di facilità di accesso comporta una penalità ogni volta

d) Penalità di 0,1 per l'esecuzione dinamica, per ogni punto della routine

24.5.2 Movimenti non corrispondenti alla musica (0,6)

- a) Deve esserci una relazione tra la musica e i movimenti selezionati. Il programma deve dare la sensazione di "vedere ciò che si sente e sentire ciò che si vede". I movimenti devono corrispondere alla musica per quanto riguarda la dinamica e il carattere
- b) Penalità 0,2 per parti del programma in cui non vi è alcuna relazione tra il movimento e la musica

24.5.3 Superamento della linea (0,1/ogni volta)

- a) Il superamento dell'area di gara prescritta (14 m x 16 m), ovvero il contatto con il floor con qualsiasi parte del corpo al di fuori del limite del campo di gara, comporterà una penalità ogni volta
- b) I bordi (linea bianca) fanno parte dell'area di esibizione
- c) Penalità di 0,1 ogni volta

24.5.4 Numero errato di ginnasti (1,0 per ginnasta)

- a) In caso di numero insufficiente o eccessivo di ginnasti, verrà applicata una penalità per ogni ginnasta mancante o in eccesso

- b) Se una squadra mista non ha un numero uguale di ginnasti maschi e femmine, verrà applicata una penalità per ogni ginnasta in meno o in più
- c) Dopo un'interruzione del programma che riduce il numero di ginnasti, non ci sarà alcuna deduzione per il numero errato di ginnasti (vedi Art 25.1)
- d) I ginnasti non possono essere sostituiti durante l'esercizio a floor (vedi Art 25.7)
- e) Penalità 1,0 per ogni ginnasta in meno o in più

24.6 Riepilogo delle penalità di Esecuzione aggiuntive

Penalità di Esecuzione aggiuntive	Penalità
1. Esecuzione dinamica	0,1/ogni volta (max 1,0)
2. Movimenti non corrispondenti alla musica	0,2/0,4/0,6
3. Superamento della linea	0,1/ogni volta
4. Numero errato di ginnasti	1,0/ginnasta

24.7 Bonus di Esecuzione (0,1)

Se il programma a floor o parti di esso vengono eseguiti con eccellente abilità e il programma è particolarmente ben trasmesso al pubblico, la squadra può ricevere un bonus massimo di 0,1 sul punteggio E di ciascun giudice.

Art 25 Penalità del Capo giuria (E1)

Le penalità E1 vengono sottratte dal punteggio finale dell'attrezzo

25.1 Interruzione del programma Floor (1,0)

Se un ginnasta interrompe l'esecuzione e lascia l'area del floor, verrà applicata una penalità di 1,0/ginnasta per l'interruzione del programma floor

25.2 Tempo errato (0,3/2,0)

- a) Il tempo limite è compreso tra 2 minuti e 15 secondi e 2 minuti e 45 secondi
- b) Il cronometraggio inizia con la musica e termina quando viene eseguito l'ultimo movimento
- c) Gli elementi eseguiti dopo il tempo limite saranno riconosciuti e valutati
- d) Il giudice E2 misura il tempo
- e) Penalità HJ 0,3 per errore di tempo, verrà applicata per tempi inferiori/superiori al limite
- f) Penalità HJ 2,0 per programmi molto brevi (meno di 2 min)

25.3 Musica errata (0,3)

- a) La presentazione completa viene eseguita con la musica scelta dalla squadra

- b) La musica deve essere strumentale senza testi, il che significa che non devono essere chiaramente udibili parole, anche se non ne conosciamo il significato. La voce umana può essere utilizzata come strumento, ad esempio sono ammessi canticchiare, fischiare e altri toni
- c) Penalità HJ 0,3 una volta per assenza di musica o musica con parole chiare

25.4 Abbigliamento errato (0,3)

- a) I seguenti casi comportano penalità per abbigliamento non corretto (oltre alle penalità SJ)
 - Mancanza del numero di gara (ginnasti individuali)
 - Calzature (se non indossate da tutta la squadra)
 - Oggetti sciolti (compresi i numeri di gara sciolti)
 - Body paint
- b) Penalità HJ 0,3 una volta per abbigliamento non corretto

25.5 Indossare gioielli (0,3)

- a) Non è consentito indossare gioielli di alcun tipo secondo l'Art 3.2.1
- b) Penalità HJ 0,3 una volta

25.6 Indossare bendaggi non sicuri o di colore invadente (0,3)

- a) I bendaggi (compresi i supporti articolari) devono essere fissati saldamente e di colore non appariscente, secondo l'Art 3.2.1 e 7.2
- b) Penalità HJ 0,3 una volta per bendaggi fissati in modo non sicuro o di colore invadente

25.7 Non rispettare i requisiti delle attrezzature o della competizione (0,3/voce)

- a) La penalità per il mancato rispetto dell'attrezzatura o dei requisiti di gara viene applicata nei seguenti casi:
 - Entrare nell'arena contro le regole della competizione
 - Non correre verso la posizione di partenza nell'area del floor
 - Cambio di ginnasti durante il programma a floor
- b) Penalità HJ 0,3 per voce per il mancato rispetto delle attrezzature/requisiti della competizione

25.8 Riepilogo delle penalità di Esecuzione del HJ

Penalità di Esecuzione del HJ	Penalità
1. Interruzione del programma Floor	1,0/ginnasta

2. Tempo errato - Tempistica insufficiente/eccessiva - Programma molto breve	0,3 2,0
3. Musica errata	0,3 una volta
4. Abbigliamento non corretto	0,3 una volta
5. Indossare gioielli	0,3 una volta
6. Indossare bendaggi non sicuri o di colore invadente	0,3 una volta
7. Non rispettare i requisiti delle attrezzature o della competizione - Entrare nell'arena contro le regole della competizione - Non correre verso la posizione di partenza nell'area del floor - Cambio di ginnasti durante il programma a floor	0,3/voce

SEZIONE 9 – TUMBLE

Art 26 Requisiti dell'attrezzo

26.1 Requisiti generali

- a) Tutti i ginnasti che si esibiscono al Tumble devono partecipare al programma Floor, salvo esenzione concessa dal medico dell'European Gymnastics a causa di infortunio (la penalità è la squalifica della squadra)
- b) Il programma viene eseguito con la musica
- c) Il tempo massimo è di 2 minuti e 45 secondi
- d) Ogni squadra esegue tre diversi round al tumble senza passi intermedi o pause
- e) Per gli junior, due round devono essere composti da una combinazione di almeno tre elementi acrobatici. Un round può essere composto da solo 2 elementi acrobatici
- f) Per i senior, ogni round deve essere composto da una combinazione di almeno tre elementi acrobatici
- g) La squadra presenta sei ginnasti per ogni round. In ogni round possono esibirsi ginnasti diversi della squadra
- h) Le squadre miste devono avere lo stesso numero di ginnasti maschi e femmine che si esibiscono in ogni round
- i) Entrata per la performance a Tumble:
 - La squadra deve entrare nell'arena di gara quando gli organizzatori della competizione lo indicano
 - La squadra si schiera sulla rincorsa e attende il segnale di inizio (bandiera/luce verde)
 - Dopo la bandiera/luce verde, la musica inizierà e la squadra potrà iniziare la sua esibizione
- j) Non è consentito segnare la rincorsa o la pista del tumble con indumenti o altri oggetti
- k) Tutti i ginnasti devono atterrare sull'area di arrivo dopo l'ultimo elemento
- l) Dopo il primo e il secondo round, i ginnasti devono tornare indietro di corsa insieme
- m) Un allenatore (e solo uno) deve essere presente per garantire la sicurezza nell'area di arrivo, preferibilmente sul lato opposto rispetto ai giudici. L'allenatore è temporaneamente autorizzato a salire sul tumble

26.2 Requisiti di Composizione (2,0)

Il punteggio di Composizione è costituito da otto diversi requisiti di composizione. Questi requisiti sono:

- Team Round (1° round)
- Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round
- Variazione dell'ultimo elemento tra i round
- Esecuzione dei round avanti e indietro
- Esecuzione di un round con avvitamento di almeno 360°
- Esecuzione di un round con minimo doppio salto (solo senior)
- Evitare arrivi alla cieca nei salti tripli
- Esecuzione del numero corretto di elementi

26.3 Requisiti di Difficoltà (valore aperto)

- La difficoltà di ogni serie al Tumble è aperta
- Il valore di difficoltà della serie è calcolato dai due elementi diversi con il valore di difficoltà più alto
- I valori di difficoltà degli elementi e delle serie validi più comuni sono riportati nella Tabella delle Difficoltà (Appendice 3). È consentito eseguire elementi validi che non hanno un codice numerico o un simbolo, se il valore di difficoltà può essere calcolato utilizzando il valore dell'elemento di base e aggiungendo i valori relativi agli avvitamenti

26.4 Requisiti di Esecuzione (10,0)

- Il punteggio di esecuzione (E) per ogni round viene calcolato sottraendo da 10,0 punti secondo l'Art 29
- Gli errori di esecuzione sono spiegati in modo più dettagliato nella Tabella degli errori generali e delle penalità contenuta nell'Appendice 6
- Il bonus di esecuzione (+0,1) può essere aggiunto al punteggio di esecuzione come spiegato nell'Art 29.9

Art 27 Composizione (2,0)

27.1 Generale

- a) Il punteggio di composizione è calcolato dal pannello CD
- b) Tutte le penalità relative alla composizione vengono sottratte dal punteggio di composizione. La penalità massima per la composizione è 2,0. La squadra può avere penalità superiori a 2,0, ma i giudici possono penalizzare solo fino al limite massimo
- c) Per la composizione, vengono considerati tutti gli elementi con un valore D approvato. Nel Team Round, le difficoltà possono contribuire ai requisiti di composizione anche quando un ginnasta non esegue la stessa serie della maggior parte della squadra

- d) Qualsiasi elemento eseguito dopo una pausa, una caduta o passi intermedi non sarà conteggiato ai fini della composizione
- e) Se nel round sono presenti meno di sei ginnasti, non vengono applicate penalità di composizione ai sensi dell'Art 27.2 per il ginnasta mancante
- f) Se in un round sono presenti più di sei ginnasti, solo i primi sei ginnasti vengono conteggiati ai fini della composizione

27.2 Definizioni relative ai requisiti di Composizione

La penalità di composizione per ogni punto è indicata nell'intestazione

27.2.1 Team Round (0,2 per ginnasta)

- a) Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire esattamente la stessa serie. Si chiama Team Round. Vedi l'Appendice 5 per il riconoscimento dei diversi elementi
- b) Penalità 0,2 per ogni ginnasta che non esegue il Team Round

27.2.2 Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round (0,1 per ginnasta ogni volta)

- a) Nel secondo e terzo round è consentito aumentare la difficoltà all'interno dei round
- b) La serie deve essere eseguita in ordine di difficoltà. Tuttavia, all'interno di ogni round, i salti singoli devono essere eseguiti prima dei salti doppi e i salti doppi prima dei salti tripli
- c) All'interno delle sezioni salto singolo, doppio salto e triplo salto, le serie devono essere eseguite in ordine di difficoltà
- d) Penalità 0,1 per ginnasta per ordine non corretto nel 2° e 3° round

27.2.3 Variazione dell'ultimo elemento tra i round (0,2 per ginnasta ogni volta)

- a) Se un ginnasta esegue esattamente lo stesso ultimo elemento di un altro round, verrà applicata una penalità di 0,2 per ginnasta ogni volta. Vedi Appendice 5 per il riconoscimento dei diversi elementi
- b) Il round in cui l'ultimo elemento viene eseguito il maggior numero di volte è esente da penalità
- c) Questa penalità non viene applicata quando si esegue la serie sbagliata nel Team Round
- d) Penalità 0,2 per ginnasta ogni volta che si ripete l'ultimo elemento

27.2.4 Esecuzione dei round avanti e indietro (0,2 per ginnasta)

- a) Un round avanti/indietro è quello in cui tutti gli elementi eseguiti nella serie sono avanti/indietro
- b) La squadra deve eseguire almeno un round indietro e un round avanti
- c) La penalità si basa sul round che si avvicina maggiormente al requisito richiesto
- d) Penalità 0,2 per ginnasta per mancato round avanti o indietro

27.2.5 Esecuzione di un round con avvitamento di almeno 360° (0,2 per ginnasta)

- a) La squadra deve eseguire un round in cui tutti i ginnasti eseguono una serie che contiene un elemento con un avvitamento di almeno 360°
- b) La penalità viene assegnata in base al round in cui l'avvitamento viene eseguito dal maggior numero di ginnasti
- c) Penalità 0,2 per ogni ginnasta che non esegue una serie con avvitamento nel round

27.2.6 Esecuzione di un round con minimo doppio salto (0,2 per ginnasta solo per squadre senior)

- a) Le squadre senior devono eseguire un round in cui tutti i ginnasti eseguono una serie che contiene almeno un doppio salto (sono ammessi anche i tripli salti)
- b) La penalità si applica al round in cui i salti doppi/tripli vengono eseguiti dal maggior numero di ginnasti
- c) Penalità 0,2 per ogni ginnasta che non esegue una serie con minimo un doppio salto nel round

27.2.7 Evitare arrivi alla cieca nei salti tripli (0,3 per ginnasta ogni volta)

- a) Un arrivo cieco si verifica quando il ginnasta atterra dal salto triplo in avanti (+/-90°)
- b) I tripli salti con arrivo cieco non sono raccomandati per motivi di sicurezza e comportano una penalità sulla composizione
- c) Negli elementi con difficoltà pari a zero, la penalità di composizione per l'arrivo cieco non viene applicata. Vedi Art 28.3
- d) Penalità 0,3 per ginnasta ed elemento per l'esecuzione di arrivi ciechi nei salti tripli

27.2.8 Esecuzione del numero corretto di elementi (0,3 per ginnasta ed elemento mancante)

- a) Nel caso in cui un ginnasta esegua in una serie un numero di elementi inferiore a quello richiesto, viene applicata una penalità. Il ginnasta deve iniziare l'elemento in modo sufficiente a dimostrare l'impegno a raggiungere il DV. Il risultato non è un fattore determinante per stabilire se si tratta di un valido "tentativo" di eseguire la difficoltà. Un tentativo valido non comporta una penalità per l'elemento mancante
- b) La penalità si applica a qualsiasi round, ma non si applica se un ginnasta sta semplicemente eseguendo una serie diversa nel Team Round. Affinché la penalità si applichi, il numero di elementi deve essere inferiore a quello richiesto
- c) In caso di rincorsa a vuoto, la penalità per la composizione relativa all'elemento mancante non viene applicata
- d) Penalità 0,3 per ogni ginnasta per ogni elemento mancante nella serie

27.3 Riepilogo dei requisiti di Composizione

Requisiti di composizione	Penalità
1. Team Round	0,2/ginnasta
2. Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round	0,1/ginnasta ogni volta
3. Variazione dell'ultimo elemento tra i round	0,2/ginnasta ogni volta
4. Round avanti o indietro	0,2/ginnasta
5. Esecuzione di un round un avvitamento di almeno 360°	0,2/ginnasta
6. Esecuzione di un round con minimo doppio salto (solo squadre senior)	0,2/ginnasta
7. Evitare arrivi alla cieca nei tripli salti	0,3/ginnasta ed elemento
8. Esecuzione del numero corretto di elementi	0,3/ginnasta ed elemento

Art 28 Difficoltà (valore aperto)

28.1 Generale

Il punteggio di difficoltà è calcolato dal pannello CD

La scelta degli elementi nel programma non deve mai sacrificare lo stile e la precisione tecnica a favore della difficoltà. Gli elementi selezionati devono sempre essere adeguati alle conoscenze e alla maturità dei ginnasti

I valori degli elementi sono riportati nella Tabella delle Difficoltà nell'Appendice 3.

28.2 Formazione del valore di Difficoltà

- Il valore di difficoltà per ogni round è calcolato prendendo i due valori D più alti da elementi diversi nella serie di ogni ginnasta e sommando i due valori
- Il valore di difficoltà della squadra è la media della difficoltà di tutti e tre i round, arrotondata al primo decimale (0,1) per difetto
- Nel caso in cui più di sei ginnasti si esibiscano in un round, il valore di difficoltà si basa sugli elementi eseguiti dai primi sei ginnasti

28.3 Riduzione del valore di Difficoltà a zero

Tutti gli elementi vengono rivalutati in base a ciò che viene effettivamente eseguito. Gli elementi possono anche essere rivalutati a zero per la difficoltà per i seguenti motivi:

- Mancato appoggio dei piedi prima:** quando il ginnasta arriva senza che il primo contatto sia con la pianta dei piedi prima di qualsiasi altra parte del corpo
- Caduta per sotto rotazione:** se il ginnasta arriva prima con i piedi ma cade per sotto rotazione prima di compiere ulteriori passi

- c) **Caduta con collasso:** se il ginnasta arriva prima con i piedi ma crolla con chiusura completa delle articolazioni dell'anca o delle ginocchia prima di cadere
- d) **Elementi eseguiti dopo una pausa:** qualsiasi elemento eseguito dopo una pausa, una caduta o passi intermedi non sarà conteggiato ai fini della difficoltà
- e) **Rincorsa a vuoto:** sarà rivalutato a zero per la difficoltà
- f) **Allenatore che esegue la difficoltà:** qualsiasi aiuto da parte dell'allenatore al momento dello stacco o se l'allenatore dà una spinta/un sostegno forte per cercare di correggere un'evidente perdita di altezza o rotazione prima dell'arrivo, il punteggio sarà ricalcolato a zero per la difficoltà. Una spinta/un sostegno forte è un aiuto che sostiene la maggior parte del peso corporeo del ginnasta o modifica chiaramente l'altezza e/o la rotazione del ginnasta
- g) **Errore nel Team Round:** nel caso di un Team Round, se ciò che viene eseguito è diverso da ciò che esegue la maggior parte della squadra, la difficoltà della serie per quel ginnasta sarà zero

In caso di dubbio, il beneficio deve essere concesso a favore del ginnasta.

Art 29 Esecuzione (10,0)

29.1 Generale

- a) Il punteggio di Esecuzione è calcolato dal pannello E
- b) Ogni giudice E calcola i punteggi di esecuzione per ogni round sottraendo da 10,0 punti il totale degli errori di esecuzione (come da Art da 29.3 a 29.7) di tutti i ginnasti del round
- c) Ogni giudice E assegna un unico punteggio che è la media dei suoi tre punteggi di esecuzione (uno per ogni round) arrotondato allo 0,1 più vicino
- d) Alcune penalità si riferiscono all'intera serie, mentre altre sono relative all'esecuzione di ciascun elemento o dell'ultimo elemento in particolare
- e) Gli elementi eseguiti dopo una pausa, una caduta o passi intermedi non vengono penalizzati per esecuzione insufficiente
- f) Il bonus di esecuzione 0,1 (Art 29.9) può essere assegnato sul punteggio di ciascun giudice
- g) Le penalità del Capo giuria E1 saranno sottratte dal punteggio finale del tumble

29.2 Definizione degli errori di Esecuzione

Gli errori di esecuzione sono raggruppati nelle fasi dell'elemento. Queste sono: Stacco; Aerea; Preparazione all'arrivo; e Arrivo. La penalità massima per ciascuna voce è indicata nell'intestazione. Vedi Appendice 6

29.3 Fase di stacco

29.3.1 Avvitamento anticipato (0,1)

- a) L'anca deve essere allineata trasversalmente al punto di stacco (tolleranza di 45°)
- b) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per aver iniziato l'avvitamento troppo presto

29.4 Fase aerea

29.4.1 Altezza del salto singolo finale (0,3)

- a) Questa penalità si applica solo ai salti singoli che costituiscono la difficoltà finale nella serie di un ginnasta
- b) Il salto finale deve essere eseguito ad un'altezza adeguata, che è definita e penalizzabile per i salti singoli
- c) Penalità 0,1, 0,2 o 0,3 per ginnasta per salto singolo finale troppo basso

29.4.2 Forma del corpo nei salti (0,5)

Le posizioni del corpo raccolto, carpio e teso nei salti devono essere eseguite con una forma del corpo chiara e definita, con i piedi e le gambe uniti e le punte dei piedi tese. Le braccia devono essere vicine al corpo

- a) Le penalità relative alla forma si applicano all'intero elemento e non per singola rotazione
- b) Penalità 0,1, 0,2 o 0,3 per ginnasta/elemento per errori nell'angolo dell'anca e del ginocchio
- c) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per gambe divaricate/incrociate
- d) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per errori relativi alla testa
- e) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per errori relativi alle punte dei piedi
- f) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per braccia non vicine al corpo e all'asse di rotazione negli avvitamenti

29.5 Preparazione alla fase di arrivo

29.5.1 Apertura (0,3)

- a) L'apertura si riferisce all'uscita dall'ultima rotazione dell'elemento finale della serie, purché si tratti di un salto
- b) Quando si esegue un'apertura diretta dalla posizione aerea ottimale alla posizione del corpo estesa (> 150° angoli dell'anca e del ginocchio), che viene mantenuta fino agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo per completare il salto, non vi è alcuna penalità per l'apertura
- c) Si prega di notare che un salto raccolto/puck/carpio può aprirsi in posizione del corpo teso in qualsiasi momento e terminare la fase aerea in preparazione all'arrivo. Tuttavia, questa

posizione del corpo teso deve essere mantenuta fino agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo (ore 2 con le gambe tese)

- d) Penalità 0,1 per ginnasta per apertura parziale
- e) Penalità 0,1 per ginnasta per apertura tardiva o non mantenuta
- f) Penalità 0,3 per ginnasta per mancata apertura

29.5.2 Completamento dell'avvitamento (0,4)

- a) L'avvitamento deve essere completato prima degli ultimi 90° di rotazione per completare il salto
- b) Negli elementi con avvitamento, l'anca definisce il grado di rotazione/avvitamento
- c) Penalità 0,1 per mancato completamento dell'avvitamento prima degli ultimi 90° di rotazione del salto
- d) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per rotazione insufficiente/eccessiva dell'avvitamento di 30°-45° all'arrivo
- e) Penalità 0,3 per ginnasta/elemento per rotazione insufficiente/eccessiva dell'avvitamento >45° all'arrivo

29.6 Fase di arrivo

29.6.1 Posizione di arrivo (0,3)

- a) Le posizioni di arrivo sono valutate nel punto in cui il ginnasta ha assorbito la forza iniziale di arrivo, che può essere prima che sia stato stabilito il controllo
- b) L'arrivo dell'ultimo elemento deve essere effettuato dai ginnasti con il corpo in posizione eretta
- c) Le posizioni della parte superiore del corpo chiaramente al di sopra dell'orizzontale non sono penalizzabili. Anche la flessione delle gambe non è penalizzabile, a meno che le anche non scendano al di sotto delle ginocchia (il che costituisce uno squat profondo)
- d) Penalità 0,1 o 0,2 per la posizione della parte superiore del corpo
- e) Penalità 0,3 per lo squat profondo

29.6.2 Atterraggio dell'ultimo elemento all'interno della zona di arrivo (0,3)

- a) Il ginnasta deve atterrare l'ultimo elemento nella zona di arrivo
- b) Il primo punto di contatto con l'area di arrivo deve essere all'interno della zona di arrivo colorata
- c) È consentito uscire dalla zona di arrivo dopo il contatto iniziale con l'area di arrivo
- d) Penalità 0,1 se il primo punto di contatto è sulla linea di divisione della zona di arrivo o a cavallo di essa
- e) Penalità 0,3 per ogni ginnasta che atterra fuori dalla zona di arrivo

29.6.3 Controllo in arrivo (1,0)

- a) L'arrivo deve essere controllato e mostrare una posizione di "arresto" visibile (anche se non mantenuta, poiché i ginnasti dovranno uscire dall'area di arrivo senza indugio)
- b) È inoltre consentito che un piede si allontani dall'attrezzo purché i fianchi non ruotino di oltre 45°
- c) Non è necessario riportare i piedi insieme dopo aver ottenuto il controllo prima di lasciare l'area di arrivo
- d) I movimenti di altre parti del corpo (ad esempio, il movimento del braccio non di sostegno) non sono penalizzabili
- e) Penalità 0,1 per una correzione minore prima di controllare l'arrivo. Ad esempio, un singolo passo o salto allontanandosi dall'attrezzo che fa ruotare i fianchi di oltre 45° o sposta entrambi i piedi dal punto di arrivo
- f) Penalità 0,2 per una correzione moderata prima di controllare l'arrivo. Ad esempio, un singolo passo o salto verso l'attrezzo o di lato
- g) Penalità 0,3 per correzioni importanti o multiple nel tentativo di mantenere il controllo. Ad esempio, passi multipli in qualsiasi direzione
- h) Penalità 0,5 per un leggero contatto delle mani, del gomito o del ginocchio con il tappeto di arrivo o l'attrezzo senza carico di peso
- i) Penalità 1,0 quando un ginnasta cade (il peso viene sostenuto da qualsiasi altra parte del corpo oltre ai piedi prima che sia possibile dimostrare il controllo). Se un ginnasta ha fatto più passi per ottenere il controllo e lascia il tappeto di arrivo con i piedi, per poi cadere, la penalità sarà di 0,3 e non di 1,0

29.6.4 Azioni degli allenatori (1,5)

- a) L'allenatore obbligatoriamente presente ha il solo compito di reagire in caso di situazioni pericolose, non per attirare l'attenzione su di sé
- b) L'allenatore è presente per evitare infortuni ai ginnasti e non per impedire loro di cadere
- c) Sono penalizzabili solo le azioni degli allenatori che comportano un arrivo con i piedi prima
- d) Penalità 1,0 per ginnasta per il sostegno
- e) Penalità 1,5 per ginnasta per mancata reazione in una situazione pericolosa

29.7 Altre penalità

29.7.1 Forma del corpo in elementi diversi dai salti (0,4)

- a) Gli elementi che si trovano nella Tabella delle Difficoltà (non i salti) devono essere eseguiti con una forma del corpo chiara e definita, con i piedi e le gambe uniti dove appropriato, nonché con le punte dei piedi tese
- b) Penalità 0,1 o 0,2 per ginnasta/elemento per errori relativi alle braccia/spalle, all'angolo dell'anca e del ginocchio

- c) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per errori relativi a gambe divaricate/incrociate, testa o piedi
- d) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per l'appoggio su una sola mano come errore rispetto ai requisiti tecnici dell'elemento

29.7.2 Momentum (0,3)

- a) Una serie deve mantenere o aumentare il momentum (velocità)
- b) Penalità 0,1, 0,2 o 0,3 per ginnasta per perdita di momentum

29.7.3 Streaming (0,1)

- a) Lo streaming (il tempo tra un ginnasta e l'altro nel round) deve essere uniforme tra tutti i ginnasti. Almeno due ginnasti devono muoversi contemporaneamente. Tuttavia, il ginnasta successivo non deve iniziare il primo elemento fino a quando il ginnasta precedente non è atterrato dal suo ultimo elemento
- b) Penalità 0,1 per ginnasta per streaming irregolare

29.7.4 Tornare insieme correndo tra un round e l'altro (0,4)

- a) I ginnasti devono tornare di corsa alla rincorsa dopo il primo e il secondo round. Devono tornare insieme
- b) Penalità 0,4 per squadra per ogni round in cui non si torna indietro di corsa
- c) Penalità 0,4 per squadra per ogni round in cui non si torna indietro insieme

29.7.5 Rincorsa a vuoto (3,0)

- a) Nel caso in cui un ginnasta corra verso l'attrezzo senza tentare di eseguire alcun elemento riconoscibile o senza che esegua alcun elemento, verrà applicata una penalità di 3,0 per ginnasta
- b) Non vengono applicate altre penalità di esecuzione ai sensi degli Art 29.3 - 29.7.3 per il ginnasta

29.7.6 Errato numero di ginnasti (3,0)

- a) Nel caso in cui il numero dei ginnasti in gara sia insufficiente o eccessivo, verrà applicata una penalità di 3,0 per ogni ginnasta mancante/in eccesso per ogni round
- b) Se una squadra mista non ha un numero uguale di ginnasti maschi e femmine, verrà applicata una penalità di 3,0 per ogni ginnasta mancante o in eccesso per ogni round
- c) Non vengono applicate altre penalità di esecuzione per il ginnasta in più

29.8 Riepilogo delle penalità di Esecuzione (pannello E)

La tabella seguente riporta un riepilogo di tutte le possibili penalità per l'esecuzione.

Penalità di Esecuzione (10,0)	0,1	0,2	0,3 o più
1. Avvitamento anticipato (0,1 per ginnasta/elemento)	X		
2. Altezza del salto singolo finale (0,3 per ginnasta)	X	X	0,3
3. Forma del corpo nei salti (0,5 per ginnasta/elemento)	X	X	0,3/0,4/0,5
4. Apertura (0,3 per ginnasta)	X	X	0,3
5. Completamento dell'avvitamento (0,4 per ginnasta/elemento)	X	X	0,3/0,4
6. Posizione di arrivo (0,3 per ginnasta)	X	X	0,3
7. Atterraggio all'interno della zona di arrivo (0,3 per ginnasta)	X		0,3
8. Controllo in arrivo (1,0 per ginnasta)	X	X	0,3/0,5/1,0
9. Azioni degli allenatori (1,5 per ginnasta)			1,0/1,5
10. Forma del corpo in elementi diversi dai salti (0,4 per ginnasta/elemento)	X	X	0,3/0,4
11. Momentum (0,3 per ginnasta)	X	X	0,3
12. Streaming (0,1 per ginnasta)	X		
13. Tornare insieme correndo tra i round (0,4 per squadra)			0,4
14. Rincorsa a vuoto (3,0 per ginnasta)			3,0
15. Errato numero di ginnasti (3,0 per ginnasta)			3,0

29.9 Bonus di Esecuzione (0,1)

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

- a) Tecnica identica tra tutti i ginnasti
- b) Tutti gli arrivi in quel round devono essere in posizione eretta e sotto controllo
- c) Bonus 0,1 per squadra sul punteggio finale E di ciascun giudice

Art 30 Penalità del Capo giuria (E1)

Le penalità dell'E1 vengono sottratte dal punteggio finale dell'attrezzo.

30.1 Tempo errato (0,3)

- a) Il tempo massimo è di 2 minuti e 45 secondi
- b) Il cronometraggio inizia con la musica e termina quando viene eseguito l'ultimo elemento del terzo round
- c) Le serie eseguite dopo il tempo limite saranno comunque riconosciute e valutate
- d) Il giudice E2 misura il tempo
- e) La penalità HJ di tempo è 0,3 e verrà applicata per il superamento del tempo massimo

30.2 Musica errata (0,3)

- a) L'intera esibizione viene eseguita con la musica scelta dalla squadra
- b) La musica deve essere strumentale senza testi, il che significa che non devono essere chiaramente udibili parole, anche se non ne conosciamo il significato. La voce umana può essere utilizzata come strumento, ad esempio sono ammessi canticchiare, fischiare e altri toni
- c) Penalità HJ 0,3 per assenza di musica o musica con parole chiare

30.3 Abbigliamento errato (0,3)

- a) I seguenti casi comportano penalità per abbigliamento non corretto (oltre alle penalità SJ):
 - Numero di gara mancante (ginnasta individuale)
 - Oggetti sciolti (compresi i numeri di gara sciolti)
 - Body painting
- b) Penalità HJ per abbigliamento non corretto 0,3 una volta

30.4 Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive (0,3)

- a) Gli allenatori non sono autorizzati a dare istruzioni visive o verbali al ginnasta durante il programma di tumble
- b) Nel caso in cui l'allenatore desideri che la squadra interrompa il programma per motivi tecnici o a causa di un infortunio, o per parlare con un ginnasta infortunato, non ci sarà alcuna penalità
- c) La penalità HJ per istruzioni impartite dall'allenatore è di 0,3 una volta

30.5 Indossare gioielli (0,3)

- a) Non è consentito indossare gioielli di alcun tipo che siano visibili sui ginnasti o sull'allenatore, in conformità con gli Art 3.2.1 e 7.2
- b) Penalità HJ 0,3 una volta

30.6 Indossare bendaggi non sicuri o di colore invadente (0,3)

- a) I bendaggi (compresi i supporti articolari) devono essere fissati saldamente e di colore non invadente, secondo gli Art 3.2.1 e 7.2
- b) Penalità HJ per bendaggi fissati in modo non sicuro o di colore invadente 0,3 una volta

30.7 Non rispettare i requisiti delle attrezzature o della competizione (0,3/voce)

- a) La penalità per il mancato rispetto degli attrezzi o dei requisiti di gara viene applicata nei seguenti casi:
 - Entrare nell'arena in violazione dei requisiti della competizione
 - Segnare la rincorsa con indumenti o altri oggetti

- Inizio dell'esibizione prima del segnale di partenza (bandiera verde/luce) da parte del Capo giuria (E1)
- Presenza di più di un allenatore nell'area di arrivo
- Allenatore che non adempie al proprio dovere di sicurezza nell'area di arrivo. Ciò può comportare brevi momenti di allontanamento dall'area di arrivo nell'adempimento di tale dovere. Se l'allontanamento dall'area di arrivo è dovuto ad azioni di sostegno o infortunio, non viene applicata alcuna penalità

b) Penalità HJ per mancato rispetto dell'attrezzatura o dei requisiti della competizione 0,3 per voce

30.8 Riepilogo delle penalità di Esecuzione del HJ

Riepilogo delle penalità di Esecuzione del HJ	Penalità
1. Tempo errato	0,3
2. Musica errata	0,3 una volta
3. Abbigliamento errato	0,3 una volta
4. Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive	0,3 una volta
5. Indossare gioielli	0,3 una volta
6. Indossare bendaggi non sicuri o di colore invadente	0,3 una volta
7. Mancato rispetto dell'attrezzatura o delle regole della competizione - Entrare nell'arena contro le regole della competizione - Segnare la rincorsa con indumenti o altri oggetti - Iniziare la performance prima del segnale verde/luce verde da E1 - Presenza di più di un allenatore nell'area di arrivo - Allenatore che lascia l'area di arrivo	0,3/voce

SEZIONE 10 – TRAMPET

Art 31 Requisiti dell'attrezzo

31.1 Requisiti generali

- a) Tutti i ginnasti che si esibiscono al Trampet devono partecipare al programma Floor, salvo esenzione concessa dal medico dall'European Gymnastics a causa di infortunio (la penalità è la squalifica della squadra)
- b) Il programma viene eseguito con la musica
- c) Il tempo massimo è di 2 minuti e 45 secondi
- d) Ogni squadra esegue tre diversi round
- e) Ogni squadra deve eseguire round sia con che senza Tavola
- f) La squadra presenta sei ginnasti per ogni round. In ogni round possono esibirsi ginnasti diversi della squadra
- g) Le squadre miste devono avere lo stesso numero di ginnasti maschi e femmine che si esibiscono in ogni round
- h) Entrata per la performance a Trampet:
 - La squadra deve entrare nell'arena di gara quando gli organizzatori della competizione lo indicano
 - La squadra si schiera sulla pedana di rincorsa e attende il segnale di inizio (bandiera/luce verde)
 - Dopo la bandiera/luce verde, la musica inizierà e la squadra potrà iniziare la sua esibizione
- i) Non è consentito segnare la rincorsa con indumenti o altri oggetti
- j) Tutti i ginnasti devono atterrare sull'area di arrivo
- k) Dopo il primo e il secondo round, i ginnasti devono tornare indietro di corsa insieme
- l) Due allenatori (e solo due) devono essere presenti per garantire la sicurezza nell'area di arrivo

31.2 Requisiti di Composizione (2,0)

Il punteggio di Composizione consiste in sette diversi requisiti di composizione. Questi requisiti sono:

- Team Round (1° round)
- Corretto ordine di esecuzione nel 2° e 3° round
- Variazione degli elementi tra i round
- Esecuzione di un round con avvitamento (requisiti diversi per Junior e Senior)
- Esecuzione di un round con minimo doppio salto
- Evitare arrivi alla cieca nei salti tripli
- Esecuzione di round con e senza Tavola

31.3 Requisiti di Difficoltà (valore aperto)

- La difficoltà di ciascun elemento al Trampet è aperta
- Il valore di difficoltà per il ginnasta è calcolato in base all'elemento eseguito
- I valori di difficoltà degli elementi validi più comuni sono riportati nella Tabella delle Difficoltà (Appendice 4). È consentito eseguire elementi validi che non hanno un codice numerico o un simbolo, se il valore di difficoltà può essere calcolato utilizzando il valore dell'elemento di base e aggiungendo i valori relativi agli avvitamenti

31.4 Requisiti di Esecuzione (10,0)

- Il punteggio di esecuzione (E) per ogni round viene calcolato sottraendo da 10,0 punti secondo l'Art 34.1
- Gli errori di esecuzione sono spiegati in modo più dettagliato nella Tabella degli errori generali e delle penalità contenuta nell'Appendice 6
- Il bonus di esecuzione (+0,1) può essere aggiunto al punteggio di esecuzione come spiegato nell'Art 34.9

Art 32 Composizione (2,0)

32.1 Generale

- a) Il punteggio di composizione è calcolato dal pannello CD
- b) Tutte le penalità relative alla composizione vengono applicate al punteggio di composizione. La penalità massima per la composizione è 2,0. La squadra può avere penalità superiori a 2,0, ma i giudici possono penalizzare solo fino al limite massimo
- c) Per la composizione, vengono considerati tutti gli elementi con un valore D approvato. Nel Team Round, le difficoltà possono contribuire ai requisiti di composizione anche quando un ginnasta non esegue lo stesso elemento della maggior parte della squadra
- d) Se nel round sono presenti meno di sei ginnasti, non vengono applicate penalità di composizione ai sensi dell'Art 32.2 per i ginnasti mancanti
- e) Se in un round sono presenti più di sei ginnasti, solo i primi sei ginnasti vengono conteggiati ai fini della composizione

32.2 Definizioni relative ai requisiti di Composizione

La penalità per la composizione di ogni punto è indicata nell'intestazione

32.2.1 Team Round (0,2 per ginnasta)

- a) Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire esattamente lo stesso elemento. Si chiama Team Round. Vedi l'Appendice 5 per il riconoscimento dei diversi elementi
- b) Penalità 0,2 per ogni ginnasta che non esegue il Team Round

32.2.2 Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round (0,1 per ginnasta ogni volta)

- a) Nel secondo e terzo round è consentito aumentare la difficoltà all'interno dei round
- b) Gli elementi devono essere eseguiti in ordine di difficoltà. Tuttavia, all'interno di ogni round, i salti singoli devono essere eseguiti prima dei salti doppi e i salti doppi prima dei salti tripli
- c) All'interno delle sezioni salto singolo, doppio salto e triplo salto, gli elementi devono essere eseguiti in ordine di difficoltà
- d) Penalità 0,1 per ginnasta per ordine non corretto nel 2° e 3° round

32.2.3 Variazione degli elementi tra i round (0,2 per ginnasta ogni volta)

- a) Se una ginnasta esegue esattamente lo stesso elemento di un altro round, verrà applicata una penalità di 0,2 per ogni ginnasta ogni volta. Vedi Appendice 5 per il riconoscimento dei diversi elementi
- b) Il round in cui l'elemento viene eseguito il maggior numero di volte è esente da penalità
- c) Questa penalità non viene applicata quando si esegue l'elemento sbagliato nel Team Round
- d) Penalità 0,2 per ogni ginnasta ogni volta che si ripete lo stesso elemento

32.2.4 Esecuzione di un round con avvitamento (0,2 per ginnasta)

- a) Le squadre junior devono eseguire almeno un round in cui tutti i ginnasti eseguono un elemento con un avvitamento di almeno 540° in salti singoli o di almeno 180° in salti doppi o tripli
- b) Le squadre senior devono eseguire almeno un round in cui tutti i ginnasti eseguono un elemento con un avvitamento di almeno 540°
Eccezione: Tsukahara con avvitamento 360° e Kasamatsu soddisfano questo requisito
- c) L'avvitamento deve essere eseguito dopo il contatto con le mani se si utilizza la Tavola
- d) La penalità viene assegnata in base al round in cui l'avvitamento viene eseguito dal maggior numero di ginnasti
- e) Penalità 0,2 per ginnasta che non esegue l'avvitamento richiesto nel round

32.2.5 Esecuzione di un round con minimo doppio salto (0,2 per ginnasta)

- a) La squadra deve eseguire un round che contenga salti doppi o tripli
- b) I salti doppi e tripli vengono conteggiati dal trampet all'arrivo. Tsukahara, Kasamatsu e ribaltata salto sono considerati salti doppi. Il doppio Tsukahara, il doppio Kasamatsu e la ribaltata doppio sono considerati salti tripli
- c) La penalità si applica al round in cui il salto doppio/triplo è stato eseguito dal maggior numero di ginnasti
- d) Penalità 0,2 per ginnasta per ogni round in cui non viene eseguito almeno un doppio salto

32.2.6 Evitare arrivi alla cieca nei salti tripli (0,3 per ginnasta ogni volta)

- a) Un arrivo cieco si verifica quando il ginnasta atterra dal salto triplo in avanti (+/-90°)

- b) I tripli salti con arrivo cieco non sono raccomandati per motivi di sicurezza e comportano una penalità alla composizione
- c) Negli elementi valutati a zero in difficoltà, la penalità di composizione per l'arrivo cieco non viene applicata. Vedi Art 33.3
- d) Penalità 0,3 per ginnasta ed elemento per l'esecuzione di arrivi ciechi nei salti tripli

32.2.7 Esecuzione di round con e senza Tavola (2,0 per squadra)

- a) La squadra deve eseguire almeno un round con la tavola e un round senza
- b) I ginnasti che eseguono una rincorsa a vuoto (con o senza tavola) non ricevono questa penalità
- c) Penalità 2,0 per mancata esecuzione di round sia con che senza tavola

32.3 Riepilogo dei requisiti di Composizione

Requisiti di Composizione	Penalità
1. Team Round	0,2/ginnasta
2. Corretto ordine di esecuzione nel 2° e 3° round	0,1/ginnasta ogni volta
3. Variazione degli elementi tra i round	0,2/ginnasta ogni volta
4. Esecuzione di un round con avvistamento	0,2/ginnasta
5. Esecuzione di un round con minimo doppio salto	0,2/ginnasta
6. Evitare arrivi alla cieca nei salti tripli	0,3/ginnasta ogni volta
7. Esecuzione di round con e senza Tavola	2,0/squadra

Art 33 Difficoltà (valore aperto)

33.1 Generale

Il punteggio di difficoltà è calcolato dal pannello CD.

La scelta degli elementi nel programma non deve mai sacrificare lo stile e la precisione tecnica a favore della difficoltà. Gli elementi selezionati devono sempre essere adeguati alle conoscenze e alla maturità dei ginnasti

I valori degli elementi sono riportati nella Tabella delle Difficoltà nell'Appendice 4

33.2 Formazione del valore di Difficoltà

- a) Il valore di difficoltà per ogni round viene calcolato sommando i valori D di ciascun elemento eseguito da ogni ginnasta
- b) Il valore di difficoltà della squadra è la media della difficoltà di tutti e tre i round, arrotondata al primo decimale (0,1) per difetto
- c) Nel caso in cui più di sei ginnasti si esibiscano in un round, il valore di difficoltà si basa sugli elementi eseguiti dai primi sei ginnasti

33.3 Riduzione del valore di Difficoltà a zero

Tutti gli elementi vengono rivalutati in base a quanto effettivamente eseguito. Gli elementi possono anche essere rivalutati come difficoltà zero per i seguenti motivi:

- a) **Mancato appoggio dei piedi prima:** quando il ginnasta arriva senza che il primo contatto sia con la pianta dei piedi prima di qualsiasi altra parte del corpo
- b) **Caduta per sotto rotazione:** se il ginnasta arriva prima con i piedi ma cade per sotto rotazione prima di compiere ulteriori passi
- c) **Caduta con collasso:** se il ginnasta arriva prima con i piedi ma crolla con chiusura completa delle articolazioni dell'anca o delle ginocchia prima di cadere
- d) **Rincorsa a vuoto:** sarà rivalutato a zero per la difficoltà
- e) **Allenatore che esegue la difficoltà:** qualsiasi aiuto da parte dell'allenatore al momento dello stacco o se l'allenatore dà una spinta/un sostegno forte per cercare di correggere un'evidente perdita di altezza o rotazione prima dell'arrivo, il punteggio sarà ricalcolato a zero per la difficoltà. Una spinta/un sostegno forte è un aiuto che sostiene la maggior parte del peso corporeo del ginnasta o modifica chiaramente l'altezza e/o la rotazione del ginnasta
- f) **Errore nel Team Round:** nel caso di un Team Round, se ciò che viene eseguito è diverso da ciò che esegue la maggior parte della squadra, la difficoltà dell'elemento per quel ginnasta sarà zero

In caso di dubbio, il beneficio deve essere concesso a favore del ginnasta.

Art 34 Esecuzione (10,0)

34.1 Generale

- a) Il punteggio di esecuzione è calcolato dal pannello E
- b) Ogni giudice E calcola i punteggi di esecuzione per ogni round sottraendo da 10,0 punti il totale degli errori di esecuzione (come da Art 34.3 - 34.7) per tutti i ginnasti del round
- c) Ogni giudice E assegna un unico punteggio che è la media dei suoi tre punteggi di esecuzione (uno per ogni round) arrotondato allo 0,1 più vicino
- d) Il bonus di esecuzione 0,1 (Art 34.9) può essere assegnato sul punteggio di ciascun giudice
- e) Le penalità del Capo giuria E1 saranno sottratte dal punteggio finale del trampet

34.2 Definizione degli errori di Esecuzione

Gli errori di esecuzione sono raggruppati nelle fasi dell'elemento. Queste sono: Stacco; Aerea; Preparazione all'arrivo; e Arrivo. La penalità massima per ciascuna voce è indicata nell'intestazione. Vedi Appendice 6

34.3 Fase di stacco

34.3.1 Avvitamento anticipato (0,1)

- a) L'anca deve essere allineata trasversalmente nel punto di stacco (tolleranza di 45°)
- b) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per aver iniziato l'avvitamento troppo presto

34.3.2 Contatto con la Tavola (0,6)

- a) I ginnasti devono toccare la tavola con entrambe le mani, lasciare la tavola con il corpo in posizione estesa attraverso la verticale, e utilizzare la tavola per ottenere un'elevazione visibile
- b) Penalità 0,1 per ogni ginnasta che lascia la tavola troppo presto (angolo di uscita dalla tavola fuori dai 45° dal lato del trampet)
- c) Penalità 0,1 per ginnasta per elevazione non visibile in uscita dalla tavola
- d) Penalità 0,1 o 0,2 per ogni ginnasta che non lascia la tavola con il corpo esteso
- e) Penalità 0,2 per ogni ginnasta che lascia la tavola troppo tardi (angolo di uscita dalla tavola fuori dai 30° dal lato della zona di arrivo)
- f) Penalità 0,2 per ogni ginnasta che lascia la tavola con le braccia piegate
- g) Penalità 0,6 per ogni ginnasta che tocca la tavola con una sola mano. Nel caso in cui nessuna mano tocchi la tavola, vedere Art 34.7.3

34.4 Fase aerea

34.4.1 Altezza del salto singolo (0,3)

- a) Questa penalità si applica solo ai salti singoli e non ai salti multipli
- b) Il salto deve essere eseguito ad un'altezza adeguata, che è definita e penalizzabile per i salti singoli
- c) Penalità 0,1, 0,2 o 0,3 per ginnasta per salto singolo troppo basso

34.4.2 Forma del corpo nei salti (0,5)

Le posizioni del corpo raccolto, carpio e teso nei salti devono essere eseguite con una forma del corpo chiara e definita, con i piedi e le gambe uniti e le punte dei piedi tese. Le braccia devono essere vicine al corpo

- a) Le penalità relative alla forma si applicano all'intero elemento e non per singola rotazione
- b) Penalità 0,1, 0,2 o 0,3 per ginnasta/elemento per errori nell'angolo dell'anca e del ginocchio
- c) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per gambe divaricate/incrociate
- d) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per errori relativi alla testa
- e) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per errori relativi alle punte dei piedi

- f) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per braccia non vicine al corpo e all'asse di rotazione negli avvitamenti

34.5 Preparazione alla fase di arrivo

34.5.1 Apertura (0,3)

- a) L'apertura si riferisce all'uscita dall'ultima rotazione nell'elemento
- b) Quando si esegue un'apertura diretta dalla posizione aerea ottimale alla posizione del corpo estesa ($> 150^\circ$ angoli dell'anca e del ginocchio), che viene mantenuta fino agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo per completare il salto, non vi è alcuna penalità per l'apertura
- c) Si prega di notare che un salto raccolto/puck/carpio può aprirsi in posizione di corpo teso in qualsiasi momento e terminare la fase aerea in preparazione all'arrivo. Tuttavia, questa posizione di corpo teso deve essere mantenuta fino agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo (ore 2 con le gambe tese)
- d) Penalità 0,1 per ginnasta per apertura parziale
- e) Penalità 0,1 per ginnasta per apertura tardiva o non mantenuta
- f) Penalità 0,3 per ginnasta per mancata apertura

34.5.2 Completamento dell'avvitamento (0,4)

- a) L'avvitamento deve essere completato prima degli ultimi 90° di rotazione per completare il salto/elemento
- b) Negli elementi con avvitamento, l'anca definisce il grado di rotazione/avvitamento
- c) Penalità 0,1 per mancato completamento dell'avvitamento prima degli ultimi 90° di rotazione del salto/elemento
- d) Penalità 0,1 per ginnasta/elemento per rotazione insufficiente/eccessiva dell'avvitamento $30^\circ - 45^\circ$ all'arrivo
- e) Penalità 0,3 per ginnasta/elemento per rotazione insufficiente/eccessiva dell'avvitamento $>45^\circ$ all'arrivo

34.6 Fase di arrivo

34.6.1 Posizione di arrivo (0,3)

- a) Le posizioni di arrivo sono valutate nel punto in cui il ginnasta ha assorbito la forza iniziale di arrivo, che può essere prima che sia stato stabilito il controllo
- b) L'arrivo dell'elemento deve essere effettuato dai ginnasti con il corpo in posizione eretta
- c) Le posizioni della parte superiore del corpo chiaramente al di sopra dell'orizzontale non sono penalizzabili. Anche la flessione delle gambe non è penalizzabile, a meno che le anche non scendano al di sotto delle ginocchia (il che costituisce uno squat profondo)

- d) Penalità 0,1 o 0,2 per la posizione della parte superiore del corpo
- e) Penalità 0,3 per lo squat profondo

34.6.2 Atterraggio all'interno della zona di arrivo (0,3)

- a) Il ginnasta deve atterrare nella zona di arrivo
- b) Il primo punto di contatto con l'area di arrivo deve essere all'interno della zona di arrivo colorata
- c) È consentito uscire dalla zona di arrivo dopo il contatto iniziale con l'area di arrivo
- d) Penalità 0,1 se il primo punto di contatto è sulla linea di divisione della zona di arrivo o a cavallo di essa
- e) Penalità 0,3 per ginnasta che atterra fuori dalla zona di arrivo

34.6.3 Controllo in arrivo (1,0)

- a) L'arrivo deve essere controllato e mostrare una posizione di "arresto" visibile (anche se non mantenuta, poiché i ginnasti dovranno uscire dall'area di arrivo senza indugio)
- b) È inoltre consentito che un piede si allontani dall'attrezzo purché i fianchi non ruotino di oltre 45°
- c) Non è necessario riportare i piedi insieme dopo aver ottenuto il controllo prima di lasciare l'area di arrivo
- d) I movimenti di altre parti del corpo (ad esempio, il movimento del braccio non di sostegno) non sono penalizzabili
- e) Penalità 0,1 per una correzione minore prima di controllare l'arrivo. Ad esempio, un singolo passo o salto allontanandosi dall'attrezzo che fa ruotare i fianchi di oltre 45° o sposta entrambi i piedi dal punto di arrivo
- f) Penalità 0,2 per una correzione moderata prima di controllare l'arrivo. Ad esempio, un singolo passo o salto verso l'attrezzo o di lato
- g) Penalità 0,3 per correzioni importanti o multiple nel tentativo di mantenere il controllo. Ad esempio, passi multipli in qualsiasi direzione
- h) Penalità 0,5 per un leggero contatto delle mani, del gomito o del ginocchio con il tappeto di arrivo o con l'attrezzo senza carico di peso
- i) Penalità 1,0 quando un ginnasta cade (il peso viene sostenuto da qualsiasi altra parte del corpo oltre ai piedi prima che sia possibile dimostrare il controllo). Se un ginnasta ha fatto più passi per ottenere il controllo e lascia il tappeto di arrivo con i piedi, per poi cadere, la penalità sarà di 0,3 e non di 1,0

34.6.4 Azioni degli allenatori (1,5)

- a) Gli allenatori obbligatoriamente presenti hanno il solo compito di reagire in caso di situazioni pericolose, non di attirare l'attenzione su di sé
- b) Gli allenatori sono presenti per evitare infortuni ai ginnasti e non per impedire loro di cadere

- c) Sono penalizzabili solo le azioni degli allenatori che comportano un arrivo con i piedi prima
- d) Penalità 1,0 per ginnasta per il sostegno
- e) Penalità 1,5 per ginnasta per mancata reazione in una situazione pericolosa

34.7 Altre penalità

34.7.1 Streaming (0,1)

- a) Lo streaming (il tempo tra un ginnasta e l'altro) deve essere uniforme tra tutti i ginnasti. Almeno due ginnasti devono muoversi contemporaneamente. Tuttavia, il ginnasta successivo non deve iniziare il proprio elemento fino a quando il ginnasta precedente non è atterrato
- b) Penalità 0,1 per ginnasta per streaming irregolare

34.7.2 Ritorno insieme correndo tra un round e l'altro (0,4)

- a) I ginnasti devono tornare di corsa alla rincorsa dopo il primo e il secondo round. Devono tornare insieme
- b) Penalità 0,4 per la squadra per ogni round in cui non si torna indietro di corsa
- c) Penalità 0,4 per la squadra per ogni round in cui non si torna indietro insieme

34.7.3 Rincorsa a vuoto (3,0)

- a) Nel caso in cui un ginnasta corra verso l'attrezzo senza tentare alcun elemento riconoscibile o senza eseguire alcun elemento, verrà applicata una penalità di 3,0 per ginnasta
- b) Nel caso in cui un ginnasta superi la tavola senza alcun contatto con le mani, verrà applicata una penalità di 3,0 per ginnasta
- c) Non vengono applicate altre penalità di esecuzione ai sensi degli Art 34.3 - 34.7.1 per il ginnasta

34.7.4 Errato numero di ginnasti (3,0)

- a) Nel caso in cui il numero dei ginnasti in gara sia insufficiente o eccessivo, verrà applicata una penalità di 3,0 per ogni ginnasta mancante/in eccesso per ogni round
- b) Se una squadra mista non ha un numero uguale di ginnasti maschi e femmine, verrà applicata una penalità di 3,0 per ogni ginnasta mancante o in eccesso per ogni round
- c) Non vengono applicate altre penalità di esecuzione per il ginnasta in più

34.8 Riepilogo delle penalità di Esecuzione (pannello E)

La tabella seguente riporta un riepilogo di tutte le possibili penalità per l'esecuzione.

Penalità di Esecuzione (10,0)	0,1	0,2	0,3 o più
1. Avvitamento anticipato (0,1 per ginnasta/elemento)	X		
2. Contatto con la tavola (0,6 per ginnasta)	X	X	0,3/0,4/0,5/0,6

3. Altezza del salto singolo (0,3 per ginnasta)	X	X	0,3
4. Forma del corpo nei salti (0,5 per ginnasta)	X	X	0,3/0,4/0,5
5. Apertura (0,3 per ginnasta)	X	X	0,3
6. Completamento dell'avvitamento (0,4 per ginnasta)	X	X	0,3/0,4
7. Posizione di arrivo (0,3 per ginnasta)	X	X	0,3
8. Atterraggio all'interno della zona di arrivo (0,3 per ginnasta)	X		0,3
9. Controllo in arrivo (1,0 per ginnasta)	X	X	0,3/0,5/1,0
10. Azioni degli allenatori (1,5 per ginnasta)			1,0/1,5
11. Streaming (0,1 per ginnasta)	X		
12. Ritorno insieme correndo tra i round (0,4 per squadra)			0,4
13. Rincorsa a vuoto (3,0 per ginnasta)			3,0
14. Errato numero di ginnasti (3,0 per ginnasta)			3,0

34.9 Bonus di Esecuzione (0,1)

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

- a) Tecnica identica tra tutti i ginnasti
- b) Tutti gli arrivi in quel round devono essere in posizione eretta e sotto controllo
- c) Bonus di 0,1 per squadra sul punteggio finale E di ciascun giudice

Art 35 Penalità del Capo giuria (E1)

Le penalità E1 vengono sottratte dal punteggio finale dell'attrezzo.

35.1 Tempo errato (0,3)

- a) Il tempo massimo è di 2 minuti e 45 secondi
- b) Il cronometraggio inizia con la musica e termina quando viene eseguito l'ultimo elemento del terzo round
- c) Gli elementi eseguiti dopo il tempo limite saranno comunque riconosciuti e valutati
- d) Il giudice E2 misura il tempo
- e) La penalità HJ di tempo è 0,3 e verrà applicata per il superamento del tempo massimo

35.2 Musica errata (0,3)

- a) La presentazione completa viene eseguita con la musica scelta dalla squadra

- b) La musica deve essere strumentale senza testi, il che significa che non devono essere chiaramente udibili parole, anche se non ne conosciamo il significato. La voce umana può essere utilizzata come strumento, ad esempio sono ammessi canticchiare, fischiare e altri toni
- c) Penalità HJ 0,3 per assenza di musica o musica con parole chiare

35.3 Abbigliamento errato (0,3)

- a) I seguenti casi comportano penalità per abbigliamento non corretto (oltre alle penalità SJ):
 - Numero di gara mancante (ginnasta individuale)
 - Oggetti sciolti (compresi i numeri di gara sciolti)
 - Body painting
- b) Penalità HJ per abbigliamento non corretto 0,3 una volta

35.4 Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive (0,3)

- a) Gli allenatori non sono autorizzati a dare istruzioni visive o verbali al ginnasta durante il programma di trampet
- b) Nel caso in cui l'allenatore desideri che la squadra interrompa il programma per motivi tecnici o a causa di un infortunio, o per parlare con un ginnasta infortunato, non ci sarà alcuna penalità
- c) La penalità HJ per istruzioni impartite dall'allenatore è di 0,3 una volta

35.5 Indossare gioielli (0,3)

- a) Non è consentito indossare gioielli di alcun tipo che siano visibili sui ginnasti o sugli allenatori, in conformità con gli Art 3.2.1 e 7.2
- b) Penalità HJ 0,3 una volta

35.6 Indossare bendaggi non sicuri o di colore invadente (0,3)

- a) I bendaggi (compresi i supporti articolari) devono essere fissati saldamente e di colore non invadente, in conformità con gli Art 3.2.1 e 7.2
- b) La penalità HJ per bendaggi fissati in modo non sicuro o di colore invadente 0,3 una volta

35.7 Non rispettare i requisiti delle attrezzature o della competizione (0,3/punto)

- a) La penalità per il mancato rispetto dell'attrezzatura o dei requisiti di gara viene applicata nei seguenti casi:
 - Entrare nell'arena in violazione dei requisiti della competizione
 - Segnare la rincorsa con indumenti o altri oggetti, o prolungare la rincorsa
 - Inizio dell'esibizione prima del segnale di partenza (bandiera verde/luce) da parte del Capo giuria (E1)
 - Presenza di più di due allenatori nell'area di arrivo

- Entrambi gli allenatori non adempiono al loro dovere di sicurezza nell'area di arrivo. Ciò può comportare brevi momenti di allontanamento dall'area di arrivo nell'adempimento di tale dovere. Se l'allontanamento dall'area di arrivo è dovuto ad azioni di sostegno o infortunio, non viene applicata alcuna penalità

b) Penalità HJ per mancato rispetto dell'attrezzatura o dei requisiti della competizione 0,3 per voce

35.8 Riepilogo delle penalità di Esecuzione del HJ

Riepilogo delle penalità di Esecuzione del HJ	Penalità
1. Tempo errato	0,3
2. Musica errata	0,3 una volta
3. Abbigliamento errato	0,3 una volta
4. Allenatore che fornisce istruzioni verbali o visive	0,3 una volta
5. Indossare gioielli	0,3 una volta
6. Indossare bendaggi non sicuri o di colore invadente	0,3 una volta
7. Mancato rispetto dell'attrezzatura o delle regole della competizione - Entrare nell'arena contro le regole della competizione - Segnare la rincorsa con indumenti o altri oggetti, o prolungare la rincorsa - Iniziare la performance prima del segnale verde/luce verde da E1 - Presenza di più di due allenatori nell'area di arrivo - Entrambi gli allenatori lasciano l'area di arrivo	0,3/voce

PARTE IV – LE APPENDICI

- A1 Floor – Tabella delle Difficoltà
- A2 Floor – Riepilogo degli errori di Esecuzione
- A3 Tumble – Tabella delle Difficoltà
- A4 Trampet – Tabella delle Difficoltà
- A5 Tumble e Trampet – Riconoscimento degli elementi per la Difficoltà
- A6 Tumble e Trampet – Errori e penalità generali
- A7 Tariff Form

APPENDICE 1

Floor - Requisiti generali per tutti gli elementi di difficoltà

Per ottenere il valore di difficoltà dell'elemento, la squadra deve soddisfare tutti i requisiti di difficoltà previsti per l'elemento stesso. L'intera squadra deve eseguire lo stesso elemento di difficoltà nello stesso modo (ad esempio, tutti i ginnasti devono atterrare su una gamba sola). È consentito il mirroring. Se non diversamente specificato, la squadra può scegliere il modo in cui eseguire l'elemento (ad esempio, direzione di stacco, stacco/arrivo su uno o due piedi, forma del corpo o posizione delle braccia e delle gambe).

Gli elementi di difficoltà devono essere eseguiti da tutti i ginnasti contemporaneamente, secondo la coreografia.

Non sono consentiti più di tre passi (camminando o correndo) prima di qualsiasi elemento di difficoltà, secondo la coreografia.

Gli elementi di difficoltà devono essere tutti indicati sul tariff form.

Corpo teso: Negli elementi con richiesta di corpo teso, la tolleranza di arco/flessione è di 30°.

Posizione del corpo: Negli elementi con posizione del corpo eretta, la tolleranza è di 30°. Negli elementi con parte superiore del corpo orizzontale, la posizione del corpo viene misurata dalla parte superiore del busto (dall'anca all'interno dell'articolazione della spalla), la tolleranza è di 15°. Negli elementi con parte superiore del corpo non ruotata, la tolleranza per la rotazione è di 15°. Negli elementi con linea del corpo orizzontale, la tolleranza è di 30°.

Separazione gambe/angolo anca/angolo ginocchio: Negli elementi che richiedono flessibilità (ad esempio, separazione delle gambe o angolo dell'anca/ginocchio nei salti/equilibri ecc.), è prevista una tolleranza generale di 15° per i requisiti di separazione delle gambe e angolo dell'anca/ginocchio. Una maggiore flessibilità o angoli dell'anca/ginocchio più piccoli non influiscono sul DV.

Gambe/ginocchia unite: Negli elementi con gambe/ginocchia unite la tolleranza è di 15°.

Gambe/anche tese: Negli elementi con requisiti di gambe/anche tese, la tolleranza è di 15°.

Braccia tese: Negli elementi con braccia tese la tolleranza è di 15°.

Rotazione/avvitamento: La rotazione/avvitamento deve essere completato, misurato a livello delle anche (stacco e arrivo/inizio e fine di una pirouette). La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale.

I requisiti generali di difficoltà per i gruppi di elementi sono elencati di seguito.

Nella tabella delle difficoltà, la prima colonna contiene i requisiti specifici di difficoltà. Alcuni degli elementi di difficoltà presentano ulteriori dettagli indicati nella casella dell'elemento. Le immagini sono indicative.

1. Requisiti generali di difficoltà per gli elementi di equilibrio

1.1 Equilibrio con supporto delle mani (HB)

Deve esserci una forma riconoscibile senza alcun movimento aggiuntivo. L'intero corpo deve essere mantenuto in posizione statica per almeno due secondi. In caso di leggero movimento, la difficoltà sarà comunque assegnata, ad esempio per una verticale, le gambe si muovono leggermente, ma le mani rimangono ferme. Solo le mani devono toccare il pavimento (eccezioni: HB202, HB602, HB203, HB603 e HB803). Le gambe devono essere tese (eccetto in HB1001). La linea del corpo deve essere orizzontale secondo la definizione dell'elemento.

1.2 Equilibri dinamici (DB)

1.2 A Equilibri dinamici - Pirouette

Una pirouette in avanti consiste nel ruotare nella direzione della gamba d'appoggio. Una pirouette all'indietro consiste nel ruotare nella direzione opposta alla gamba d'appoggio. La pirouette deve essere eseguita su un piede solo, sulle punte. Sebbene la rotazione non debba essere eseguita saltando, un leggero balzo per mantenere l'equilibrio non influirà sul DV. Posizionamento facoltativo della gamba libera e delle braccia. La gamba libera e la gamba di appoggio possono essere tese o piegate. Il numero di giri e l'altezza della gamba libera definiscono il valore dell'elemento. La gamba libera deve essere mantenuta nella posizione corretta per almeno $\frac{3}{4}$ della rotazione.

Una pirouette inizia quando la gamba libera e il tallone vengono sollevati da terra. Termina quando la rotazione si è arrestata, il tallone della gamba d'appoggio tocca il pavimento o la gamba libera tocca il pavimento.

Tutti i ginnasti devono iniziare la rotazione rivolti nella stessa direzione, secondo la coreografia.

1.2 B Equilibri dinamici - Elementi di forza

La posizione di partenza o di arrivo in verticale deve essere eseguita con le braccia tese, tolleranza di 45°, gambe tese unite e anche dritte.

Il movimento deve essere controllato e continuo, dimostrando forza dinamica. Il movimento deve essere eseguito utilizzando la forza muscolare, non la gravità. Non sono consentite pause ≥ 2 sec. Non sono consentite cadute o più di un passo. Le posizioni di partenza e di arrivo devono essere chiaramente visibili, ma non è necessario mantenerle per due secondi. Non è consentito appoggiare il peso sulle gambe durante gli elementi di forza.

1.3 Equilibri statici (SB)

Quando si esegue un equilibrio su una gamba sola, la posizione deve essere riconoscibile. L'intero corpo deve essere mantenuto in posizione statica per almeno due secondi senza ulteriori movimenti coreografici. In caso di leggero movimento, la difficoltà sarà comunque assegnata, ad esempio nell'orizzontale prona, le braccia si muovono leggermente, ma la gamba di appoggio rimane ferma. Le gambe devono essere tese. La gamba sollevata deve essere mantenuta nella posizione richiesta. Quando la gamba libera è piegata (in avanti/di lato), il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca.

2. Requisiti generali di difficoltà per salti, balzi e saltelli (J)

Durante il volo deve essere mostrata una forma del corpo (posizione) riconosciuta. La forma, l'avvitamento e l'arrivo devono essere conformi alla definizione dell'elemento.

Salto: stacco con entrambi i piedi e arrivo su entrambi i piedi o su un piede solo.

Nei salti con avvitamento, tutti i ginnasti devono iniziare il salto rivolti nella stessa direzione, secondo la coreografia.

Balzo: stacco a un piede e arrivo sull'altro piede, eccezioni: balzi con scambio delle gambe.

Saltello: stacco a un piede e arrivo sullo stesso piede.

Nei balzi e nei salti con avvitamento, i fianchi devono essere rivolti nella stessa direzione del percorso seguito dal ginnasta nel punto di stacco.

3. Requisiti generali di difficoltà per gli elementi acrobatici (A)

Per il riconoscimento degli elementi ci riferiamo alle definizioni riportate nell'Appendice 5. Ciò include una tolleranza di 30° per le gambe tese in posizione piegata.

4. Requisiti generali di difficoltà per gli elementi di gruppo (G)

Tutti i ginnasti della squadra devono partecipare e svolgere un ruolo attivo in un sollevamento visibile da terra o in un lancio (ovvero sollevamento, essere sollevato, lancio e/o presa o essere lanciato) che può essere eseguito in uno (1), due (2) o tre (3) gruppi di almeno tre (3) ginnasti (in ciascun gruppo). Se eseguiti in gruppo, gli elementi di gruppo eseguiti devono avere lo stesso numero di codice, ma non è necessario che gli elementi siano simili.

Per sollevamento si intende che il gruppo deve sollevare completamente da terra almeno uno dei ginnasti grazie al sostegno attivo degli altri ginnasti.

- Il/i ginnasti sollevato/i può/possono essere chiaramente sollevato/i dagli altri, oppure gli altri possono sostenerlo/i in modo che rimanga/rimangano sollevato/i da terra durante l'elemento di gruppo.

- Per sostegno attivo si intende che il sostenitore deve impegnarsi per eseguire il sollevamento o mantenere la propria posizione per sostenere realmente il ginnasta sollevato (ad esempio, non solo sdraiandosi o assumendo la posizione "balasana" a terra). È accettabile il sostegno in piedi, in ginocchio o in posizioni simili, mentre gli altri lo utilizzano per sollevare.

Se la squadra esegue un lancio da un gruppo all'altro, il gruppo che lancia e quello che riceve sono considerati come parti di un unico gruppo.

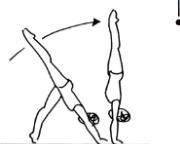
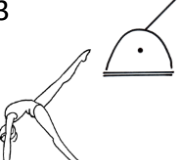
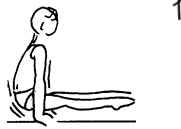
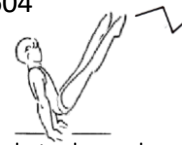
Negli elementi di gruppo con rotazioni e avvitementi, la rotazione è sempre in riferimento al ginnasta o ai ginnasti sollevati o lanciati (nessuna tolleranza nella rotazione/avvitamento). La rotazione/avvitamento durante il sollevamento è misurata da terra a terra. La rotazione/avvitamento durante il lancio è misurata durante la fase di volo libero.

5. Requisiti generali di difficoltà per gli elementi di flessibilità (F)

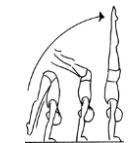
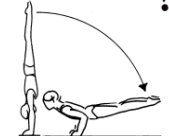
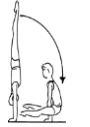
La posizione deve essere chiaramente visibile, ma non è necessario che rimanga immobile. La forma deve essere fissa e ben definita durante l'elemento di flessibilità.

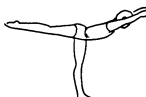
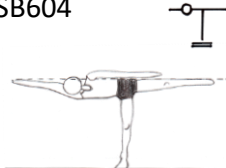
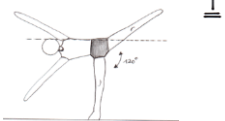
La separazione delle gambe definisce l'elemento, le gambe devono essere tese. Il requisito dell'angolo dell'anca deve essere soddisfatto. Il requisito della flessione della parte superiore del corpo deve essere soddisfatto totalmente, senza tolleranza.

Floor - Tabella delle Difficoltà

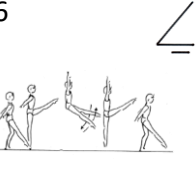
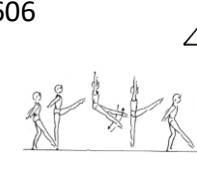
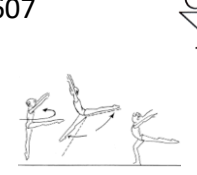
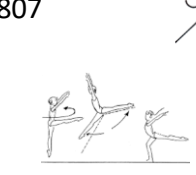
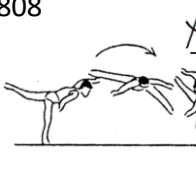
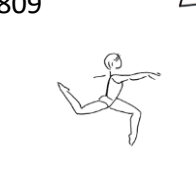
1 Elementi di equilibrio					
1.1 Equilibrio con supporto delle mani	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Verticale HB1001: Le braccia devono essere tese (tolleranza di 45°) e le gambe sopra il livello dei fianchi. La posizione delle gambe deve essere la stessa per tutte le squadre (tolleranza di 45° sulla postura e sulla posizione delle gambe).					HB1001  Verticale
Verticale sulla testa/Verticale sugli avambracci Gambe unite.	HB202  Testa a terra		HB602  Avambracci a terra		
Planche sui gomiti/ponte HB403: Il corpo è sostenuto su entrambe le mani, sui gomiti o sulle braccia tese. La linea del corpo deve essere orizzontale. Gambe unite o divaricate. HB203/HB603/HB803: Le spalle devono trovarsi almeno sopra le mani (come definito da una linea retta verticale che passa per il centro delle spalle). Nessuna tolleranza	HB203 	HB403  Planche sui gomiti	HB603  Gamba 45° dalla verticale	HB803  Gamba verticale	
Squadra o squadra massima HB604/HB804: Gambe unite o divaricate. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo, vicino ai fianchi. Non è consentito appoggiarsi sulle braccia.	HB204 	HB404  Gambe unite	HB604  Angolo tra le gambe e il pavimento di 45°	HB804  Angolo tra le gambe e il pavimento di 90°	

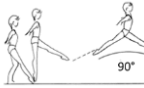
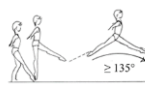
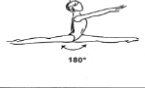
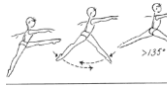
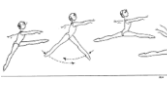
1.2 A Equilibri dinamici - Pirouette	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Avanti	DB201   Rotazione 360°		DB601   Rotazione 540°	DB801   Rotazione 720°	
Indietro	DB202   Rotazione 360°		DB602   Rotazione 540°	DB802   Rotazione 720°	
Forwards Gamba libera senza supporto della mano a 90° Quando la gamba libera è piegata, il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca.			DB603   Rotazione 360°	DB803   Rotazione 540°	

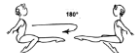
1.2 B Elementi dinamici - Elementi di forza	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Verticale di forza La posizione di partenza è facoltativa. Gambe tese.			DB604  Gambe divaricate	DB804  Gambe unite	
Verticale sulla testa/verticale a planche gambe unite e divaricate DB405: Da una posizione controllata sulla testa, con il corpo teso, abbassarsi in una planche sui gomiti con il corpo in posizione orizzontale. DB805: Da una posizione controllata sulle mani, passare a una planche sui gomiti con il corpo in posizione orizzontale.		DB405  Vert. sulla testa a planche		DB805  Verticale a planche	
Da verticale a squadra Abbassarsi dalla posizione di verticale a quella di squadra. Le gambe devono rimanere tese per tutto il movimento.				DB806  Gambe divaricate	

1.3 Equilibri statici					
Equilibri statici	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Equilibri laterali con aiuto della mano Gamba libera sul lato con l'aiuto della mano. Corpo in posizione eretta.	SB201  Separazione gambe 90°		SB601  Separazione gambe 135°	SB801  Separazione gambe 180°	
Equilibrio frontale Gamba libera davanti con l'aiuto della mano/delle mani. Corpo in posizione eretta.	SB202  Separazione gambe 90°		SB602  Separazione gambe 135°	SB802  Separazione gambe 180°	
Orizzontale prona La parte superiore del corpo deve essere orizzontale o sopra l'orizzontale.	SB203  Separazione gambe 90°		SB603  Separazione gambe 135°		
Orizzontale laterale senza l'aiuto della mano La parte superiore del corpo deve essere orizzontale. La parte superiore del corpo e la gamba devono rimanere sul piano frontale. L'anca deve essere estesa, la parte superiore del corpo non deve essere ruotata.			SB604  Separazione gambe 90°	SB804  Separazione gambe 120°	
Equilibrio laterale Parte superiore del corpo in posizione orizzontale, gamba libera di lato.			SB605  Separazione gambe 90°	SB805  Separazione gambe 120°	

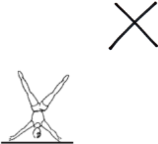
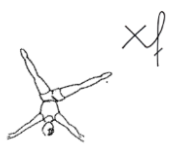
2 Salti, balzi e saltelli (J)					
2.1 Salti	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto pennello con avvitamento Corpo teso, gambe tese e unite.		J401  Avvitamento 360°	J601  Avvitamento 540°		
Salto raggruppato con avvitamento Posizione raggruppata, angolo di anche e ginocchia a 90°.			J602  Avvitamento 360°	J802  Avvitamento 540°	
Salto carpio con o senza avvitamento Separazione gambe 90°, carpio visibile 90°, gambe tese senza scalciata.		J403 		J803  Avvitamento 180°	
Sissione (arrivo a un piede) Gambe tese, gamba frontale a minimo 45° (nessuna tolleranza).			J604  Separazione gambe 135°	J804  Separazione gambe 180°	

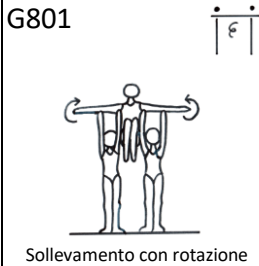
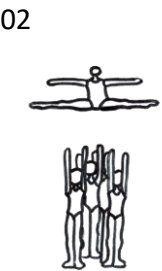
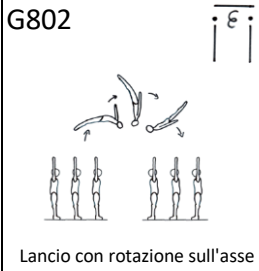
2.2 Balzi	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Balzo del gatto con o senza avvitamento Gambe piegate. Cambio di gamba durante il volo. Cosce orizzontali (nessuna tolleranza). J405: Gambe tese dopo il cambio di gamba, mostrando una separazione delle gambe di 135°.	J205 	J405  Separazione gambe 135°	J605  Avvitamento 360°		
Sforbiciata Gambe tese. Cambio di gamba durante il volo. La prima gamba deve raggiungere la posizione orizzontale (nessuna tolleranza).	J206  Separazione gambe 90°		J606  Separazione gambe 135°		
Sforbicita con avvitamento 180° (Entrelacé) Gambe tese. Cambio di gamba durante il volo. La prima gamba deve raggiungere la posizione orizzontale (nessuna tolleranza). La rotazione/avvitamento deve essere completata prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo la rotazione definisce l'elemento.			J607  Separazione gambe 90°	J807  Separazione gambe 135°	
Butterfly Gambe divaricate, busto in posizione orizzontale, cosce orizzontali o sopra l'orizzontale, nessuna tolleranza, addome rivolto verso il basso.				J808 	
Balzo del cervo flessio Gambe piegate a 90°. La separazione delle gambe viene misurata tra le cosce.			J609  Separazione gambe 135°	J809  Separazione gambe 180°	

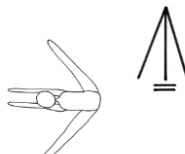
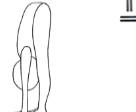
Balzi continua	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Da enjambè a carpio divaricato con avvitamento Gambe tese senza calcio. La separazione delle gambe definisce l'elemento. Carpio visibile a 90°.		J410  Avvitamento 90°	J610  Avvitamento 180° Separazione gambe 90°	J810  Avvitamento 180° Separazione gambe 135°	
Enjambè Gambe tese senza calciata.	J211  Separazione gambe 90°		J611  Separazione gambe 135°	J811  Separazione gambe 180°	
Enjambè cambio Gambe tese senza calciata. La prima gamba deve salire in avanti di almeno 45° (nessuna tolleranza) prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio di gamba definisce l'elemento.			J612  Separazione gambe 135°	J812  Separazione gambe 180°	

2.3 Saltelli	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saltello cosacco con o senza avvitamento Gamba tesa avanti, altra gamba piegata. Ginocchia unite. Angolo dell'anca e del ginocchio piegato di 90°.		J413 		J813  Avvitamento 180°	
Saltello pennello con avvitamento Corpo teso, gambe tese unite senza scalciata.			J614  Avvitamento 360°	J814  Avvitamento 540°	
Saltello pennallo con avvitamento, una gamba piegata Corpo teso, una gamba tesa, una gamba piegata. Angolo dell'anca e del ginocchio piegato di 90°.		J415  Avvitamento 360°			
Saltello raggruppato con avvitamento Posizione raggruppata, angoli di anche e ginocchia a 90°.				J816  Avvitamento 360°	

3 Elementi acrobatici					
3.1 Elementi avanti	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto avanti Stacco e arrivo facoltativi (un piede/due piedi) Eccezione - A401: L'arrivo in posizione seduta deve avvenire con le mani e i piedi prima di qualsiasi altra parte del corpo. A601: Posizione raccolta A801: Posizione carpiata		A401  Sitting salto	A601  Salto raccolto	A801  Salto carpio	
Elementi avanti A402, A802: Stacco a una gamba e arrivo facoltativo (un piede/due piedi)		A402  Ribaltata		A802  Ribaltata senza mani	
3.2 Elementi indietro	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto indietro A803: Stacco a 1 gamba, arrivo su 1 o 2 gambe, salto in posizione raccolta			A603  Salto raccolto	A803  Gainer salto raccolto	
Elementi indietro con contatto delle mani A604: Stacco a 2 gambe, arrivo su 1 o 2 gambe A804: Stacco a 1 gamba, arrivo su 1 o 2 gambe		A404  Rovesciata dietro	A604  Flic flac	A804  Gainer Flic flac	

3.3 Elementi laterali	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto laterale Il salto laterale può variare in termini di direzione di stacco (tra avanti e laterale con una tolleranza di 45°). Lo stacco/arrivo può essere su uno o due piedi. La posizione del corpo è facoltativa (ad esempio: raccolta, carpiata). L'arrivo deve essere laterale.				A805   Salto laterale	
Elementi laterali ruote A406: La squadra può scegliere di utilizzare la prima o la seconda mano in una ruota.	A206   Ruota	A406   Ruota con una mano		A806   Ruota senza mani	
Gumbi laterale A807: Gumbi = "Rotazione a ponte": ruota in posizione arcuata, iniziata lateralmente o all'indietro.				A807   Gumbi	

4 Elementi di gruppo	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Sollevamento G601: Il/i ginnasta/i sollevato/i deve/devono rimanere sollevato/i da terra per almeno 2 secondi. G801: La rotazione/il giro durante il sollevamento viene misurato da terra a terra.			G601  Sollevamento	G801  Sollevamento con rotazione sull'asse longitudinale, trasversale o sagittale ($\geq 180^\circ$)	
Lancio Il/i ginnasta/i lanciato/i deve/devono mostrare un volo chiaro, senza l'aiuto di altri ginnasti. G802: La rotazione/avvitamento durante il lancio viene misurata/misurato durante la fase di volo libero.			G602  Lancio	G802  Lancio con rotazione sull'asse longitudinale, trasversale o sagittale ($\geq 90^\circ$)	

5 Elementi di flessibilità	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Flessione a carpio divaricato Separazione delle gambe di 90°. F801: Parte superiore del corpo piegata completamente in avanti, petto e/o spalle toccano il pavimento.		F401  Angolo fianchi 45°		F801 	
Flessione a carpio unito F602/F802: Il torace e/o le spalle devono toccare le gambe tese.		F402  Angolo fianchi 45°	F602 	F802 	
Spaccata Le cosce devono toccare il pavimento. La posizione della parte superiore del corpo e delle braccia è facoltativa.					F1003 
Spaccata frontale Gambe e fianchi in linea retta. La posizione della parte superiore del corpo e delle braccia è facoltativa. F1004: Le cosce devono toccare il pavimento.				F804  Separazione gambe 135°	F1004 
Sollevamento laterale della gamba in ginocchio Gamba libera sul lato con l'aiuto della mano. Fianchi dritti. È facoltativo appoggiarsi sul lato e toccare il pavimento con la mano.		F405  Separazione gambe 90°		F805  Separazione gambe 135°	F1005  Separazione gambe 180°

APPENDICE 2

FLOOR – ESECUZIONE

1 Linee guida per accorpare le penalità di Esecuzione

- Valutare gli errori per ginnasta prima di valutare la penalità della squadra
 - GINNASTA prima
 - SQUADRA dopo
- Errori multipli per un ginnasta in qualsiasi momento possono aumentare collettivamente il livello di errore da minore a moderato o da moderato a grave. Identificare tutti gli errori individuali, in un determinato punto dell'esercizio, e classificarli per ginnasta come minori, moderati o gravi. In caso di più errori, questi vengono sommati e arrotondati per difetto all'errore classificato più vicino (0,2 per moderato, 0,4 per grave) secondo la prima riga della tabella (un ginnasta commette l'errore). Tutti gli errori di esecuzione nel CoP 24.3 vengono considerati contemporaneamente
 - Esempio: un ginnasta commette un errore minore e uno moderato ($0,1 + 0,2 = 0,3$), che viene arrotondato per difetto a 0,2 e classificato come errore moderato per quel ginnasta
 - Esempio: un ginnasta commette un errore minore e due errori moderati ($0,1 + 0,2 + 0,2 = 0,5$), che viene arrotondato per difetto a 0,4 e classificato come errore grave per quel ginnasta
- Stimare il numero di ginnasti che commettono errori lievi, moderati e gravi come sopra identificati. Per ogni tipo di errore, potrebbe trattarsi di un solo ginnasta, meno della metà della squadra o metà o più della squadra
 - Esempio: due ginnasti (meno della metà della squadra) commettono errori minori e una ginnasta commette un errore grave
- Riassumere le penalità per la squadra. La penalità riassuntiva per l'esecuzione della squadra è definita dal numero di ginnasti che commettono errori classificati come minori, moderati o gravi. Le penalità disponibili in qualsiasi momento dell'esercizio sono 0,1, 0,2, 0,4, 0,7 o 1,0. Le combinazioni di errori di diversa entità vengono sommate e arrotondate per difetto alla penalità disponibile più vicina secondo la tabella nella sezione 24.2 del CoP
 - Nel caso in cui vi siano solo errori minori, la penalità massima non può mai superare 0,4
 - In caso di errori moderati, inclusi eventuali errori minori, la penalità massima non può mai superare 0,7
 - In caso di errori gravi, inclusi eventuali errori minori e/o moderati, la penalità massima non può mai superare 1,0

- Nel valutare la penalità della squadra, gli errori collettivi riassunti di tutti i ginnasti non possono aumentare il livello di errore. Ad esempio, più ginnasti con errori moderati riassunti non possono comportare una penalità superiore a quella moderata

2 Floor – Penalità di Esecuzione da accorpare

Errori/penalità di Esecuzione Floor		Minore	Moderato	Maggiore
1.1 Sincronia				
Penalità se un ginnasta non è in sincronia con il resto della squadra quando previsto	Ginnasta in anticipo/ritardo di circa un battito	Ginnasta con circa due battiti di anticipo/ritardo (ad esempio, scendendo prima da un elemento di equilibrio)	Ginnasta “perso”; esegue un esercizio completamente diverso o non lo esegue affatto	
1.2 Uniformità nell’esecuzione				
Penalità se ci sono differenze nell’esecuzione di elementi che dovrebbero essere uguali, compresi errori legati alla difficoltà (ad esempio, separazione delle gambe, rotazioni, angoli, gambe di appoggio piegate)	Piccole differenze, ad esempio variazione <15° nella separazione delle gambe all’interno della squadra	Differenze visibili, ad esempio variazione >15°-45° nella separazione delle gambe all’interno della squadra	Differenze significative, ad esempio variazione >45° nella separazione delle gambe all’interno della squadra	
1.3 Ampiezza ed Estensione				
Penalità in caso di mancanza di ampiezza o estensione	Prestazione con movimento limitato, ad esempio punte non tese			
1.4 Equilibrio ed esecuzione controllata				
Penalità in caso di mancanza di equilibrio o controllo	Movimenti extra/contrari per mantenere l’equilibrio, un salto/balzo/passaggio per mantenere l’equilibrio	Diversi salti/balzi/passi per mantenere l’equilibrio, supporto con mani/ginocchia	Caduta Perdita totale dell’equilibrio con conseguente caduta pesante sul sedere o arrivo su mani e ginocchia	
1.5 Precisione nelle formazioni				
Penalità se i ginnasti non formano la figura indicata nel tariff form	Ginnasta fuori formazione			

APPENDICE 3

Tumble - Tabella delle Difficoltà

Valore Diff	Gruppo 1 Elementi avanti	Simbolo	K Code	Valore Diff	Gruppo 2 Elementi dietro	Simbolo	K Code
0,10	Ruota		X	0,10	Rondata		R
0,20	Ribaltata		H	0,20	Flic Flac		F
0,20	Flic Flac		FS	0,20	Salto raccolto		O
0,20	Salto raccolto (All'inizio)	★	O	0,20	Salto carpio		<
0,20	Salto raccolto		O	0,30	Salto tempo		W
0,30	Salto carpio (All'inizio)	★	>	0,30	Salto teso		/
0,30	Salto carpio		>	0,30	Salto raccolto ½	180	O1
0,30	Salto teso (All'inizio)	★	\	0,30	Salto carpio ½	180	<1
0,40	Salto teso		\	0,40	Salto raccolto 1/1	360	O2
0,30	Salto raccolto ½	180	O1	0,40	Salto teso ½	180	/1
0,40	Salto raccolto 1/1	360	O2	0,50	Salto teso 1/1	360	/2
0,40	Salto carpio ½	180	>1	0,60	Salto teso 1½	540	/3
0,50	Salto teso ½	180	\1	0,70	Salto teso 2/1	720	/4
0,40	Salto teso 1/1 (All'inizio)	★ 360	\2	0,80	Salto teso 2½	900	/5
0,60	Salto teso 1/1	360	\2	0,80	Doppio salto raccolto		OO
0,70	Salto teso 1½	540	\3	0,90	Doppio salto carpio		<<
0,80	Salto teso 2/1	720	\4	1,10	Doppio salto teso		//
0,90	Salto teso 2½	900	\5	1,00	Doppio salto raccolto 1/1	360	OO2
1,20	Doppio salto raccolto		OO	1,20	Doppio salto raccolto 2/1	720	OO4
1,40	Doppio salto carpio		>>	1,30	Doppio salto teso 1/1	360	//2
1,60	Doppio salto teso		//	1,50	Doppio salto teso 2/1	720	//4
1,30	Doppio salto raccolto ½	180	OO1	1,80	Doppio salto teso 3/1	1080	//6
1,50	Doppio salto raccolto 1½	540	OO3	1,60	Triplo salto raccolto		OOO
1,50	Doppio salto carpio ½	180	>>1	1,90	Triplo salto carpio		<<<
1,70	Doppio salto teso ½	180	//1	2,00	Triplo salto raccolto 1/1	360	OOO2
1,90	Doppio salto teso 1½	540	//3				
2,10	Doppio salto teso 2½	360 540	\2\3				
	★ Nota: valore ridotto per alcuni starting salto						

Il valore di difficoltà per gli altri elementi può essere calcolato sommando il valore dell'elemento base (contrassegnato in grigio) e il valore aggiuntivo per avvitamento.

Valore aggiuntivo per avvitamento

- a) 0,1 per ogni mezzo avvitamento (180°) nei salti singoli e nei doppi salti
- b) 0,2 per ogni mezzo avvitamento (180°) nei tripli salti
- c) 0,1 extra per avvitementi 1080° e per ogni ulteriore avvitamento completo

Il DV di tutti i salti eseguiti all'inizio si basa sui valori degli elementi di base elencati.

Ad esempio, il DV per un salto teso con mezzo avvitamento eseguito come starting salto viene calcolato dall'elemento Salto teso (all'inizio) e dal valore aggiuntivo per il mezzo avvitamento (0,3 + 0,1).

Il DV per un salto teso con un avvitamento e mezzo viene calcolato dall'elemento base Salto teso 1/1 (All'inizio) e dal valore aggiuntivo per mezzo avvitamento (0,4 + 0,1).

APPENDICE 4

Trampet - Tabella delle Difficoltà

Valore Diff	Gruppo 1 con Tavola	Simbolo	K Code
0,30	1/4 on 1/4 off	90  90	R
0,40	Ribaltata ½ on	180  180	1H
0,40	Ribaltata	 180	H
0,50	Ribaltata ½ on ½ off	180  180	1H1
0,50	Ribaltata ½ off	 180	H1
0,60	Ribaltata ½ on 1/1 off	180  360	1H2
0,60	Ribaltata 1/1 off	 360	H2
0,70	Ribaltata ½ on 1½ off	180  540	1H3
0,70	Ribaltata 1½ off	 540	H3
0,80	Tsukahara raccolto	TSU 	TO
0,90	Tsukahara carpio	TSU V 	T<
1,10	Tsukahara teso	TSU / 	T/
1,30	Tsukahara teso 1/1 ★	TSU / 360 	T/2
1,50	Tsukahara teso 2/1 ★	TSU / 720 	T/4
0,90	Ribaltata salto raccolto	 = 	HO
1,00	Ribaltata salto carpio	 = 	H>
1,20	Ribaltata salto teso	 = 	H\
1,00	Ribaltata salto raccolto ½	 =  180	HO1
1,10	Ribaltata salto carpio ½	 =  180	H>1
1,30	Ribaltata salto teso ½	 =  180	H\1
1,50	Ribaltata salto teso 1½	 =  540	H\3
1,70	Ribaltata salto teso 2½	 =  900	H\5
1,70	Tsukahara doppio raccolto	TSU  	TOO
1,90	Tsukahara doppio carpio	TSU  	T<<
2,10	Tsukahara doppio teso	TSU  	T\
2,10	Tsukahara doppio raccolto 1/1	TSU  360	TOO2
1,80	Ribaltata doppio raccolto ½	 =  180	HOO1
2,00	Ribaltata doppio carpio ½	 =  180	H>>1
2,40	Ribaltata doppio teso ½	 =  180	H\1
2,20	Ribaltata doppio raccolto 1½	= 540	HOO3
2,60	Ribaltata doppio raccolto 2½	= 360 540	HOO3

Valore Diff	Gruppo 2 senza Tavola	Simbolo	K Code
0,10	Salto raccolto		O
0,10	Salto carpio		>
0,20	Salto teso		\
0,20	Salto raccolto ½	 180	O1
0,20	Salto carpio ½	 180	>1
0,30	Salto teso ½	 180	\1
0,30	Salto raccolto 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
0,70	Doppio salto raccolto	 	OO
0,80	Doppio salto carpio	 	>>
0,90	Doppio salto teso	 	\
0,80	Doppio salto raccolto ½	 180	OO1
0,90	Doppio salto carpio ½	 180	>>1
1,00	Doppio salto raccolto 1½	 540	OO3
1,00	Doppio salto teso ½	 180	\1
1,20	Doppio salto teso 1½	 540	\3
1,40	Doppio salto teso 2½	 900	\5
1,70	Doppio salto teso 3½	 1260	\7
1,60	Triplo salto raccolto ½	  180	OOO1
1,80	Triplo salto carpio ½	  180	>>>1
2,10	Triplo salto teso ½	  180	\1
2,00	Triplo salto raccolto 1½	 360  180	O2O1O
2,40	Triplo salto raccolto 2½	 360  360  180	O2O2O1
2,90	Triplo salto raccolto 3½	 360  360  540	O2O2O3

★ TSU (raccolto/teso) 360 e Kasamatsu (KAS) (raccolto/teso) sono valutati come lo stesso elemento

★ TSU (raccolto/teso) 720 e Kasamatsu 360 (KAS 360) (raccolto/teso) sono valutati come lo stesso elemento

Il valore di difficoltà per gli altri elementi può essere calcolato sommando il valore dell'elemento base (contrassegnato in grigio) e il valore aggiuntivo per avvitamento.

Valore aggiuntivo per avvitamento

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

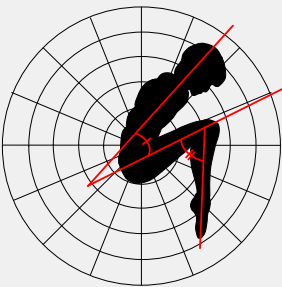
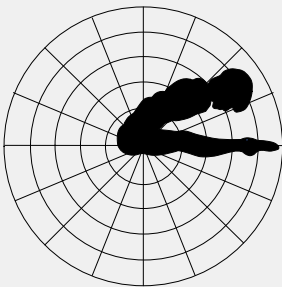
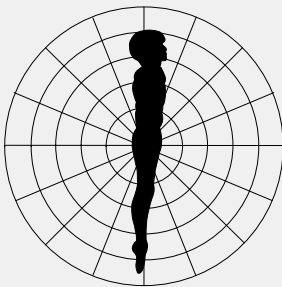
Il valore di difficoltà per i tripli salti con arrivo cieco viene calcolato rimuovendo il valore aggiuntivo per l'avvitamento.

APPENDICE 5

TUMBLE E TRAMPET - RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI PER LA DIFFICOLTÀ

1 Posizioni del corpo richieste nei salti

I ginnasti possono ruotare in posizione di raccolto/puck, carpio o teso secondo i seguenti requisiti di forma

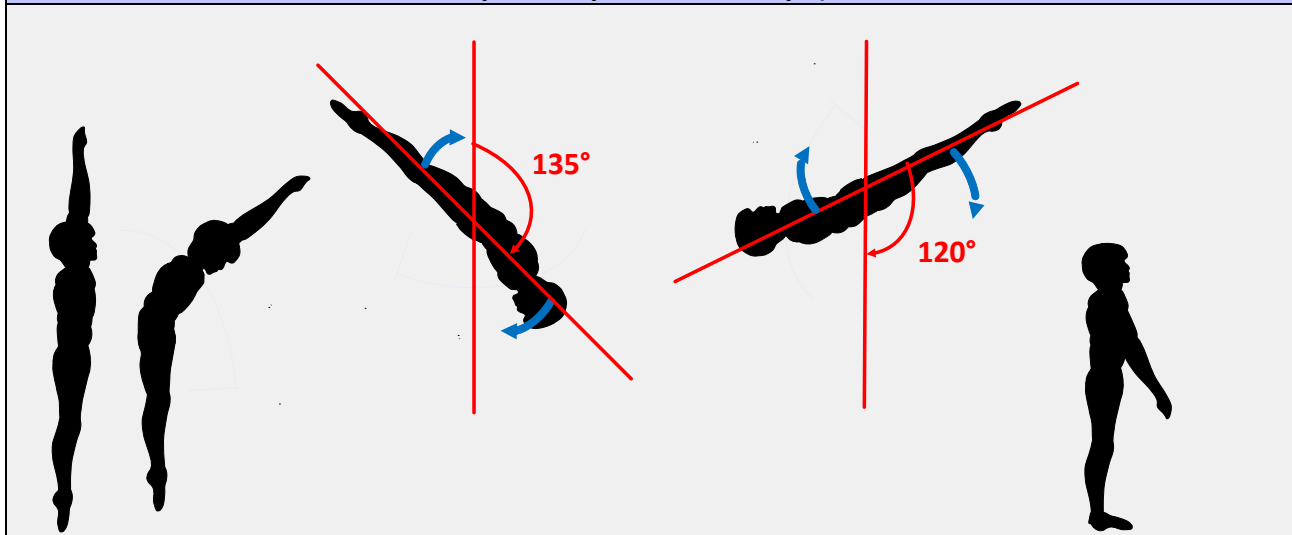
Raccolto	Puck	Carpio	Teso
			
Nella posizione del corpo raccolta, le ginocchia e le anche sono piegate e tirate verso il petto Una posizione raccolta deve raggiungere un angolo dell'anca non superiore a 135° e un angolo del ginocchio non superiore a 135°	La posizione del corpo puck è una modifica della posizione raccolta per eseguire salti multipli avvitati ** Una posizione del corpo puck è tipicamente di 120° nelle anche e 90°-120° nelle ginocchia	In una posizione del corpo carpiata, il corpo è piegato in corrispondenza delle anche con le gambe tese Un carpio deve raggiungere un angolo dell'anca non superiore a 135° e non inferiore a 150° alle ginocchia. * Angoli delle ginocchia inferiori a 150° saranno considerati raccolti	Una posizione del corpo tesa corrisponde esattamente a 180° sia nelle anche che nelle ginocchia Un teso deve raggiungere un angolo dell'anca non inferiore a 135° * e un angolo del ginocchio non inferiore a 135°. Angoli delle ginocchia inferiori a 135° saranno considerati raccolti

* Le posizioni del corpo esattamente a 135° vengono conteggiate a vantaggio della squadra considerando sia le penalità di composizione che quelle di difficoltà. I valori per le posizioni del corpo vengono assegnati solo quando il ginnasta mostra chiaramente la posizione del corpo in ogni salto. Per le penalità di esecuzione, vedi l'Appendice 6.

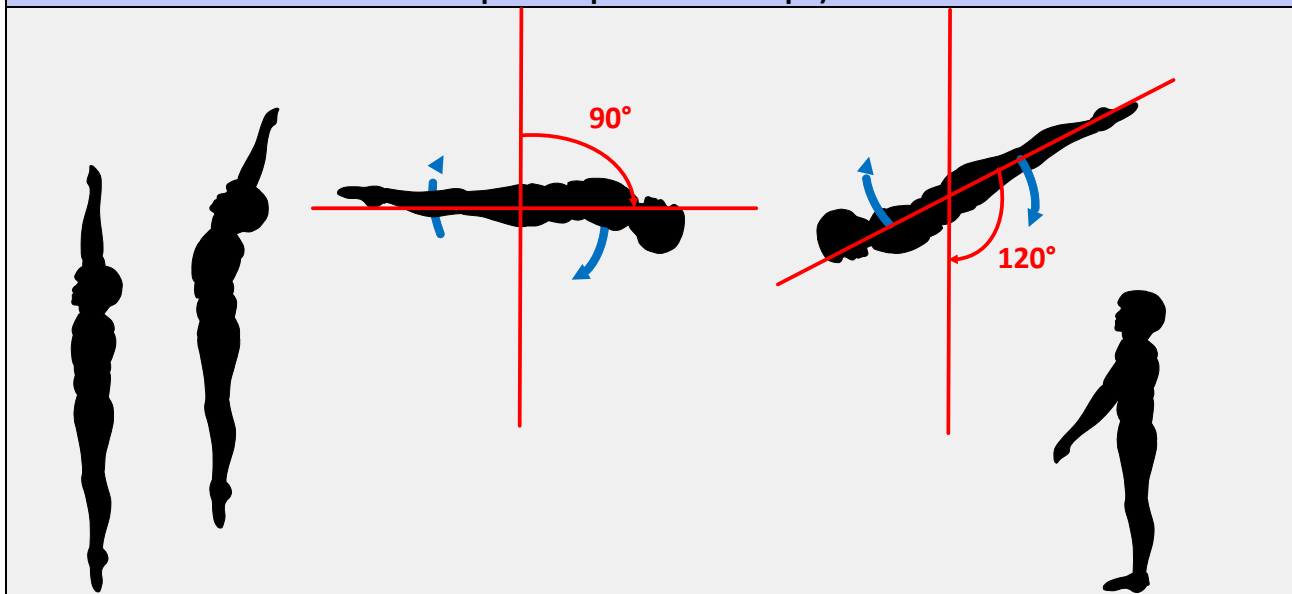
**Nei salti doppi e tripli con più di mezzo avvitamento, la posizione raccolta può essere leggermente modificata (aperta) e viene quindi definita posizione puck. La posizione puck è considerata raccolta in termini di difficoltà.

La forma viene valutata durante la fase aerea.

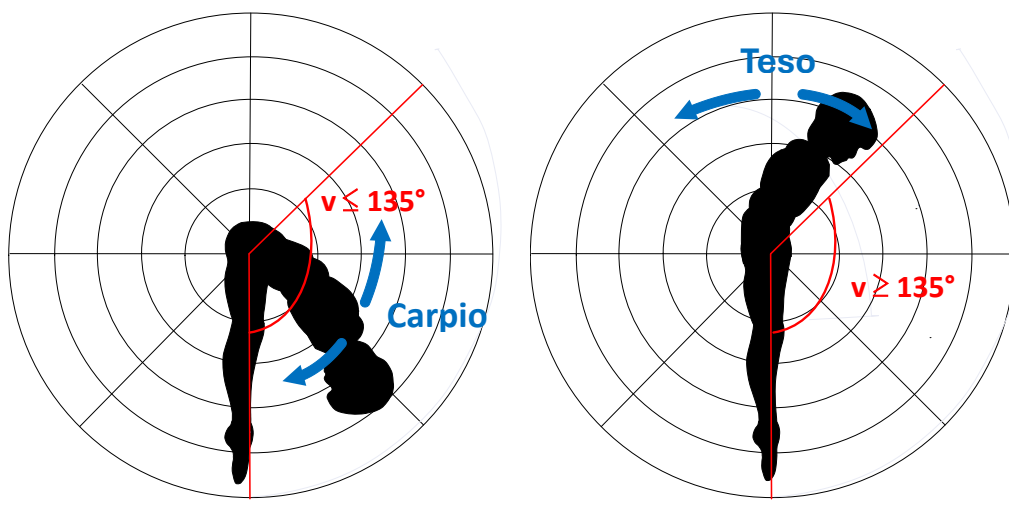
Salto in avanti - Fase aerea: dai primi 135° di rotazione della parte superiore del corpo agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo (ore 2 alle gambe se allineate con la parte superiore del corpo)



Salto all'indietro - Fase aerea: dai primi 90° di rotazione della parte superiore del corpo agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo (ore 2 alle gambe se allineate con la parte superiore del corpo)



Il valore più basso mostrato durante la fase aerea definisce il valore di difficoltà dell'elemento. Un salto teso deve essere mostrato durante tutta la fase aerea, mentre il salto raccolto, puck e carpio devono solo essere mostrati durante la fase aerea. Questo vale anche per i salti doppi e tripli, dove la forma deve essere raggiunta in ogni rispettiva rotazione per il salto raccolto/puck/carpio e mantenuta per tutto il salto teso.



Riconoscimento del carpio (a sinistra) rispetto al teso (a destra). Le immagini indicano l'angolo delle anche. Le linee rosse mostrano un angolo di 135° tra le gambe e la parte superiore del corpo.

2 Requisiti per gli avvitamenti

Saranno accettati valori aggiuntivi per gli avvitamenti quando ruotano fino a 45° dalla rotazione nominale dell'avvitamento. Se la sotto rotazione è maggiore a 45° , il numero di avvitamenti accreditati sarà ridotto al numero di mezzi avvitamenti completati. Questa posizione è misurata all'altezza dei fianchi. Qualsiasi deviazione dalla rotazione nominale dell'avvitamento sarà penalizzata dai giudici di esecuzione.

È prevista una tolleranza di 90° per la divisione degli avvitamenti.

Lo Tsukahara senza avvitamento nel salto non soddisfa il requisito di avvitamento.

3 Salti doppi e tripli

Al Trampet, i salti doppi e tripli sono contati dal trampolino all'arrivo. Ciò significa che Tsukahara, Kasamatsu e la ribaltata salto sono considerati salti doppi. Il doppio Tsukahara, il doppio Kasamatsu e la ribaltata doppio sono considerati salti tripli.

4 Salto tempo

Un salto tempo nel Tumble è definito come un salto singolo all'indietro con posizione del corpo arcuata ed eseguito all'altezza delle spalle o più in basso. Un elemento eseguito più in alto dell'altezza delle spalle e senza posizione del corpo arcuata è considerato come un salto teso.

5 Elementi diversi dai salti

Per la rondata, la ribaltata, il flic flac avanti e indietro ci deve essere contatto delle mani e dei piedi. Il requisito minimo è un leggero contatto di almeno una mano e un piede.

Rondata – Sebbene inizi in avanti da una corsa, questo elemento è classificato come elemento all'indietro perché convenzionalmente inizia una serie dietro. Prevede una transizione dai piedi alle mani con una rotazione di 180° prima di tornare sui piedi. La posizione del corpo di una rondata varia a seconda che si intenda proseguire in direzione orizzontale o verticale dopo di essa.

Ribaltata – Si tratta di un elemento in avanti che comporta un affondo in avanti, passando dai piedi alle mani e tornando ai piedi con il corpo teso. L'uscita da una ribaltata avviene su entrambi i piedi o con un passo, a seconda degli elementi che si intendono eseguire successivamente.

Flic Flac avanti – Si tratta di un elemento in avanti che prevede un'entrata in equilibrio instabile in avanti da due piedi, il passaggio alle mani e il ritorno ai piedi con il corpo teso. L'uscita dal flic flac avanti è su due piedi.

Flic Flac indietro – Conosciuto anche come back flip e spesso abbreviato in "flic". Si tratta di un elemento all'indietro che prevede una posizione di sbilanciamento, passando all'indietro dai piedi alle mani e poi di nuovo ai piedi. La posizione del corpo all'uscita dipende dall'elemento che si intende eseguire successivamente.

Per tutte gli elementi sopra descritti, le braccia e le gambe devono essere completamente tese quando lasciano la pista, ma l'entrata può variare.

6 Tsukahara con rotazione di 360° e Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360° in posizione raccolta o tesa e Kasamatsu (KAS) in posizione raccolta o tesa sono giudicati come elementi identici. Ciò vale anche per gli elementi eseguiti con rotazioni aggiuntive.

7 Riconoscimento di elementi diversi

Gli elementi basati sullo stesso elemento di base possono essere considerati diversi se il ginnasta esegue con posizioni del corpo diverse o un numero diverso di avvitamenti. Ciò implica che nei salti doppi e tripli un elemento è diverso anche se il ginnasta ha cambiato la posizione del corpo in un solo salto e il valore di difficoltà rimane lo stesso.

Nei doppi e nei tripli, anche il numero di avvitamenti in ogni salto (rotazione) rende gli elementi diversi. Ad esempio, un doppio salto con avvitamento completo in entrata e mezzo avvitamento in uscita è diverso da un doppio salto con mezzo avvitamento in entrata e avvitamento completo in uscita.

Quando si eseguono salti doppi e tripli con due o più avvitamenti, non viene considerata l'esatta posizione degli avvitamenti. Un doppio salto teso con avvitamento di 540° nel primo salto e avvitamento di 360° nel secondo salto viene quindi riconosciuto come lo stesso elemento di un doppio salto teso con avvitamento di 360° nel primo salto e avvitamento di 540° nel secondo salto.

Questi principi relativi alla forma e alla posizione degli avvitamenti nel salto possono influire sulla composizione, in particolare nel team round.

APPENDICE 6

1 Tumble e Trampet – Errori generali di esecuzione e penalità

In ogni fase dei salti e degli elementi a Tavola si applicano diverse penalità. Ciascuna penalità descritta di seguito indica anche l'entità o il numero di penalità che possono essere applicate, come segue:

Note:

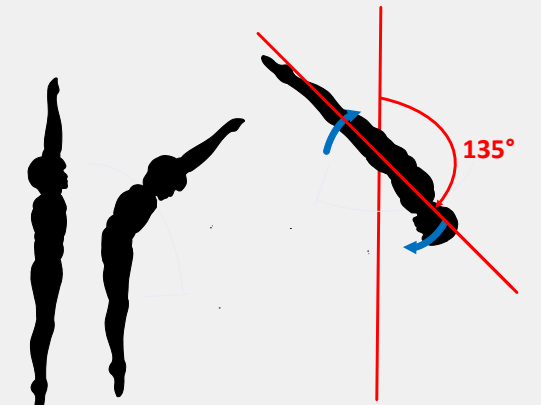
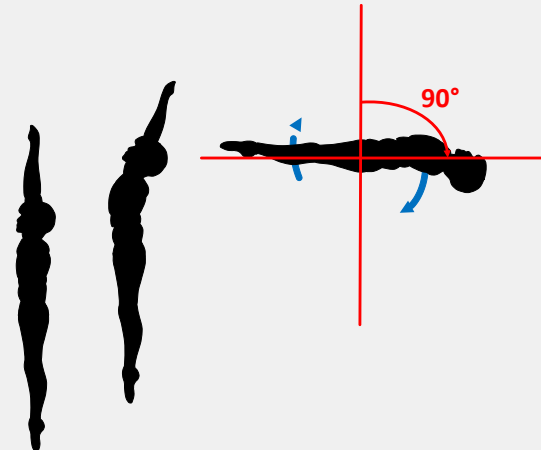
- i. Tutte le penalità riportate in questa sezione possono essere applicate, ma non devono superare la penalità massima indicata tra parentesi nell'intestazione
- ii. È possibile applicare una sola penalità

1.1 Fasi dei salti e degli elementi a Tavola

1.1.1 Fase di stacco

Le penalità che si applicano a questa fase sono l'avvitamento anticipato (Trampet e Tumble) e l'uscita dalla Tavola (solo Tavola).

- Salti avanti: questo va dal contatto con l'attrezzo ai primi 135° di rotazione della parte superiore del corpo
- Salti indietro: questo va dal contatto con l'attrezzo ai primi 90° di rotazione della parte superiore del corpo

	Per tutti i salti in avanti, la fase di stacco viene valutata dal contatto con l'attrezzo fino ai primi 135° di rotazione della parte superiore del corpo
	Per tutti i salti all'indietro, la fase di stacco viene valutata dal contatto con l'attrezzo fino ai primi 90° di rotazione della parte superiore del corpo

1.1.2 Fase aerea

Questo inizia dalla fine della fase di stacco. Il punto di fine dipende dalla forma del salto. La forma del corpo nei salti e l'altezza del salto singolo sono le uniche penalità in questa fase.

- Raccolto, Puck e Carpio: la fase aerea di questi elementi termina dopo che è stata raggiunta la forma ottimale e inizia ad aprirsi.
- Teso: la fase aerea di questo elemento termina negli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo (ore 2 per le gambe allineate con il corpo)

1.1.3 Preparazione alla fase di arrivo

Questo va dalla fine della fase aerea (vedi sopra) all'arrivo sui tappeti di arrivo.

1.1.4 Fase di arrivo

Questa fase va dal primo contatto con i tappeti fino al raggiungimento della posizione stazionaria da parte del ginnasta (com prese eventuali azioni dell'allenatore volte a garantire ciò in tutte le fasi).

1.2 Errori di esecuzione durante la fase di stacco

1.2.1 Avvitamento anticipato (0,1 - ii)

Avvitamento anticipato	Applicazione:	Tutti gli elementi salto. Non adatto per Tavola o altri elementi acrobatici come ad esempio ribaltate, ruote e flic flac. L'anca deve essere allineata trasversalmente al punto di stacco (tolleranza di 45°)		
	Valore	0,1	0,2	0,3
Anca >45° nel punto di stacco	Per ginnasta / per elemento	X		

1.2.2 Contatto con la Tavola (0,6 - i)

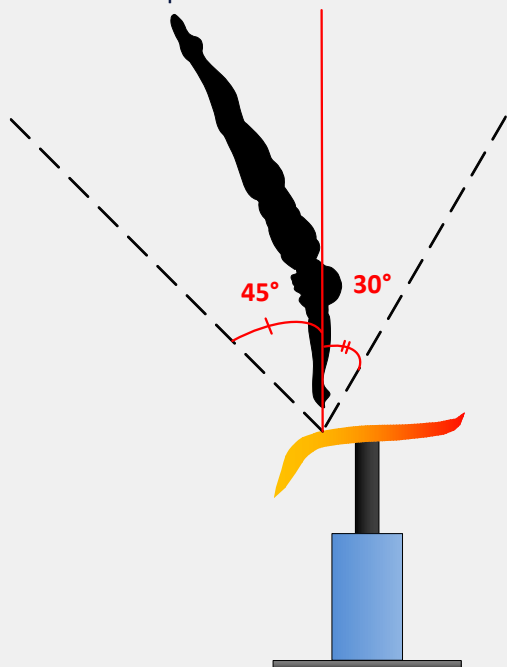
I ginnasti devono toccare la tavola con entrambe le mani, lasciando** la tavola in una posizione del corpo tesa attraverso la verticale*, e utilizzare la tavola per ottenere un sollevamento visibile dalla tavola.

Quando lascia la tavola, il ginnasta deve essere in posizione verticale (-45° a +30° dalla linea verticale che passa per il punto di contatto) e in una posizione del corpo tesa (ginocchio, anche, angolo delle spalle >150°) con le braccia tese (>135° nei gomiti).

Non ci sono requisiti per la posizione del corpo prima di lasciare la tavola (primo volo).

* Come valutare la verticale:

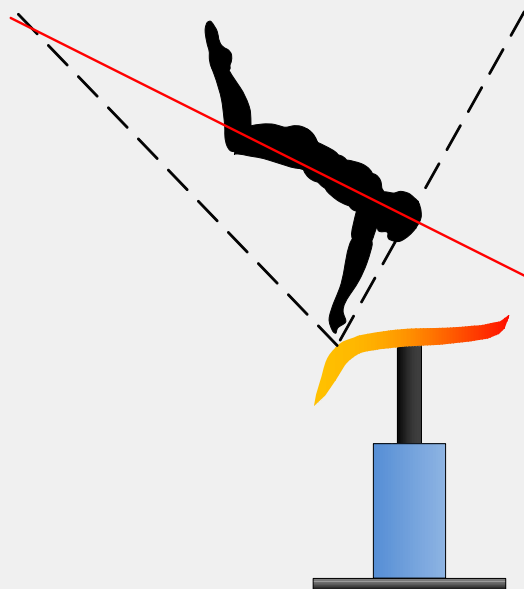
Una linea verticale dal punto di contatto della mano stabilisce "la verticale" con un angolo di 45° rispetto al lato del trampet di 30° rispetto al lato della zona di arrivo. Questo crea una zona a forma di cono attorno al punto di contatto della mano.



Valutare la verticale e gli angoli di tolleranza

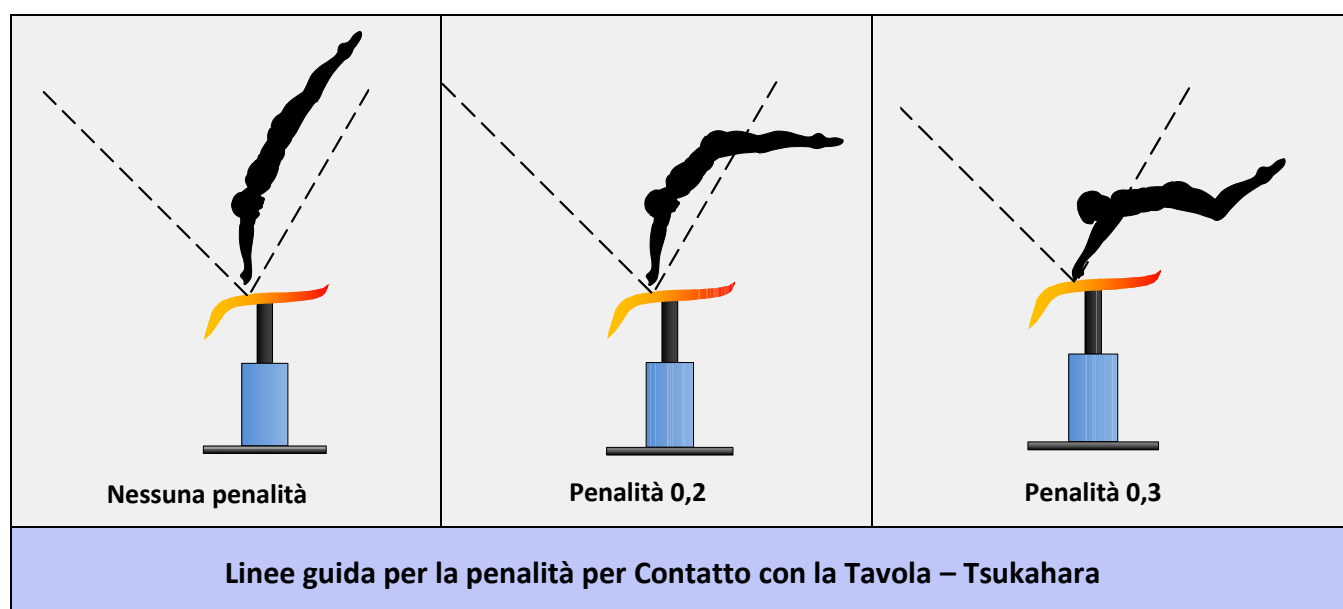
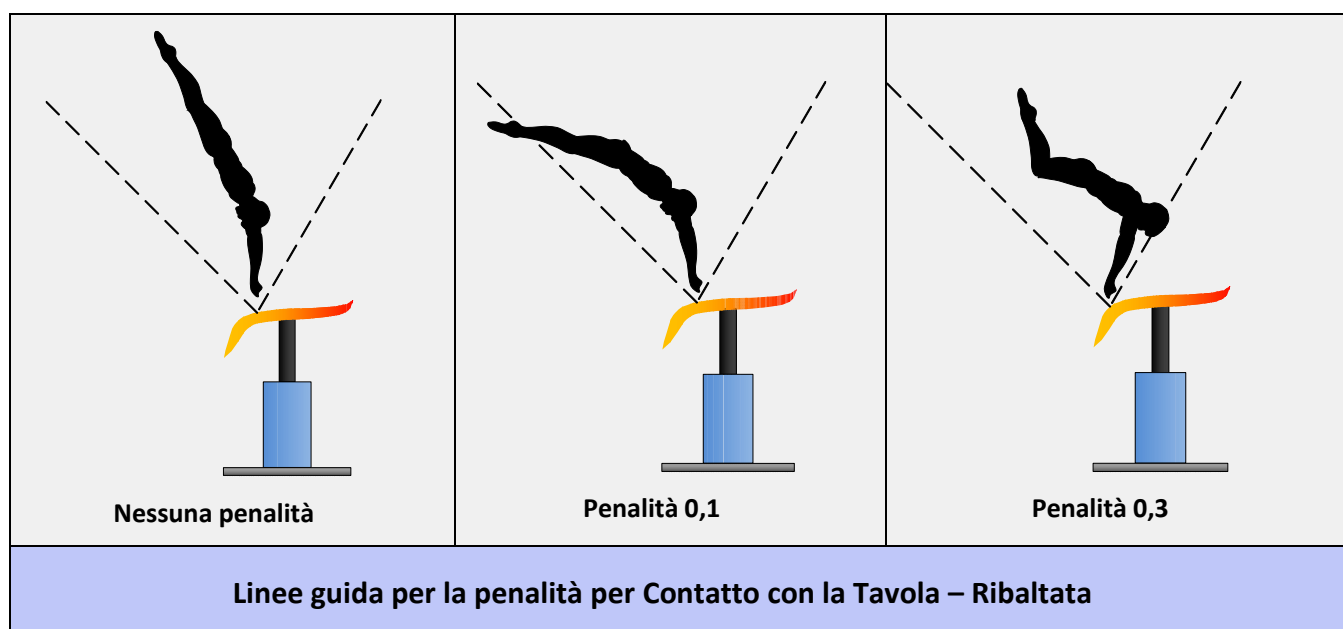
** Come valutare la posizione di uscita dalla tavola:

Nel punto in cui le mani lasciano la tavola, viene determinata una linea retta dalle spalle alle ginocchia. L'angolo di uscita dalla tavola deve rientrare nell'angolo di tolleranza rispetto alla verticale*.



Angolo di uscita dalla tavola

Errori di Esecuzione		0,1	0,2	0,3 o più
- Lasciare la tavola troppo presto (angolo di uscita superiore a 45° rispetto al lato del trampet)	per ginnasta	X	-	-
- Lasciare la tavola troppo tardi (angolo di uscita superiore a 30° rispetto al lato della zona di arrivo)		-	X	-
- Non lasciare la tavola con il corpo teso (>150°)		X	X	-
- Non avere le braccia tese quando si lascia la tavola		-	X	-
- Toccare la tavola con una sola mano		-	-	0,6
- Nessun sollevamento visibile dalla tavola		X	-	-

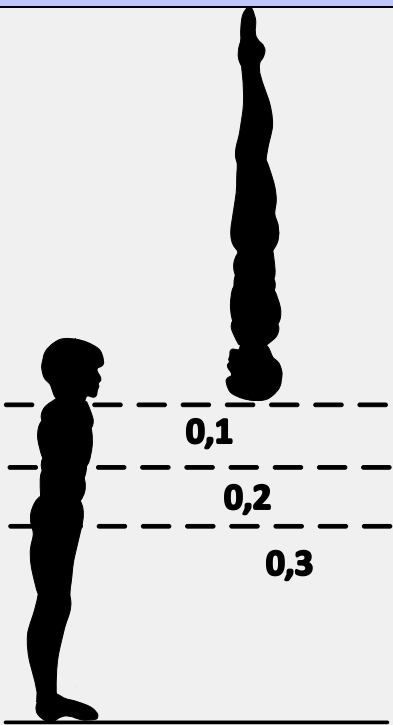
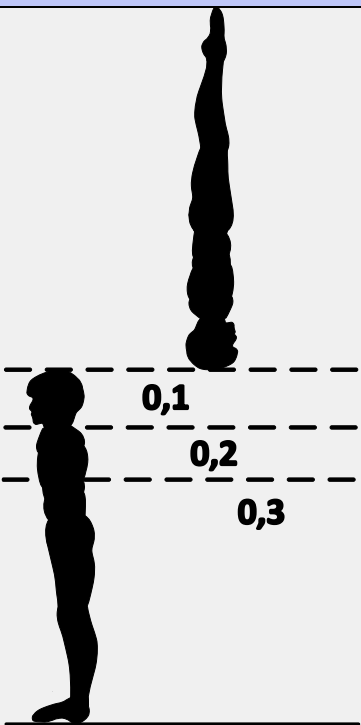
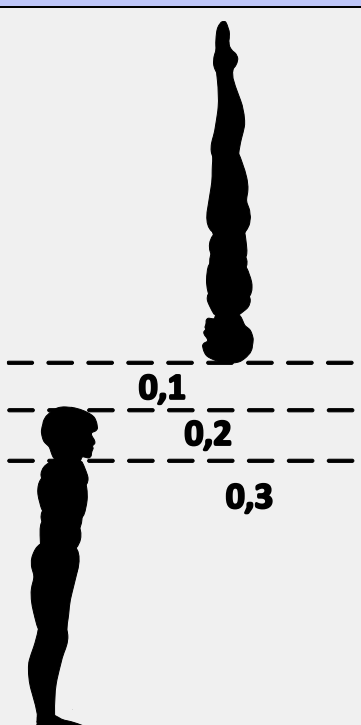


1.3 Errori di esecuzione durante la fase aerea

1.3.1 Altezza del salto singolo (0,3 - ii)

Questa penalità si applica solo ai salti singoli e non a quelli multipli. Per i salti a tumble, ciò riguarda solo l'elemento finale nella serie di un ginnasta.

La posizione di riferimento sarebbe l'altezza del ginnasta in piedi sul tappeto di arrivo.

Tumble avanti	Tumble indietro	Trampet
		

1.3.2 Forma del corpo nei salti (0,5 - i)

La forma del corpo viene valutata durante la fase aerea. Per le forme raccolto, puck e carpio, ciò avviene tra le fasi di stacco e il raggiungimento della forma ottimale prima che la forma inizi ad aprirsi. L'apertura è il rilascio della forma ottimale del corpo che si muove verso la posizione del corpo teso prima dell'arrivo. In assenza di apertura, la fase aerea termina agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo. Pertanto, questa penalità si applica alla forma migliore raggiunta durante la fase aerea. Tuttavia, per la forma del teso, la forma deve essere mantenuta dalla fine della fase di stacco agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo.

Per quanto riguarda i salti doppi e tripli, la forma di ogni rotazione viene valutata al momento di decidere la penalità complessiva per l'elemento.

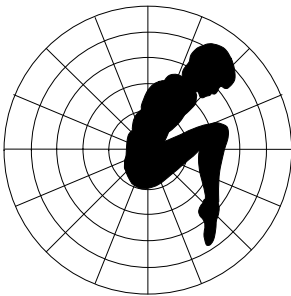
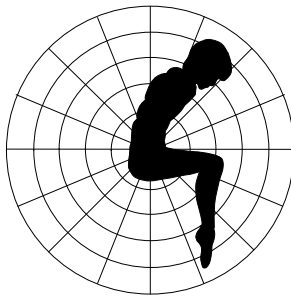
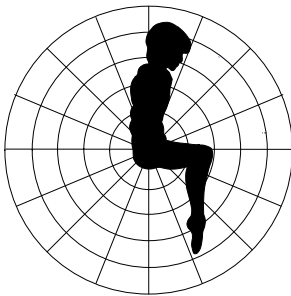
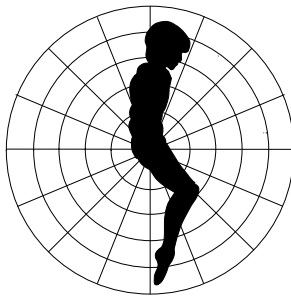
Altri errori del corpo (gambe divaricate/incrociate, errori della testa, errori dei piedi e braccia non vicine al corpo/asse di rotazione) sono penalizzabili durante tutta la fase aerea (compresa l'apertura), ma ciascuno può essere preso in considerazione una sola volta per ginnasta.

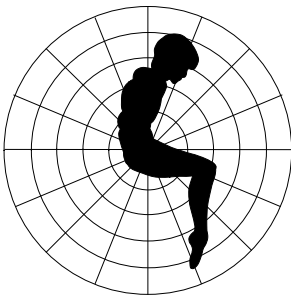
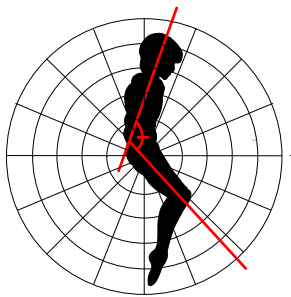
Non previsto per altri elementi del tumble, ad esempio ribaltate, ruote e flic flac.

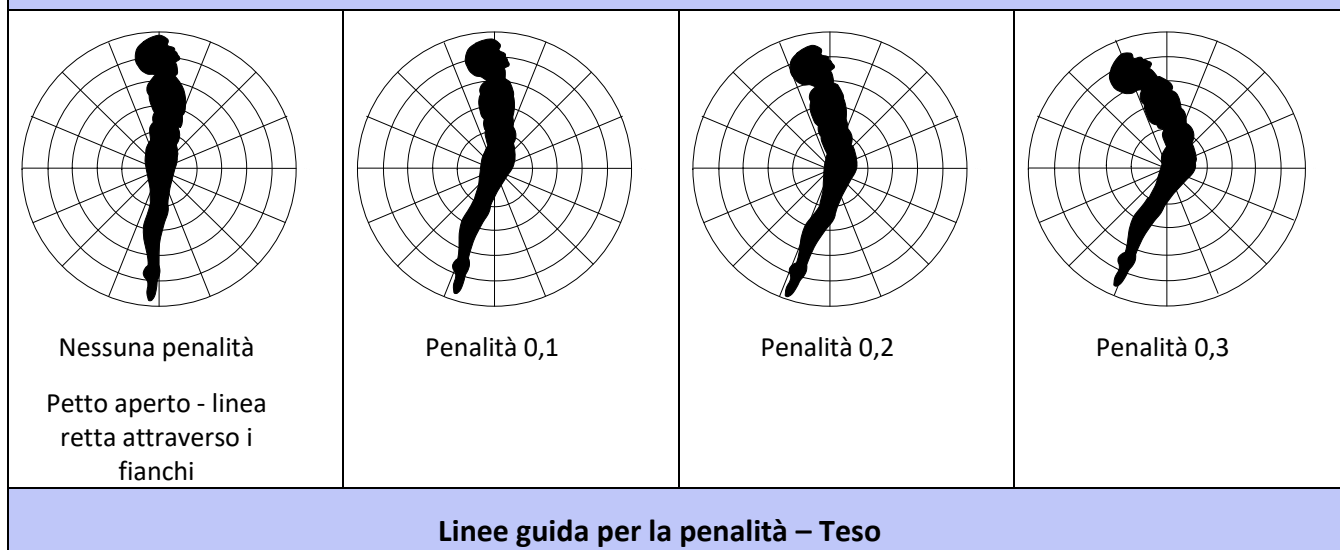
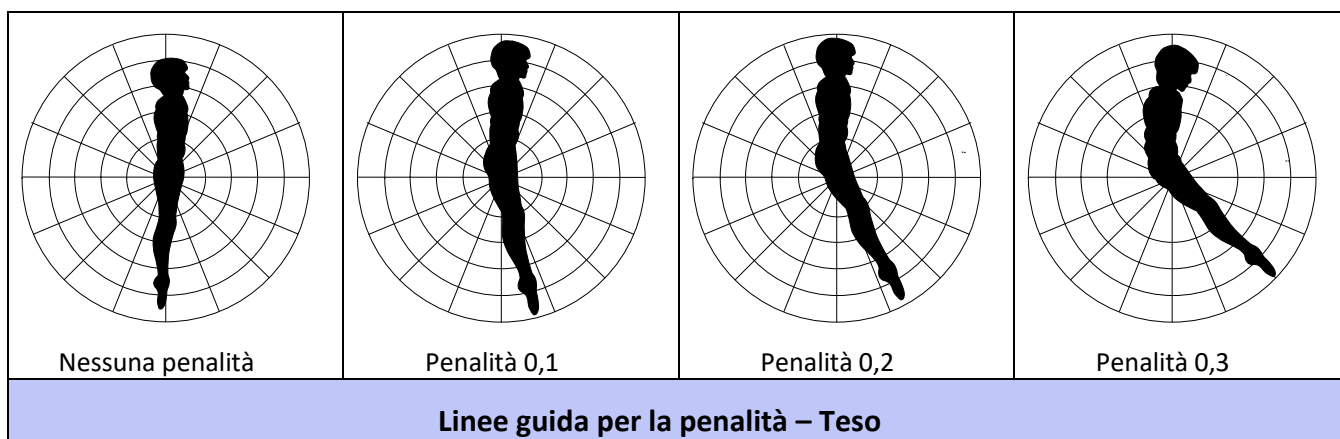
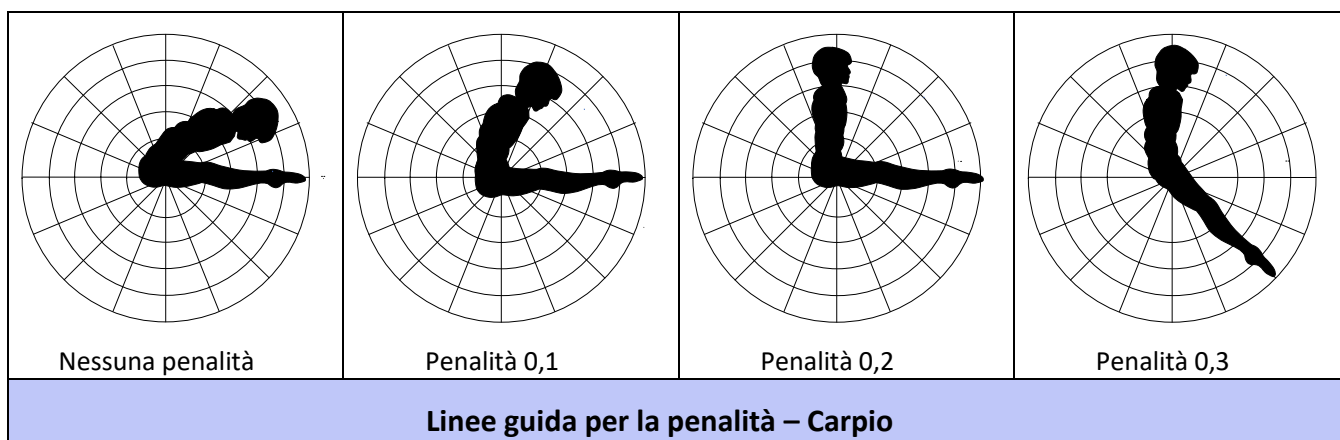
Le posizioni del corpo raccolto/puck, carpio e teso devono essere eseguite con una forma del corpo chiara e definita, con i piedi e le gambe tenuti uniti e le punte tese. Per le penalità relative alla posizione del corpo devono essere considerati sia l'angolo dell'anca che quello del ginocchio. Le penalità per la posizione del corpo nei salti multipli vengono applicate per elemento (non per ogni rotazione dell'elemento) e devono riflettere l'impressione complessiva delle forme mostrate nell'elemento.

La posizione puck è consentita quando si esegue un avvitamento superiore a 180° nei salti multipli.

Forma del corpo ed altri errori del corpo	Applicazione:	Tutti gli elementi salto		
	Valore	0,1	0,2	0,3
Forma del corpo (errori dell'angolo dell'anca e del ginocchio)	Per ginnasta / per elemento	X	X	X
Gambe divaricate/incrociate		X		
Errori della testa		X		
Errori dei piedi		X		
Braccia non vicine al corpo e asse di rotazione negli avvitamenti		X		

			
Nessuna penalità	Penalità 0,1	Penalità 0,2	Penalità 0,3
Linee guida per la penalità – Raccolto			

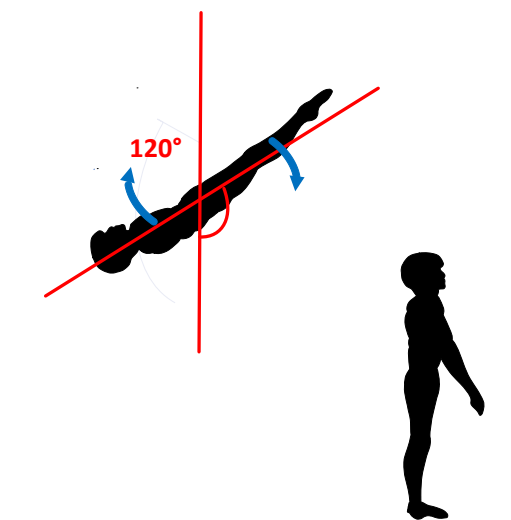
			
Nessuna penalità Angolo dell'anca ~120°	Penalità 0,1 Angolo dell'anca ~135°		
Linee guida per la penalità – Puck			



1.4 Errori di esecuzione durante la preparazione alla fase di arrivo

1.4.1 Apertura (0,3 - i)

Quando c'è un'apertura diretta dalla forma aerea ottimale (raccolto/puck/carpio) alla posizione del corpo tesa (angolo dell'anca e del ginocchio $>150^\circ$), che viene mantenuta fino agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo (tutte le posizioni), non dovrebbero esserci penalità per l'apertura.



Quanto segue è penalizzabile per l'apertura:

- Apertura parziale: la forma ottimale del corpo si sposta verso una forma più penalizzabile senza aprirsi verso la posizione del corpo tesa (angolo dell'anca e del ginocchio di 150°). Ci sono 0,1 per l'apertura parziale (angolo dell'anca e del ginocchio di 135° - 150°).
- Apertura tardiva: posizione del corpo estesa ottenuta dopo una rotazione di 120° della parte superiore del corpo (cioè apertura alle ore 2)
- Forma tesa non mantenuta: si verifica quando la forma del corpo tesa (di qualsiasi salto) non viene mantenuta fino agli ultimi 120° di rotazione della parte superiore del corpo (apertura alle ore 2)
- Nessuna apertura: in questo caso la forma non raggiunge mai la posizione del corpo tesa prima dell'arrivo

Apertura	Applicazione:	Tutti i salti finali (compresa l'ultima rotazione nei salti multipli)		
	Valore	0,1	0,2	0,3
Apertura parziale alla posizione minima del corpo teso	Per ginnasta	X		
Apertura tardiva o non mantenuta		X		
Nessuna apertura				X

1.4.2 Completamento dell'avvitamento (0,4 - i)

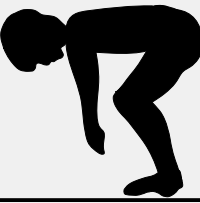
Avvitamento	Applicazione:	Tutti gli elementi salto		
	Valore	0,1	0,2	0,3
Avvitamento non completato dagli ultimi 90° di rotazione della parte superiore del corpo	Per ginnasta / per elemento	X		
Sotto / sovra rotazione dell'avvitamento nel punto di arrivo		X (30°-45°)		X (>45°)

1.5 Errori di Esecuzione durante la fase di arrivo

1.5.1 Posizione di arrivo (0,3 - ii)

Le posizioni di arrivo vengono valutate nel momento in cui il ginnasta ha assorbito la forza iniziale dell'arrivo, che può avvenire prima che sia stato stabilito il controllo. I ginnasti devono atterrare sull'ultimo elemento con il corpo teso e i piedi all'interno dell'area di arrivo. Le posizioni della parte superiore del corpo chiaramente al di sopra dell'orizzontale (90°) non sono soggette a penalità. Anche la flessione delle gambe non è soggetta a penalità, a meno che le anche non scendano al di sotto delle ginocchia (il che costituisce uno squat profondo).

Posizione di arrivo	Applicazione:	Tutti gli elementi finali		
	Valore	0,1	0,2	0,3
Posizione della parte superiore del corpo	Per ginnasta / per elemento	X	X	
Piegamento profondo delle ginocchia (squat)				X

Angoli dell'anca (non è prevista alcuna penalità per la flessione delle ginocchia, a meno che non superino l'altezza dell'anca)	Penalità
	Nessuna penalità - Parte superiore del corpo chiaramente sopra l'orizzontale (90° rispetto alla verticale)
	0,1 Parte superiore del corpo vicina all'orizzontale (90° rispetto alla verticale)
	0,2 Parte superiore del corpo chiaramente al di sotto dell'orizzontale (90° rispetto alla verticale)

1.5.2 Atterraggio dell'ultimo elemento all'interno della zona di arrivo (0,3 - ii)

Il primo punto di contatto con l'area di arrivo deve trovarsi all'interno della zona di arrivo colorata (1,5 x 3,0 m).

Se l'area di arrivo al di fuori della zona di arrivo viene toccata con qualsiasi parte del corpo come primo punto di contatto, verrà applicata una penalità di 0,1 punti.

Se il primo punto di contatto è completamente al di fuori della zona di arrivo, verrà applicata una penalità di 0,3 punti.

È consentito uscire dalla zona di arrivo dopo il contatto iniziale con l'area di arrivo.

Area di arrivo	Applicazione:	Tutti gli elementi finali		
	Valore	0,1	0,2	0,3
Area di arrivo	Per ginnasta / per elemento	X		X

Area di arrivo

1.5.3 Controllo in arrivo (1,0 - ii)

L'arrivo deve essere controllato e mostrare una posizione di "arresto" visibile (anche se non mantenuta, poiché i ginnasti dovranno uscire dall'area di arrivo senza indugio).

È inoltre consentito allontanare un piede dall'attrezzo, purché le anche non ruotino di oltre 45°.

Non è necessario riunire i piedi dopo aver raggiunto il controllo prima di lasciare l'area di arrivo.

I movimenti di altre parti del corpo (ad esempio il movimento del braccio non di sostegno) non sono soggetti a penalità.

Penalità 0,1 per una correzione minore prima di controllare l'arrivo. Ad esempio, un singolo passo o salto allontanandosi dal l'attrezzo che fa ruotare i fianchi di oltre 45° o sposta entrambi i piedi dal punto di arrivo.

Penalità 0,2 per una correzione moderata prima di controllare l'arrivo. Ad esempio, un singolo passo o salto verso l'attrezzo o di lato.

Penalità 0,3 per correzioni importanti o multiple nel tentativo di mantenere il controllo. Ad esempio, passi multipli in qualsiasi direzione.

Penalità 0,5 per un leggero contatto delle mani, del gomito o del ginocchio con il tappeto di arrivo o l'attrezzo senza carico di peso.

Penalità 1,0 quando un ginnasta cade (il peso viene sostenuto da qualsiasi altra parte del corpo oltre ai piedi prima che sia possibile dimostrare il controllo). Se un ginnasta ha fatto più passi per ottenere il controllo e lascia il tappeto di arrivo con i piedi, per poi cadere, la penalità sarà di 0,3 e non di 1,0.

Controllo in arrivo	Applicazione:	Elemento finale		
	Valore	0,1	0,2	0,3 o più
Perdita di controllo	Per ginnasta / per elemento	X	X	X
				0,5
				1,0

1.5.4 Azioni degli allenatori (1,5 - ii)

Azioni dell'allenatore	Applicazione:	Un allenatore obbligatoriamente presente in piedi sull'area di arrivo è lì solo per reagire in caso di situazioni pericolose, non per attirare l'attenzione su di sé. L'allenatore è lì per evitare infortuni ai ginnasti e non per impedire loro di cadere.		
	Valore	0,1	0,2	0,3 o più
Supporto dell'allenatore *	Per ginnasta / per elemento			1,0
L'allenatore non interviene in una situazione pericolosa **	Per ginnasta / per elemento			1,5

* È penalizzabile solo il supporto che consente un arrivo con appoggio dei piedi prima

** Il ginnasta scende toccando prima con la testa e le spalle/il petto senza che l'allenatore intraprenda alcuna azione ragionevole per cercare di rimediare

1.6 Altre penalità

1.6.1 Streaming (0,1 - i)

Lo streaming (il tempo che intercorre tra ogni ginnasta nella serie) deve essere uniforme tra tutti i ginnasti. Almeno due ginnasti devono muoversi contemporaneamente. Al Tumble, il ginnasta successivo non può iniziare il primo elemento finché il ginnasta precedente non ha completato l'ultimo elemento.				
Errori di Esecuzione	Valore	0,1	0,2	0,3
Streaming irregolare / mancanza di streaming	per ginnasta ogni volta	X	-	-

1.6.2 Tornare insieme correndo tra un round e l'altro (0,4 - ii)

I ginnasti devono tornare di corsa alla rincorsa dopo il primo e il secondo round. Devono tornare insieme				
Errori di Esecuzione	Valore	0,1	0,2	0,3 o più
Non tornare indietro di corsa	per team per ogni round	-	-	0,4
Non tornare indietro insieme		-	-	

1.6.3 Rincorsa a vuoto (3,0 - i)

Nel caso in cui un ginnasta corra verso l'attrezzo senza eseguire alcun elemento valido, verrà applicata una penalità. Non vengono applicate altre penalità per errori di esecuzione al ginnasta				
Errori di Esecuzione	Valore	0,1	0,2	0,3 o più
Rincorsa a vuoto	per ginnasta	-	-	3,0

1.6.4 Errato numero di ginnasti (3,0 - i)

Nel caso in cui ci siano troppo pochi o troppi ginnasti che si esibiscono o non ci siano tre ginnasti maschi e tre ginnaste femmine in una squadra mista in ogni round, ci sarà una penalità. Non vengono applicate altre penalità di esecuzione o penalità speciali per il ginnasta in più.				
Errori di Esecuzione	Valore	0,1	0,2	0,3 o più
Più di 6 o meno di 6 ginnasti	per ginnasta mancante/extra	-	-	3,0
Più o meno di 3 uomini e più o meno di 3 donne in una squadra mista		-	-	
Esempi:				
2 uomini e 4 donne saranno penalizzati con $1 \times 3,0 = 3,0$ (1 donna dovrebbe essere sostituita da 1 uomo)				
5 uomini e 1 donna saranno penalizzati con $2 \times 3,0 = 6,0$ (2 uomini dovrebbero essere sostituiti da 2 donne)				
3 uomini e 2 donne saranno penalizzati con $1 \times 3,0 = 3,0$ (manca 1 ginnasta/donna)				

1.6.5 Forme del corpo in elementi diversi dai salti (0,4 - i)

Solo Tumble. Elementi come la rondata, il flic flac e la ribaltata (non i salti) devono essere eseguiti con una forma del corpo chiara e definita, con i piedi e le gambe tenuti uniti quando appropriato, nonché con le punte tese. Le gambe e le braccia devono essere tese quando lasciano la pista. È possibile applicare una penalità sia per errori della testa che dei piedi.				
Errori di Esecuzione	Valore	0,1	0,2	0,3
Errori nell'angolo delle braccia/spalle, anche e ginocchia	per ginnasta / per elemento	X	X	-
Errori nelle gambe divaricate/incrociate, nella testa o nei piedi		X	-	-
Appoggio su una sola mano		X	-	-

1.6.6 Momentum (0,3 - i)

Solo Tumble. Il ginnasta deve mantenere lo slancio fino all'arrivo finale. L'energia cinetica può essere trasferita tra rotazione, velocità e altezza. La perdita di slancio viene penalizzata con una penalità che va da minore a maggiore. La penalità massima di 0,3 viene applicata quando il ginnasta è quasi fermo.

Errori di Esecuzione	Valore	0,1	0,2	0,3
Loss of momentum	per ginnasta	X	X	X

APPENDICE 7

TARIFF FORM

1. Floor Tariff Form del Floor

Come contrassegnare gli elementi sul tariff form:

a) Composizione

- I requisiti di composizione devono essere indicati nell'ordine corretto di esecuzione e accanto alla formazione in cui devono essere eseguiti
- Devono essere mostrate almeno otto formazioni (forme diverse), nell'ordine in cui devono essere eseguite. Una forma viene contrassegnata utilizzando un punto o una croce per ogni ginnasta, anche se ciò che conta ai fini della valutazione della forma non è la posizione perfetta dei singoli ginnasti. Devono essere contrassegnate solo forme diverse, non orientamenti, posizioni o dimensioni diverse delle stesse forme. La Sequenza ritmica deve essere mostrata in un unico riquadro, a meno che la forma non cambi durante la sequenza
- Sequenza ritmica RS →, RS ←
- Piani
 - Laterale ↔
 - Indietro ↑
- Formazione grande LF
- Formazione piccola SF
- Formazione curva in movimento CF

b) Difficoltà

- Sul tariff form possono essere indicati al massimo otto elementi di difficoltà
 - Elementi di equilibrio (2 o 3 inclusa la verticale)
 - Salti/Balzi/Saltelli (1 o 2)
 - Elementi acrobatici (1 o 2)
 - Elemento di gruppo (1)
 - Elemento di flessibilità (1)
- Gli elementi di difficoltà devono essere contrassegnati nell'ordine corretto di esecuzione e accanto alla formazione in cui devono essere eseguiti
- Gli elementi di difficoltà devono essere contrassegnati con i numeri di codice e, ove possibile, devono riportare anche il simbolo
- Quando sono previsti movimenti in entrata e in uscita dall'elemento, è necessario aggiungere un segno "+" dopo il numero di codice dell'elemento
- La Distribuzione della difficoltà (DD) deve essere contrassegnata con "DD" e una linea orizzontale

2. Tariff Form del Tumble

Come contrassegnare gli elementi sul tariff form:

- Aggiungere i simboli per tutti gli elementi della serie
- I valori degli elementi di difficoltà vengono conteggiati dal sistema di punteggio o manualmente

3. Tariff Form del Trampet

Come contrassegnare gli elementi sul tariff form:

- Aggiungere i simboli per tutti gli elementi della serie
- I valori degli elementi di difficoltà vengono conteggiati dal sistema di punteggio o manualmente

4. Esempi di Tariff Form

Le tre pagine seguenti mostrano esempi di tariff form per tutti e tre gli attrezzi

- a) Floor
- b) Tumble
- c) Trampet

Floor tariff form

Nome della competizione

Codice paese, categoria, sezione

		LF		Requisiti di composizione e difficoltà nell'ordine di esecuzione		
	!	HB1001		LF	0,2	
				HB1001	1,0	
				J606+	0,6+0,2	
		J606+ ↑		↑	0,4	
		CF		CF	0,2	
				A805	0,8	
		A805 DB801		DB801	0,8	
		RS →		RS	0,4	
				DD		
		RS ← DD		F1003	1,0	
		A604+ ↔		A604+	0,6+0,2	
		J803		↔	0,4	
		G802 SF		J803	0,8	
				G802	0,8	
				SF	0,2	
				Formazioni		

Tumble tariff form

Nome della competizione

Codice paese, categoria, sezione

Round 1

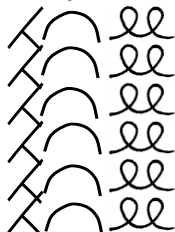
1-6 (8, 3, 17, 18, 11, 5)



	Somma delle penalità
	Punteggio
Rincorsa a vuoto (3,0) - Errato numero di ginnasti (3,0)	

Round 2

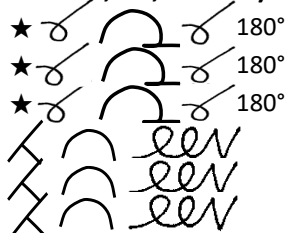
1-6 (2, 3, 17, 18, 11, 5)



	Somma delle penalità
	Punteggio
Rincorsa a vuoto (3,0) - Errato numero di ginnasti (3,0)	

Round 3

1-6 (2, 4, 17, 18, 8, 3)



	Somma delle penalità
	Punteggio
Rincorsa a vuoto (3,0) - Errato numero di ginnasti (3,0)	

Bonus (0,1)	E1	E2		Penalità del Capo giuria	
Punteggio	E3	E4			

Tramper tariff form

Nome della competizione

Codice paese, categoria, sezione

Round 1

1-6 (8, 3, 17, 18, 11, 5)  180

	Somma delle penalità
	Punteggio
Rincorsa a vuoto (3,0) - Errato numero di ginnasti (3,0)	

Round 2

1-6 (2, 3, 17, 18, 11, 5)

360  180

360  180

360  180

360  180

360  180

360  180

	Somma delle penalità
	Punteggio
Rincorsa a vuoto (3,0) - Errato numero di ginnasti (3,0)	

Round 3

1-6 (2, 4, 17, 18, 8, 3)

TSU/

 =  180

 =  180

 =  180

 =  180

 =  180

	Somma delle penalità
	Punteggio
Rincorsa a vuoto (3,0) - Errato numero di ginnasti (3,0)	

Bonus (0,1)	E1	E2		Penalità del Capo giuria	
Punteggio	E3	E4			