



Help Desk GAF

7° Edizione - Gennaio 2019

Questo documento denominato **Help Desk di Ginnastica Artistica Femminile** intende chiarire e fornire degli esempi delle diverse norme del Codice dei Punteggi FIG – GAF.

Il CTF si pone l'obiettivo di ridurre le diverse interpretazioni delle norme, per ottenere così un lavoro più oggettivo da parte dei giudici.

Nota: Nelle edizioni future le nuove informazioni saranno evidenziate in verde.

Indice:

Sezioni 2-6	1
Sezione 7	8
Sezione 8	14
Sezione 9	26
Sezione 10	46
Sezione 11	55
Sezione 12	66
Sezione 13	74
Appendice	81

Non dimenticare:

- Per una completa consultazione delle norme, leggere il Codice dei Punteggi GAF e il Regolamento Tecnico FIG.
- Questo Help Desk non è esaustivo e potrebbe essere modificato in futuro.

NdT: Il documento originale con video esplicativi è disponibile sul sito della FIG – (homepage - “Rules” – Women’s Artistic Gymnastics)





2.1 Diritti della ginnasta

"d) Col permesso della Giuria Superiore, può ripetere l'intero esercizio (senza penalità) se l'esercizio è stato interrotto per motivi indipendenti dalla sua volontà o responsabilità"



Esempi di motivi indipendenti dalla sua volontà:

- Rottura o caduta dell'attrezzo
- Guasto all' illuminazione
- Guasto all' impianto audio. Se la musica si ferma prima che la ginnasta abbia eseguito la prima linea acrobatica, questa può ricominciare l'esercizio, altrimenti dovrà continuare. In questo caso non saranno attribuite le penalità di Artisticità relative alla mancanza di musica.
- Paracalli danneggiati.

Esempi di motivi considerati di sua responsabilità:

- Allentamento dei bendaggi
- Iniziare l'esercizio senza segnale

2.1.2 Riscaldamento

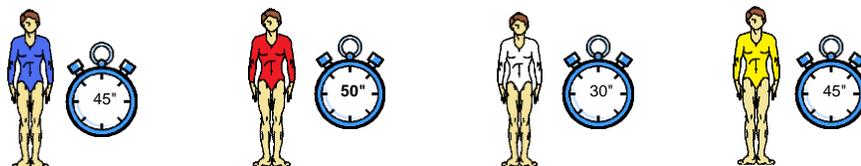
"In Qualificazione e nella Finale a Squadre l'intero tempo di riscaldamento appartiene alla squadra tranne al Volteggio. Per i dettagli sul riscaldamento al Volteggio consultare la sezione 10. Nei gruppi misti il tempo di riscaldamento appartiene alla ginnasta. L'ordine di riscaldamento deve essere lo stesso della gara."



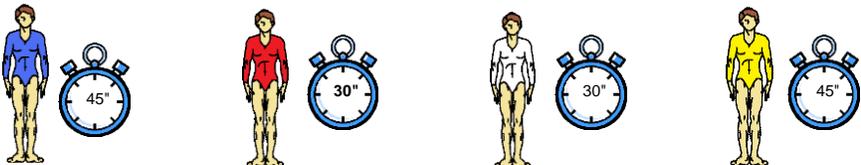
PA, TR: Ogni ginnasta può decidere se usare tutto il tempo a sua disposizione o meno, ma avrà solo una possibilità di salita per il riscaldamento.

Esempio di riscaldamento del gruppo misto alle PA:

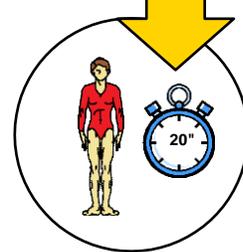
OK



Non consentito



Non è concessa una 2° salita di riscaldamento, anche se la prima volta non si è utilizzato tutto il tempo a disposizione





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

"Dopo il tempo di riscaldamento o durante la "pausa nel corso della competizione", si può preparare l'attrezzo (max. 2 persone alle PA), ma non usarlo"

Altrimenti:

Dopo un ammonimento verbale la ginnasta avrà p. 0.00 per esercizio iniziato con la luce rossa.

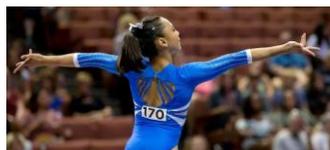


- La pausa nel corso della competizione è il tempo in cui i giudici calcolano il punteggio della ginnasta precedente.
- La preparazione dell'attrezzo prima del riscaldamento può iniziare mentre le ginnaste si dirigono all'attrezzo successivo.

2.3.2 Abbigliamento di gara

"b) La scollatura del body deve essere, avanti e dietro, appropriata, non può oltrepassare la metà dello sterno e non deve essere più bassa della linea inferiore delle scapole."

Se la scollatura è più bassa del limite, deve essere coperta da tessuto color carne, non trasparente.



Scorretto



Scorretto

"e) La ginnasta deve indossare il numero di gara (dorsale) fornito dal Comitato Organizzatore"

Se la ginnasta usa un numero dorsale diverso da quello fornito, se per esempio il numero è scritto su un foglio bianco, sarà applicata la penalità prevista (0.30).

"f) deve indossare l'identificativo o l'emblema della nazione sul costume secondo le più recenti regole di pubblicità della FIG."

Raccomandazione: per evitare confusioni o penalità durante le competizioni, il CTF raccomanda di indossare l'emblema nazionale anche se già incorporato nel tessuto.



3.1 Diritti degli Allenatori

“j) Richiedere alla Giuria Superiore la revisione delle penalità per Fuori Tempo e Fuori Linea”

Questa richiesta deve essere sottoposta per iscritto alla Giuria Superiore prima della fine della rotazione.

3.2 Responsabilità degli Allenatori

Piano di lavoro. E' un documento redatto dal Comitato Organizzatore insieme alla FIG. Questo documento contiene importanti informazioni circa:

- Organizzazione
- Informazioni tecniche (programma, allenamenti, orari di riscaldamento e della competizione, delegazioni, sorteggio dei gruppi, modulistica da presentare, informazioni su riunioni, cerimonie, modalità di emissione dei punteggi, luoghi di incontro). Per i Giochi Olimpici, i Giochi Olimpici della Gioventù e i Campionati del Mondo, questo Piano di Lavoro include Appendici con modulistica per:
 - Sottoporre nuovi elementi o nuovi salti al volteggio (Appendice 5)
 - Richiedere di alzare gli staggi delle parallele (Appendice 6)
 - Sottoporre l'ordine di gara (Appendice 7)
 - Esporre reclamo sul Punteggio D (Appendice 11)
 - Chiedere l'autorizzazione a togliere il numero di partenza
 - Far revisionare le penalità per Fuori Tempo/Linea, ecc.
- Trasporti
- Alloggio
- Informazioni mediche
- Media



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

4.1 La Presidentessa del CTF o una sua rappresentante

“k) In circostanze particolari può nominare un giudice per la gara”



Qualsiasi giudice con la categoria appropriata che sia presente all'incontro (se non ci sono altri giudici di riserva e se non c'è altra soluzione) e con l'approvazione della sua Federazione. Questo giudice potrebbe essere presente alla gara perché attivo come volontario, o perché spettatore, ecc.

Esempi:

- quando un giudice non sta bene
- quando un giudice non raggiunge la sede di gara

5.1 Responsabilità dei Giudici

“b) Essere in possesso del Brevetto internazionale valido per il ciclo corrente”

E' importante che le Federazioni che organizzano le diverse competizioni presentino alla FIG l'elenco dei giudici, indicando la loro posizione in gara. L'attività dei giudici sarà registrata elettronicamente.

Registrazione delle attività dei giudici

ID Event	Discipline	ID Judges	Judge LASTNAME	Judge Firstname	Judge Position
XXXX	x	123	Lastname	firstname	D
XXXX	x	123	Lastname	firstname	A
XXXX	x	456	Lastname 2	firstname 2	ToF
XXXX	x	456	Lastname 2	firstname 2	ER
XXXX	x	789	Lastname 3	firstname 3	S
XXXX	x	789	Lastname 3	firstname 3	CJP
XXXX	x	159	Lastname 4	firstname 4	E
XXXX	x	159	Lastname 4	firstname 4	L
XXXX	x	159	Lastname 4	firstname 4	D
XXXX	x	159	Lastname 4	firstname 4	A

Database dei giudici

Date	Event	Level	Group	Position
14th cycle (01/01/2017 - 31/12/2020)				
WAG - Women's Artistic Gymnastics				
Category	1	Valid Until	31/12/2020	
13th cycle (01/01/2013 - 31/12/2016)				
WAG - Women's Artistic Gymnastics				
Category	1	Valid Until	31/12/2016	
21/08/2016	(6405) Games of the XXXI Olympiad RIO DE JANEIRO (BRA)	Olympic Games	1	D AS
01/05/2016	(14366) World Challenge Cup 2016 OSIJEK (CRO)	World / Challenge Cup	3	CJP
22/04/2016	(14829) Aquece Rio Final Gymnastics Qualifier (Test Event) RIO DE JANEIRO (BRA)	Test Events Olympic Games	2	SJ



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

“f) Uniformarsi ad ogni indicazione relativa agli aspetti organizzativi o di giuria, rilasciata dalle autorità che dirigono la gara (es. istruzioni sul sistema di registrazione del punteggio)”

Nelle gare FIG ogni giudice del pannello E o R ha un computer per inserire il punteggio e un telefono. A TR e CL i giudici devono inserire le penalità di Artisticità ed Esecuzione separatamente.

Il giudice D² ha un computer per inserire la nota D.

La giuria D ha un computer per controllare l'ordine di partenza e la corretta applicazione delle penalità neutre; ha inoltre un telefono per comunicare con la Presidentessa della Giuria Superiore.



SEZIONE 5

Norme e Struttura della Giuria agli Attrezzi

“g) Assistere alla prova podio (obbligatorio per tutti i giudici)”

Scopo della prova podio è discutere o chiarire i criteri di valutazione tra i giudici del pannello D e il Supervisore all'Attrezzo. Anche i giudici dei pannelli E/R devono essere presenti. Inoltre, i giudici e il CTF possono vedere i nuovi elementi o i nuovi collegamenti presentati e possono valutare la richiesta di alzare gli staggi delle PA.

Durante la competizione i giudici devono

“a) comportarsi in ogni momento in maniera professionale mostrando spirito etico e imparzialità.”

NOTA: Consultare le "Norme FIG per i Giudici" (Edizione corrente)"



La valutazione dei giudici sarà effettuata in tutte le gare.

Se un giudice riceve una valutazione "eccellente" e una "insufficiente" in fasi diverse della competizione, questi non riceverà una lettera di encomio per la valutazione eccellente ottenuta in una fase della gara.

5.5 Funzioni dei Giudici di Linea, Tempo e della Segretaria

Giudice di Linea al Volteggio: Durante il riscaldamento, il giudice di linea ha la responsabilità di contare il numero delle rincorse.

Cronometrista: Alla Trave ci sono due giudici cronometristi.

Il giudice n.1 cronometra la durata dell'esercizio

Il giudice n. 2 cronometra il tempo che intercorre tra la l'accensione della luce verde e l'inizio dell'esercizio e anche il tempo di interruzione per caduta.



6.3 Esercizio corto

La giuria D applicherà la penalità appropriata per Esercizio Corto come penalità neutra.

Non si deve confondere il calcolo dei VD (ginnici/acro) con il numero degli elementi nell'esercizio.

Esempio: 10 elementi acro (inclusa l'uscita) + 1 elemento ginnico = si conteggiano 6 elementi per il punteggio D, ma non si applica nessuna penalità per Esercizio Corto.

Non si devono conteggiare gli elementi senza VD*.

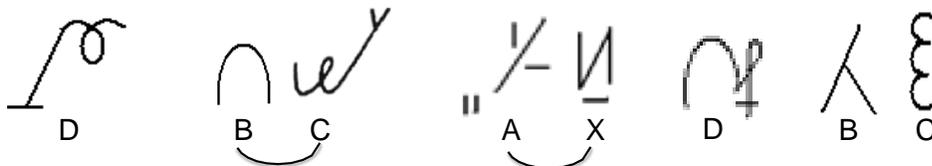
*Elementi non presenti nella Tavola degli elementi e/o elementi ripetuti.

- Alle PA, la regola degli elementi con la stessa matrice non si applica relativamente all'esercizio corto, purché non si tratti di elementi ripetuti.

- Al CL, gli elementi acro eseguiti dopo l'ultima linea acrobatica valida non vengono conteggiati nel VD, ma valgono per il calcolo del numero complessivo di elementi eseguiti.

- Gli elementi ginnici catalogati con lo stesso numero nella Tavola degli Elementi vengono conteggiati per il calcolo del numero complessivo di elementi eseguiti, dato che non si tratta di elementi ripetuti.

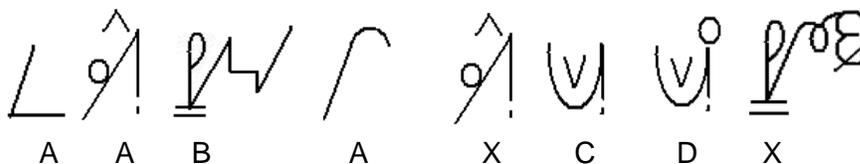
Esempio



VD: 2D, 2C, 1B, 1A (min. 3 acro, min. 3 ginnici) – Totale 6 elementi per il VD

Elementi da considerare per Esercizio Corto: 7 (si conteggiano tutti gli elementi a prescindere dal principio "min. 3 acro, min 3 ginnici").

Esempio



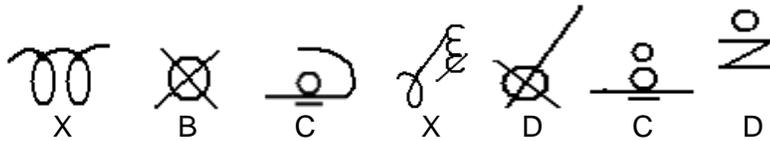
VD: 1D, 1C, 1B, 3A – Totale 6 elementi per il VD

Elementi da considerare per l'Esercizio Corto: 7

L'uscita non viene conteggiata nel VD per la regola degli elementi con la stessa matrice, ma può essere usata per il calcolo del numero complessivo degli elementi.



Esempio



VD: 2D, 2C, 1B – Totale 5 elementi per il VD

Elementi da considerare per Esercizio Corto: 7

Gli elementi acro possono essere conteggiati

SEZIONE 6
Determinazione del
Punteggio

Applicazione della penalità per Esercizio Corto

Punteggio D: 0.70

VD: 0.70

EC: 0.00

AC: 0.00

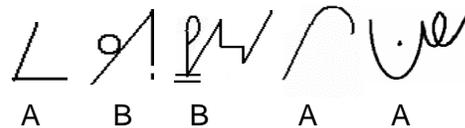
Punteggio E: 7.90

(pen. 2.10)

Totale: 8.60

Pen. Eserc.corto -4.00

Punt. finale: 4.60



Se la ginnasta non tenta affatto il salto al volteggio o l'esercizio, non riceverà alcun punteggio, nè sarà inserita in classifica.

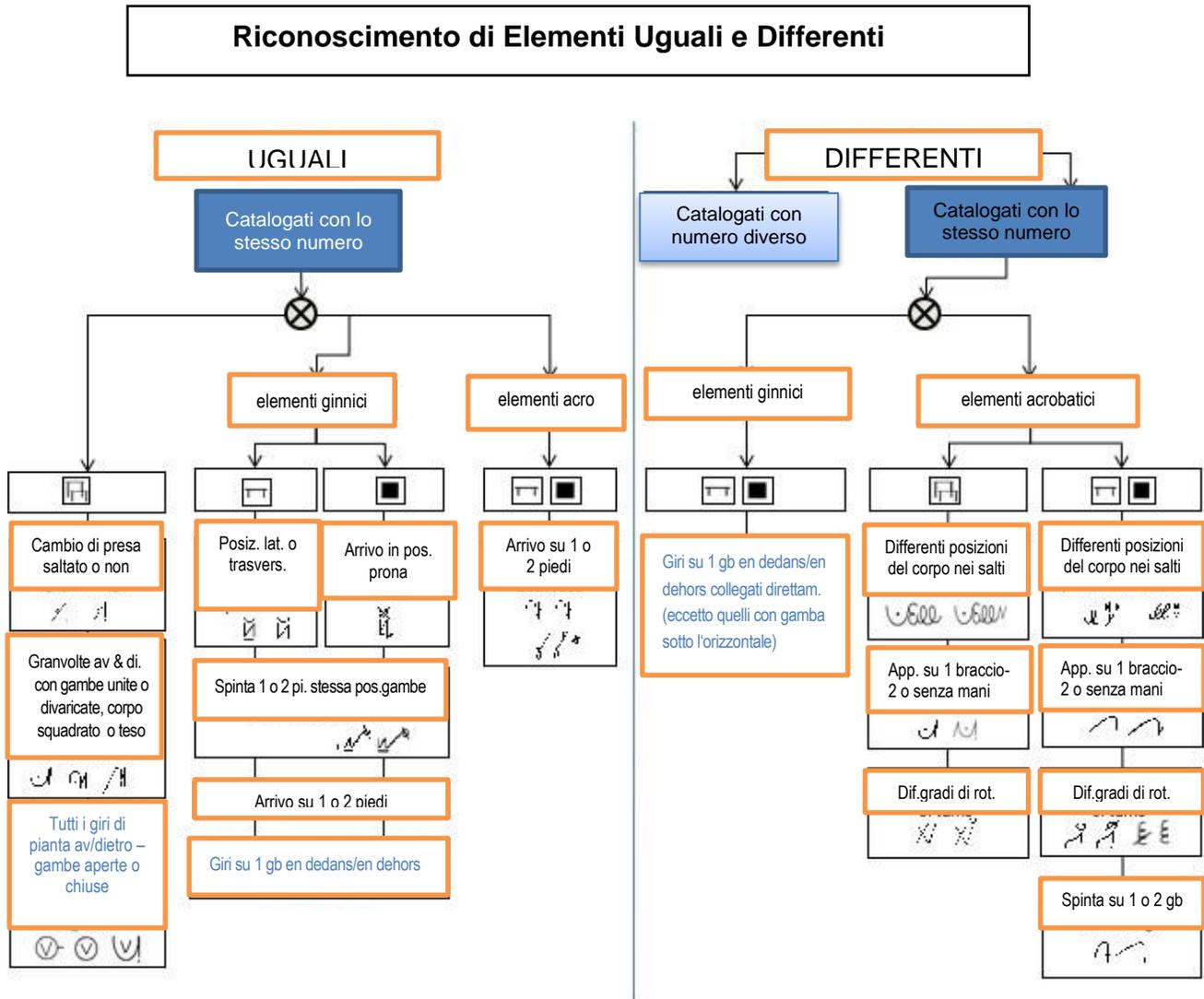
- Non tentare affatto significa che la ginnasta non sale sul podio, oppure si presenta toccando soltanto la pedana o l'attrezzo.



7.2.1 Riconoscimento del VD degli elementi

Principi

SEZIONE 7
Norme che regolano il punteggio D





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

7.2.2 Il riconoscimento degli elementi avviene in ordine cronologico

Ci sono 3 principi da seguire per il riconoscimento degli elementi:

1. Quando, per un fallo tecnico, un elemento viene **riconosciuto come un altro della Tavola** degli elementi.

In questo caso, se l'elemento viene eseguito successivamente nell'esercizio, con la tecnica corretta, entrambi gli elementi riceveranno il VD. Saranno considerati come 2 elementi differenti della Tavola.

TR:



(gamba libera non tenuta all'orizzontale dall'inizio alla fine)



CL:



(3 avv. non completati esattamente)



2. Se un elemento **svalutato** per un fallo tecnico (valutato un VD inferiore), diventando qualcosa che non esiste nella Tavola degli elementi, viene eseguito di nuovo nell'esercizio, sarà considerato una ripetizione e non gli sarà assegnato alcun VD.

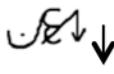
Accade ad elementi alle PA e ad alcuni elementi acro alla TR.



(non finisce in verticale)



(non finisce in verticale)



(non raggiunge la verticale)*



(non raggiunge la verticale)*



(non raggiun. la verticale)*

**Non passa per la verticale (swing)*



3. Quando, a causa di un fallo tecnico, **non è stato assegnato alcun VD.**

In questo caso, se in seguito, nell'esercizio, l'elemento viene eseguito con la tecnica corretta, riceverà il VD. Non è considerato ripetizione perché la prima volta non era stato assegnato alcun VD.

PA:



(non impugnare con entrambe le mani)



TR:



(non arrivare su 1 o 2 piedi)



FX:



(arrivo senza la preced. dei piedi)



(no arco & rovesciamento del capo)





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

7.3 Esigenze di Composizione (EC) 2.00 P.

"a) Solo gli elementi della Tavola degli elementi possono soddisfare le EC "

PA:  (non riprende lo staggio) No VD, No EC (elemento con volo sullo stesso staggio)

TR:  No EC per la Serie Ginnica (1° elemento non nel CdP)

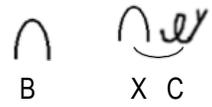
"b) Un elemento può soddisfare più di una EC; comunque, un elemento non può essere ripetuto per soddisfare un'altra EC"

PA:  può soddisfare l'EC3 (impugnatura diversa) e l'EC4 (elemento senza volo con giro min.360°)

Esempi

TR:  può soddisfare l'EC3 (una serie acro di min. 2 elementi con volo, di cui 1 salto) e l'EC4 (elemento acro dietro)

Ma

TR:  Gli elementi non possono essere ripetuti per soddisfare un'altra EC (in questo caso il flic), quindi no EC3.
Ma il 1° flic o il salto dietro smezzzato possono essere usati per l'EC4

7.4 Abbuoni di Collegamento (AC)

"a) Gli elementi usati per l'AC NON devono essere necessariamente tra gli 8 validi per il calcolo del VD. Tutti gli elementi devono essere catalogati nella Tavola degli elementi."

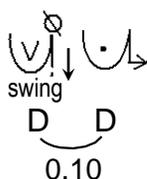
Esempio



Gli elementi in blu contano per il VD. Tuttavia, l'ultimo salto ginnico A può essere usato per l'AC anche se non è tra gli 8 VD di maggior valore (min 3 acro, min 3 ginnici).

"d) Gli elementi svalutati possono essere usati per l'AC."

Esempio



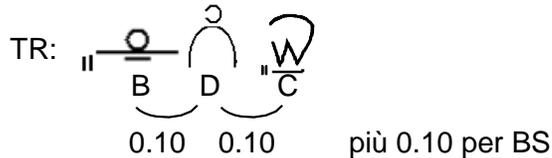
SEZIONE 7
Norme che regolano il punteggio D



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

"f) Con il collegamento diretto di due o più elementi, il secondo elemento può essere usato:
- la prima volta come ultimo elemento di un collegamento
- la seconda volta come primo elemento per iniziare un nuovo collegamento"

Esempio



7.4.1 Collegamenti diretti e indiretti

Collegamenti diretti sono quelli eseguiti senza:

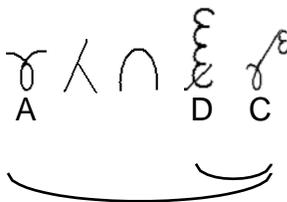
"a) interruzione tra gli elementi"

"e) evidente estensione di gambe/anche dopo il 1° elemento, prima della spinta per il 2° elemento"



"Il riconoscimento dei collegamenti diretti o indiretti (CL) deve andare a vantaggio della ginnasta."

Esempio



Collegamento indiretto $A+D+C=0.10$ o diretto $D+C=0.20$
non può essere usato per entrambi i principi e si deve scegliere a vantaggio della ginnasta.





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

“L’ordine di successione degli elementi in un collegamento a TR, CL e PA è di libera scelta (a meno che non ci sia una richiesta particolare per il riconoscimento dell’AC).”

SEZIONE 7
Norme che regolano il punteggio D

PA: o CL: o

TR: o o

7.4.2 Ripetizione di elementi per l'AC

“a) Gli elementi non possono essere ripetuti in un altro collegamento per ottenere l'AC.
- Il riconoscimento avviene in ordine cronologico”

Esempio

Alla TR, solo i seguenti elementi acro B con volo e appoggio delle mani possono essere eseguiti una 2° volta nell'esercizio e/o nell'uscita e ottenere AC/BS, ma riceveranno il VD solo 1 volta.

Esempio



“b) Gli elementi alle PA e gli elementi acrobatici a TR e CL possono essere eseguiti due volte in un collegamento”

PA: TR: TR: TR:

Gli elementi ginnici non possono essere ripetuti, ad eccezione dei giri en dedans ed en dehors, come da Art. 7.2.1, g) del CdP.

CL:

• Si assegna l'AC di 0.10 per A+A+D indiretto.
Lo stesso elemento può essere eseguito 2 volte in un collegamento (valido per serie dirette e indirette al CL)



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

“c) Nei collegamenti diretti di 3 o più elementi, gli elementi con volo ripetuti alle PA, o i salti ripetuti a TR & CL devono essere collegati direttamente. L'AC sarà assegnato a tutti i collegamenti.”

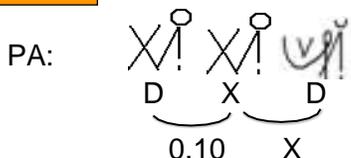


Se gli elementi uguali a PA sono **senza volo** o gli elementi acro con volo a TR/CL hanno **l'appoggio delle mani**, l'elemento ripetuto non può essere usato per il successivo AC.

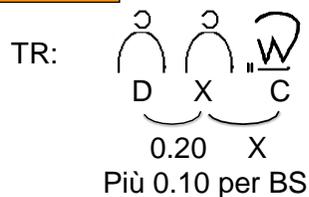
SEZIONE 7

Norme che regolano il punteggio D

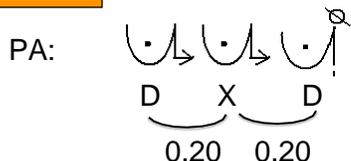
Senza volo



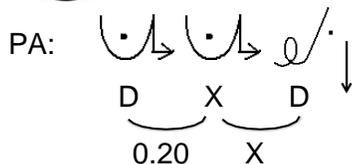
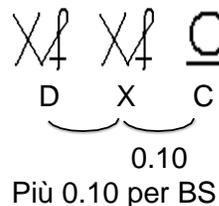
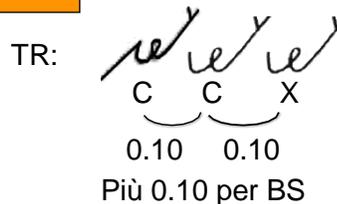
Appoggio delle mani



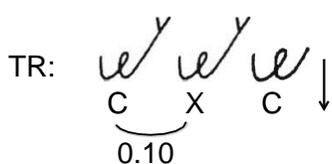
Volo



Salto



- Se la ginnasta cade dal Pak: l'AC di 0.20 per può essere riconosciuto.



- Se cade dopo : l'AC di 0.10 per può essere riconosciuto, ma non quello di 0.10 per Bonus di Serie.



8.3 Tabella dei falli generali e delle penalità

Falli di Esecuzione

- **Braccia o gambe piegate**

Leggermente - 0.10
Angolo fino a 135° - 0.30
Angolo di 90° - 0.50

- **Gambe o ginocchia aperte**



Meno della larghezza delle spalle - 0.10



Larghezza delle spalle o più - 0.30

- **Gambe incrociate**



Gambe incrociate durante elementi con avvitamento - 0.10

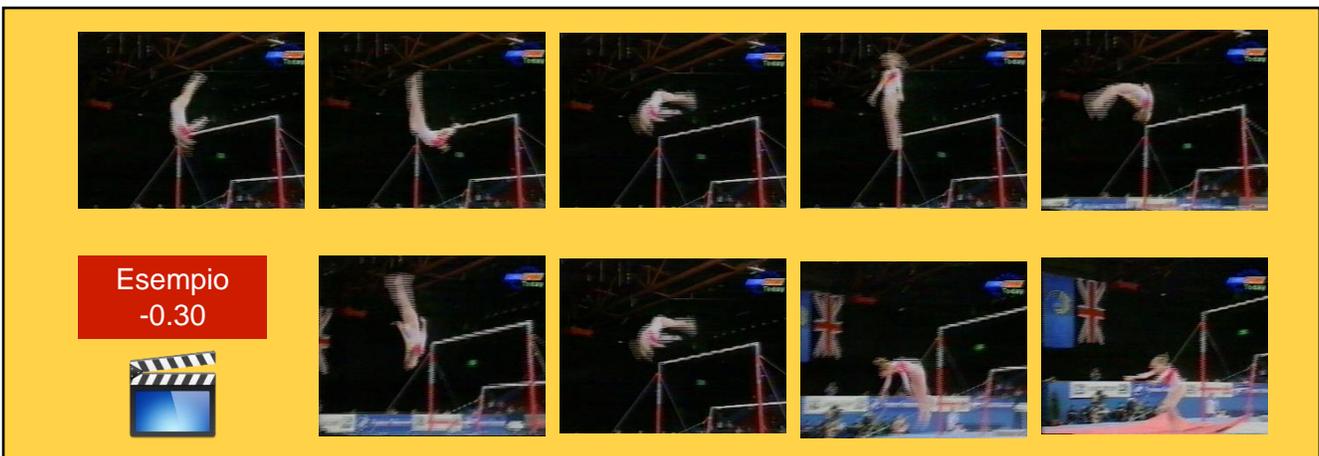
- **Posizione raccolta o carpiata insufficiente nei salti singoli**

Angolo delle anche 90° - 0.10
Angolo delle anche > 90° - 0.30



Per i doppi salti o per i salti con avvitamento sull'AL, nessuna penalità per posizione raccolta o carpiata insufficiente.

- **Non mantenere il corpo teso: 0.10 / 0.30**





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Tentare un elemento senza eseguirlo: 0.30

Esempi

TR: Correre, poi fermarsi SENZA eseguire l'elemento (elemento ginnico o acrobatico)



CL: Quando una ginnasta tenta una linea acrobatica ed esegue almeno un elemento non si applica la penalità per "Tentare un elemento senza eseguirlo", ma si applicano solo le penalità di arrivo.

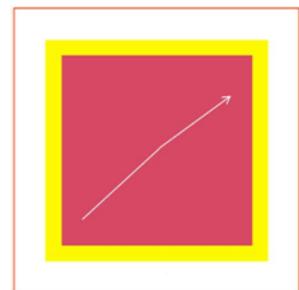
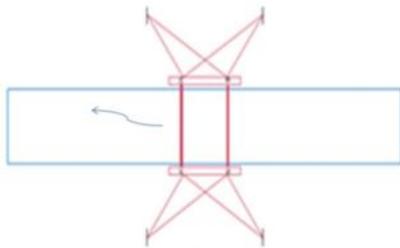
SEZIONE 8

Norme che regolano il punteggio E

• Deviazione dalla direzione (VT, CL, Uscita da PA, TR): 0.10 o.v.



Per applicare questa penalità si considera il primo contatto all'arrivo.



• Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi (non ginnici)

- Allineamento del corpo: 0.10 o.v.



Posizione non perfettamente tesa nei salti – 0.10



Elementi ginnici: se c'è una deviazione dalla descrizione dell'elemento, si applicano penalità per non aver rispettato le esigenze tecniche (forma del corpo/body shape).



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



Specificità alle PA: 0.10/0.30



- 0.10



- 0.30



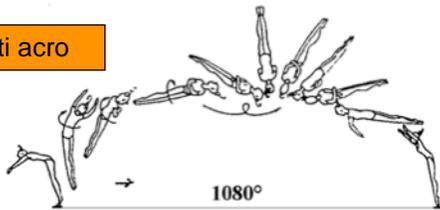
L'oscillazione in discesa dalla verticale non è soggetta a penalità per allineamento del corpo

SEZIONE 8

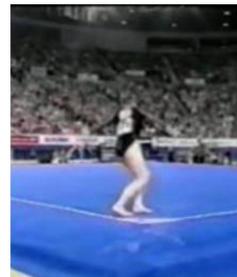
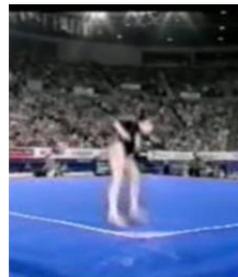
Norme che regolano il punteggio E

• **Precisione (VT, PA, TR & CL): 0.10 o.v.**

Elementi acro



Salto dietro teso con 3 avvitamenti (1080°)
– Avvitamento non completato esattamente con 2 piedi: si assegnano 2 ½ avvitamenti (D-) e -0.10 per precisione



• **Non rispettare le esigenze tecniche negli elementi ginnici (forma del corpo): 0.10 / 0.30 / 0.50**

Elementi ginnici



Una gamba in divaricata laterale, l'altra in sagittale: penalità per non aver rispettato le esigenze tecniche.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Elementi ginnici



Posizione antiestetica o non ben definita della gamba: penalità per non aver rispettato le esigenze tecniche.



Se la rotazione di un elemento ginnico è incompleta o abbondante, si applica la penalità per **precisione**. Questo errore non rientra tra quelli previsti nelle penalità per body shape.

• Esecuzione dell'uscita troppo vicino all'attrezzo (PA & TR): 0.30



Questa penalità non rientra nel "max 0.80" per falli di arrivo perché non è una penalità di arrivo.



Falli di arrivo

• Perdita di equilibrio: 0.10 / 0.30

-Leggera: 0.10

-Testa a livello delle anche o numerosi movimenti leggeri: 0.30



Tutti gli arrivi devono essere perfettamente controllati (fermi). Ogni passo sarà penalizzato e anche l'affondo (dagli elementi acro, solo al CL) è considerato un passo. Negli elementi ginnici la penalità per "perdita di equilibrio" deve essere applicata quando l'elemento finisce senza controllo (non in linea con l'asse verticale).



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Passi supplementari, leggero saltello: 0.10
- Passo o balzo molto grande (più di 1 metro): 0.30

Come riferimento per la larghezza delle spalle va considerato lo spazio tra il tallone del piede avanti e le dita del piede dietro.



SEZIONE 8

Norme che regolano il punteggio E



Affondo: Se la ginnasta assume la posizione di affondo ("lunge") all'arrivo da elementi acrobatici al CL, verrà applicata la penalità di 0.10 o 0.30 (come per un passo).



Non c'è penalità per la posizione in "Lunge" (affondo) dopo gli elementi ginnici. Però ci possono essere penalità di 0.10 o 0.30 per "perdita di equilibrio" dopo piroette e salti ginnici.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Caduta sul tappeto su ginocchia o bacino / Caduta su o contro l'attrezzo: 1.00 p.

Volteggio

Esempio

Se la ginnasta arriva dal salto e rimbalza immediatamente in un salto avanti arrivando in piedi: caduta (1.00)

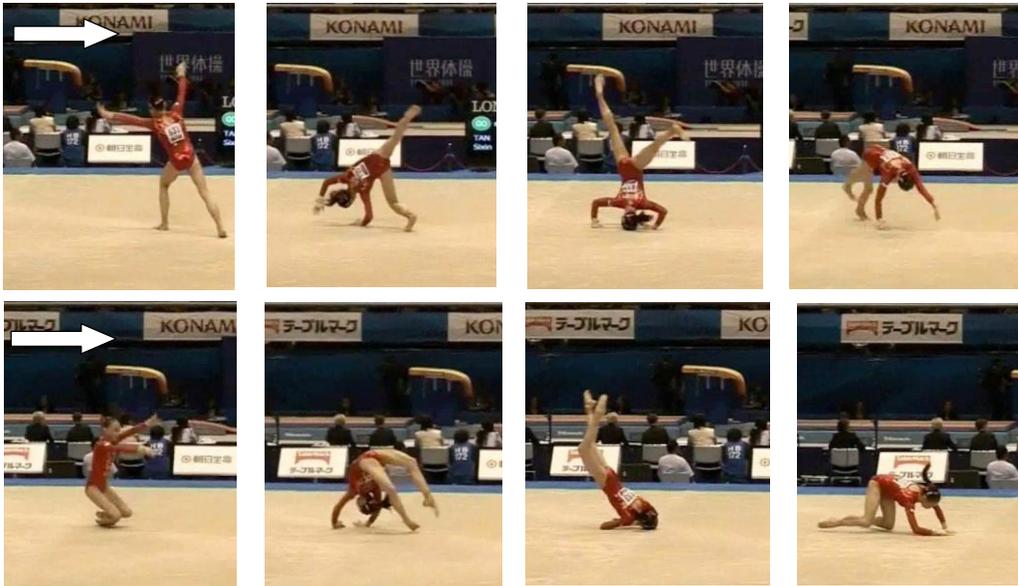
- Non saranno applicate ulteriori penalità per il salto dopo l'arrivo.



Corpo Libero

Esempio

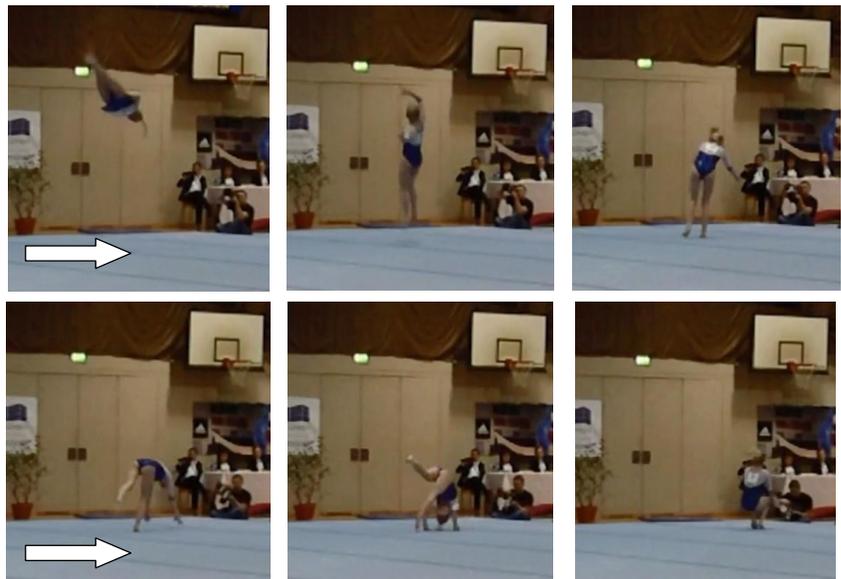
Se la ginnasta cade ma non riesce a fermarsi e cade nuovamente senza aver eseguito un altro elemento, si penalizza solo per una caduta, 1.00 p.



Esempio

L'esecuzione di una capovolta avanti o dietro dopo l'arrivo sarà considerata caduta (1.00 p).

- Non saranno applicate ulteriori penalità per la capovolta dopo l'arrivo.



SEZIONE 8
Norme che regolano il punteggio E



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

• Falli di posizione del corpo: 0.10 / 0.30



SEZIONE 8

Norme che regolano il punteggio E



Notare che la penalità per "sfiorare/toccare l'attrezzo/il tappeto, ma non caderci contro" non esiste più

Esempi:

VT – La ginnasta arriva in massima accosciata e tocca il tappeto col costume (no appoggio): 0.50 per massima accosciata + passi (max 0.80 per penalità di arrivo) + altre penalità (lunghezza, ecc.).

PA – La ginnasta arriva, fadeipassi senza controllo verso le PA, sfiora un montante o il tappeto con la mano (no appoggio): penalità di arrivo ed eventuale penalità per uscita troppo vicino all'attrezzo.

TR – La ginnasta arriva dal salto avanti raccolto sulla trave ma tocca/sfiora la trave con la mano avanti (senza appoggiarsi o aggrapparsi alla trave): penalità di arrivo (posizione all'arrivo, passi, ecc.).

FX – La ginnasta arriva bassa dal doppio salto carpiato indietro e sfiora il suolo con la mano (no appoggio): penalità di arrivo (posizione all'arrivo, passi, ecc.).



PRINCIPI DI ESECUZIONE

Quando un elemento di difficoltà è chiaramente **non assegnato** come nei seguenti casi:

- PA: Swing che non raggiunge chiaramente la verticale nei 10° (esempio: granvolta, capovolta o stalder che non raggiungono i 10° e successiva caduta)
- Elemento con volo eseguito senza reimpugnare lo staggio (esempio: Tkachev senza toccare affatto lo staggio)
- Arrivo senza la precedenza dei piedi o non arrivare sulla trave con uno o due piedi
- Quando un elemento non è riconoscibile come elemento del CdP (esempio: flic flac toccando il suolo con la testa).

In tutti questi casi si applica solo la penalità per la caduta.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

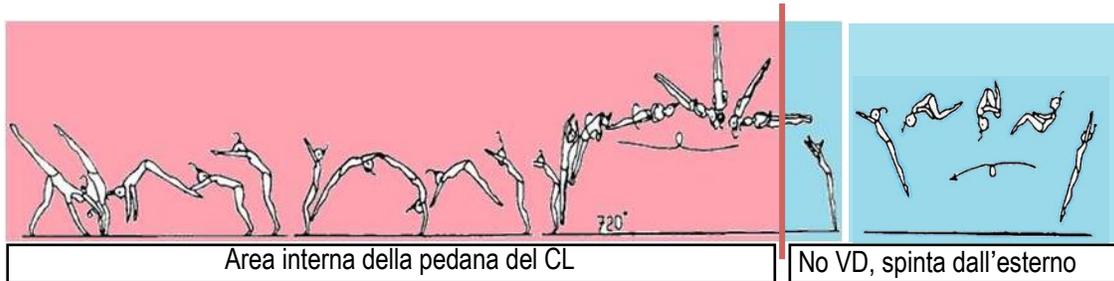
Penalità applicate dalle giudici del pannello D (D¹ & D²)

Spinta dall'esterno della linea di demarcazione (complet.dall'esterno) al CL: No VD, No AC, No EC

Esempio

Λ η ε ρ

Salto ind. con 2/1 avv., arrivo all'esterno della linea di demarcazione e di seguito salto av.raccolto. Il salto avanti non riceverà VD (spinta dall'esterno) e questo elemento non sarà preso in considerazione per l'EC#2 (salto av). Inoltre, penalità di 0.30 per arrivo fuori linea dal salto con 2/1 avv. (Giudice di Linea).



-Spinta con un piede all'interno e l'altro all'esterno della linea: VD assegnato (0.10 – pen. di linea)

-Spinta con entrambi i piedi parzialm. all'esterno della linea: VD assegnato (0.30 – pen. di linea)



Quando la ginnasta esegue un salto avanti da fuori linea, l'elemento non avrà valore ma gli elementi successivi riceveranno il VD. Il salto avanti interrompe il collegamento e si contano due linee acrobatiche.

Λ η η ε ρ (no VD) Λ ε
A A X C no VD X C
1° linea acro 2° linea acro

• Assistenza (aiuto)

Alle PA:



• Non c'è penalità se l'allenatore sfiora la ginnasta durante l'esercizio alle PA.

Se durante l'esecuzione dell'uscita o di un elemento alle PA la ginnasta è aiutata dall'allenatore:

- No VD, No AC, No EC (Giuria D)
- 1.00 p. di penalità per l'assistenza (pen. neutra – Giuria D)
- Nessuna penalità per caduta (Giuria E)



AI VT: Volteggio 0.00 (nullo), ma nessuna penalità per presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio, perché il punteggio è già 0.00.

SEZIONE 8

Norme che regolano il punteggio E



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

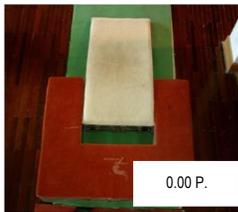
Assistenza a TR o CL:

Se durante l'esecuzione dell'uscita o di un elemento a TR o CL la ginnasta è aiutata dall'allenatore per eseguire l'elemento:

- No VD, No AC/BS, No EC (Giuria D)
- 1.00 p. di penalità per assistenza dell'allenatore (pen.neutra della Giuria D)
- 0.50 per presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio (pen.neutra della Giuria D)
- Nessuna penalità per caduta (Giuria E)

Penalità applicate dal pannello D (D₁ & D₂), con notifica alla Giuria Superiore, o dalla GS

Non usare correttamente il tappeto di protezione per i volteggi dalla rondata: VT nullo "0.00"



Non c'è penalità se il tappeto di protezione è usato per i volteggi con entrata in avanti (Gruppi 1, 2 e 3). Può essere usato anche a PA & TR

SEZIONE 8
Norme che regolano il punteggio E

Pedana su una superficie non autorizzata: -0.50 dal Punteggio Finale

Per es.: una pedana supplementare, o pedana su una superficie più dura, su un 2° tappeto di 10 cm, ecc



Spostare il tappeto supplementare: -0.50 dal Punteggio Finale

La penalità è applicata quando si sposta il tappeto dopo l'inizio dell'esercizio.

Esempio



- Quando una ginnasta sale dall'estremità della trave destinata all'uscita (solo entrate senza rincorsa), si deve posizionare la pedana sul tappeto supplementare e l'allenatore o un'altra ginnasta deve toglierla immediatamente



- Se una ginnasta sposta il tappeto supplementare per salire "dall'estremità per l'uscita" e l'allenatore toglie la pedana e rimette il tappeto supplementare = - 0.50 (giuria D)

- La ginnasta può mettere il tappeto supplementare lateralmente alla Trave per l'arrivo.

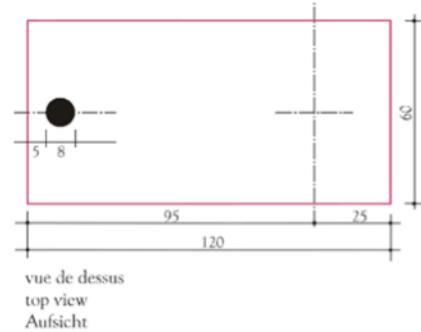
Esempio: *NOEY*



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- **Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana: -0.50 dal Punteggio Finale (dalla Giuria Superiore)**

- Non sono ammesse pedane modificabili.
- Nelle gare al VT, devono essere disponibili pedane rigide e morbide.
- La pedana rigida si riconosce da un "punto" sulla superficie.
- Alle PA e a TR deve esserci solo una pedana di tipo morbido.



- **Uso scorretto della magnesia e/o danneggiamento dell'attrezzo: -0.50 dal Punteggio Finale (dalla Giuria Superiore)**

Esempio

-Pulire lo staggio con



SEZIONE 8

Norme che regolano il punteggio E

Penalità applicate dal Presidente della Giuria Superiore, detratte dal Punteggio Finale (Notifica dal Pannello D alla Giuria Superiore)

Abbigliamento scorretto - costume, monili, colore dei bendaggi
"I bendaggi devono essere beige o del colore della pelle"



Alle PA bendaggi o cinturini dei paracalli e lo strap/velcro dei paracalli possono essere di colore differente.



Non sono permessi polsini colorati



Fatta eccezione per i polsini alle PA, tutti gli altri bendaggi devono essere beige o del colore della pelle



Calze a compressione



In gara **non sono permesse** maniche e calze a compressione. Queste agiscono sul sistema linfatico, comprimendo il tessuto muscolare e le pareti venose.

E' possibile usarle solo in allenamento e nella fase di riscaldamento all'attrezzo.

Bendaggi elastici



I bendaggi elastici (per caviglia, gomito, ginocchio) **sono consentiti** perché sostengono le articolazioni.

• Scorretto ordine di salita

- 1.00 p. di penalità dal Totale della Squadra all'attrezzo in cui si verifica l'infrazione. Può essere applicata a più di un attrezzo.
- Questa penalità è solo per le squadre nella gara di qualificazione e nelle Finali a squadre.



Notifica scritta dal GIUDICE CRONOMETRISTA al pannello D

Chiarimento: Il calcolo del tempo dell'intero esercizio (inizio dell'esercizio, durata, ecc.) procede con l'incremento di 1 secondo.

Esempio di superamento del tempo consentito: Si penalizza all'inizio del 91° secondo. Il tempo che intercorre tra 90 and 91 fa parte del 90°secondo.

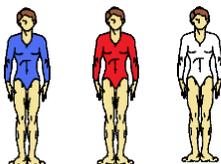
• **Flagrante superamento del tempo di riscaldamento (dopo avvertimento)**

- Squadre: -0.30 dal Totale della Squadra all'attrezzo dove si verifica l'infrazione.
- Individualiste: -0.30 dal Punteggio Finale all'attrezzo dove si verifica l'infrazione

Riscaldamento a tutti gli attrezzi: Qualificazione, All Around, Finali a squadre & Finali all'Attrezzo individuali Juniores

Il tempo massimo per il riscaldamento è 30 sec. a ginnasta a TR e CL (50 sec alle PA), moltiplicato per il numero delle ginnaste nel gruppo = TempoTotale di "riscaldamento all'attrezzo"

Esempio



Squadre: 3 ginnaste in una Squadra: 3 x 30 sec = **1 min 30 sec di riscald.**

Sarà applicata una penalità di 0.30 al punteggio della Squadra al relativo attrezzo, se è stato superato il tempo di riscaldamento (prima che inizi la gara).

Individualiste: 3 ginnaste in un gruppo: 3 x 30 sec = **1 min 30 sec di riscald.**

Sarà applicata una penalità di 0.30 alle individualiste che supereranno palesemente il tempo di riscaldamento.



Non c'è limite al numero di salite di riscaldamento nel tempo riservato alla stessa squadra (eccetto al VT). Nei gruppi misti il tempo di riscaldamento appartiene personalmente alla ginnasta.



CL: Se ci sono meno di tre ginnaste nel gruppo, il giudice può chiamare la prima ginnasta dopo 1 min 30 secondi di riscaldamento. La ginnasta deve iniziare la sua gara contemporaneamente alle ginnaste agli altri attrezzi.

SEZIONE 8

Norme che regolano il punteggio E

Chiarimento - caso 1: Mentre i giudici stanno calcolando un punteggio, se la ginnasta successiva sale sull'attrezzo (esempio: salta dalla pedana sulla trave), dopo avvertimento, avrà p.0.00 per esercizio eseguito con la luce rossa

Chiarimento - caso 2: Mentre i giudici stanno calcolando un punteggio, se la ginnasta successiva si riscalda sul podio, dopo avvertimento, le sarà attribuita una penalità di 0.30 per superamento del tempo di riscaldamento (squadra o ginnasta).



DEFINIZIONE DI POSIZIONE DEL CORPO nei salti (dal punto di vista della meccanica)

Salto dietro raccolto

- La spinta delle gambe esercita una forza verticale e una forza rotatoria per iniziare a ruotare il corpo.
- Lo stacco deve avvenire a corpo teso per rendere più efficace la forza rotatoria – lontano dall'asse di rotazione (asse trasverso).
- In volo la ginn. raccoglie le gambe per ridurre il momento di inerzia e aumentare la velocità angolare.
- In preparazione per l'arrivo, distende il corpo per aumentare il momento di inerzia e ridurre la velocità angolare.
- Durante l'arrivo si utilizzano delle forze che riducono il momento angolare e quello lineare a zero.

Salto dietro carpiato

- La spinta delle gambe esercita una forza verticale e una forza rotatoria per iniziare a ruotare il corpo.
- Lo stacco deve avvenire a corpo teso per rendere più efficace la forza rotatoria – lontano dall'asse di rotazione (asse trasverso).
- In volo la ginnasta carpia per ridurre il momento di inerzia e aumentare la velocità angolare.
- In preparazione per l'arrivo, distende il corpo per aumentare il momento di inerzia e ridurre la velocità angolare.
- Durante l'arrivo si utilizzano delle forze che riducono il momento angolare e quello lineare a zero.

Salto dietro teso

- La spinta delle gambe esercita una forza verticale e una forza rotatoria per iniziare a ruotare il corpo.
- Lo stacco deve avvenire a corpo teso per rendere più efficace la forza rotatoria – lontano dall'asse di rotazione (asse trasverso).
- In volo la ginnasta porta le braccia ai fianchi per ridurre il momento di inerzia e aumentare la velocità angolare
- Durante l'arrivo si utilizzano delle forze che riducono il momento angolare e quello lineare a zero.

Salto tempo

- I piedi sono esattamente sotto o leggermente avanti rispetto alle anche (baricentro) per essere in opposizione così da creare maggiore forza lineare (più orizzontale che verticale) e rotatoria.
- L'estensione molto dinamica delle gambe, un'iperestensione del dorso e lo slancio delle braccia oltre le spalle aumentano le forze di reazione per una rotazione massima.
- Dopo lo stacco, le braccia compiono un'azione di retropulsione per ridurre il momento di inerzia e aumentare la velocità angolare in volo.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

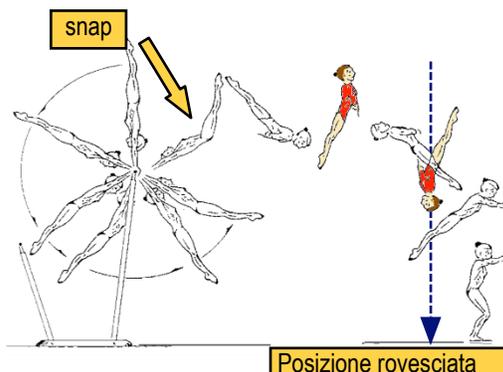
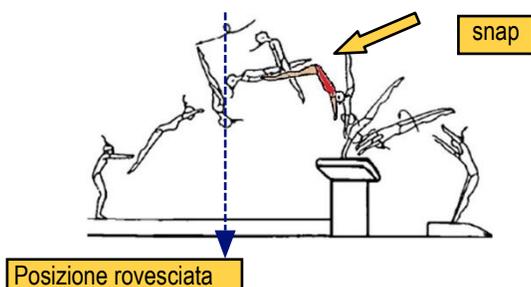


Le indicazioni della Sezione 9 sono da intendersi come linee guida per l'esecuzione ideale dell'elemento.

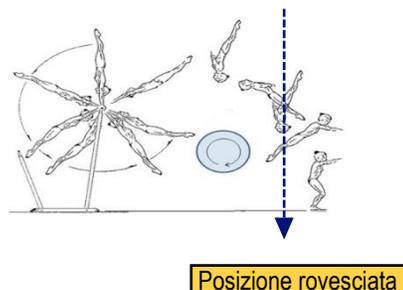
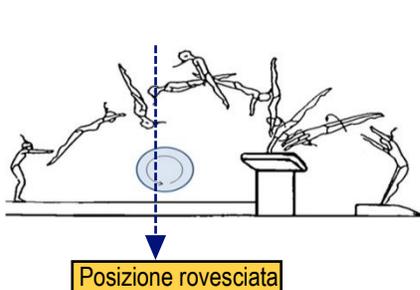
POSIZIONE TESA (VT, PA)

La posizione tesa deve essere mantenuta per la maggior parte della rotazione. Dopo la courbette (snap), la rotazione deve avvenire in posizione tesa. La posizione tesa deve essere mantenuta fino alla linea verticale prima dell'arrivo. Questa esigenza si riferisce solo ai salti senza avvvitamento sull'AL.

Nota: si ha la posizione rovesciata quando la testa è giù (rovesciata rispetto alla normale posizione eretta).



Se non c'è "snap" (courbette), la posizione tesa deve essere mantenuta dal momento dello stacco delle mani (PA), o della repulsione dalla Tavola del Volteggio, fino alla posizione rovesciata.



PA Elementi con volo in posizione tesa

Elemento #3.608



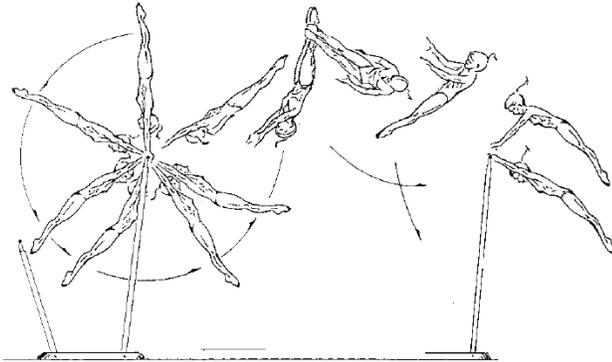
Tutto il corpo deve ruotare in posizione tesa (tutte le parti del corpo in rotazione) – piedi puntati verso lo staggio (le anche più in alto dei piedi). Prima di impugnare lo staggio la ginnasta deve chiudere l'angolo delle anche.



SEZIONE 9
Direttive Tecniche



Elemento #3.505 *vet*



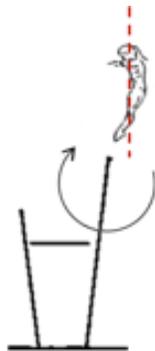
- La posizione tesa (a cucchiaio) deve essere mantenuta approssimativamente fino alla posizione con la testa in alto.
- Prima di impugnare lo staggio, è consentita la chiusura dell'angolo delle anche



Dopo aver abbandonato l'impugnatura, si deve vedere nella posizione rovesciata l'angolo delle anche completamente aperto



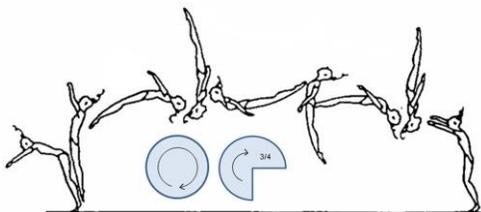
Elemento #5.710 *v*



- Mantenere la posizione tesa mentre si supera lo staggio, piedi sotto la linea delle anche
- Il centro di gravità deve salire

POSIZIONE TESA (CL)

Nei doppi salti la maggior parte della rotazione deve avvenire in posizione tesa



Se la ginnasta mantiene le cosce per facilitare l'esecuzione del secondo salto, si riconoscerà un doppio salto dietro carpiato





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

9.1.2 Arrivi dai salti con avvitamento

Gli elementi con avvitamento devono essere completati esattamente o sarà riconosciuto un altro elemento. La posizione del piede avanti è decisiva per il riconoscimento del VD.

Esempio

Arrivo = Nwe^c

Arrivo = Nwe^c -0.10 per precisione

Arrivo = Nwe^c -0.10 per precisione

Esempio

Arrivo = je

Arrivo = je -0.10 per precisione

Arrivo = je -0.10 per precisione



Nei doppi salti con avvitamento si riconosce sempre il VD (nessuna svalutazione). Se l'avvitamento non è completato esattamente si applica la penalità di 0.1 per mancanza di precisione.

Collegamenti diretti di salti

CL: Quando un salto con avv. è direttamente collegato ad un altro salto e nel primo l'avvitamento non è completato esattamente (ma la ginnasta è in grado di continuare, eseguendo l'elemento successivo), il primo elemento NON viene svalutato.

$Nje^c \rightarrow je$ non svalutato se inizia la rotaz. del salto suc. Se N non arriva con la precedenza dei piedi, l'elemento je otterrà il VD anche se l'avvit. non è stato completato

$Nje^c \rightarrow je$ se è l'ultimo salto, deve essere completato esattamente

$Nje^c \rightarrow E$ deve essere completato esattamente, perchè non collegato direttamente ad un altro salto.

Chiarimento di un caso: $Nje^c | E$

Il triplo avvitamento non è completo; arrivo fuori dalla linea di demarcazione; rimbalzo e salto avanti con arrivo in pedana.



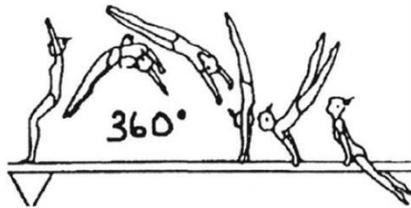
Valutazione: Si assegna E al triplo avvitamento, anche se il salto avanti non arriva con la precedenza dei piedi, ma la rotazione sull'AT è iniziata. No VD, no EC al salto avanti e no AC al collegamento



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

12.7 Elemento specifico - TR (flic flac indietro con 1/1 avv.- alla seduta trasversale)

In questo elemento le mani devono arrivare in posizione trasversale.



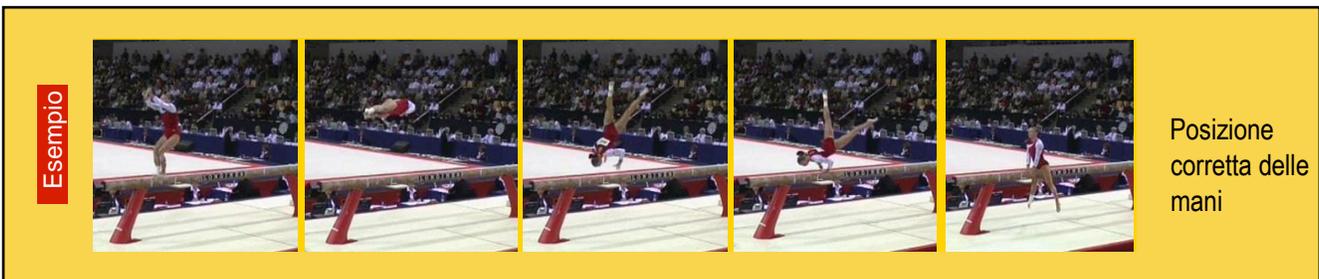
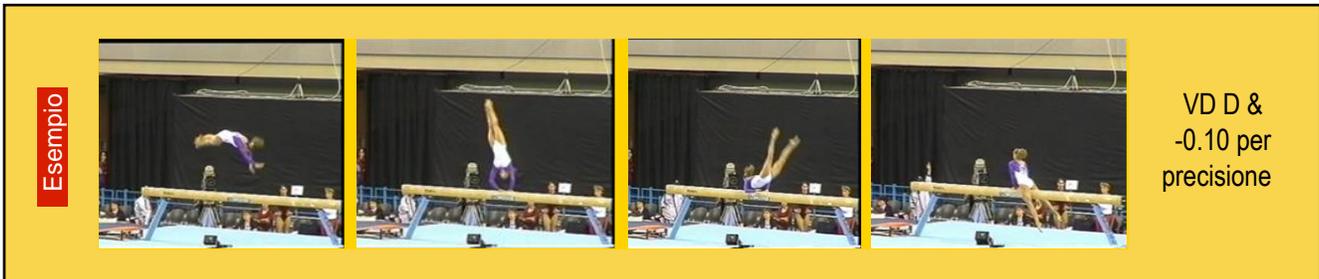
Posizione corretta delle mani



-0.10 precisione



-0.10 precisione



9.2 Riconoscimento dei giri negli elementi ginnici

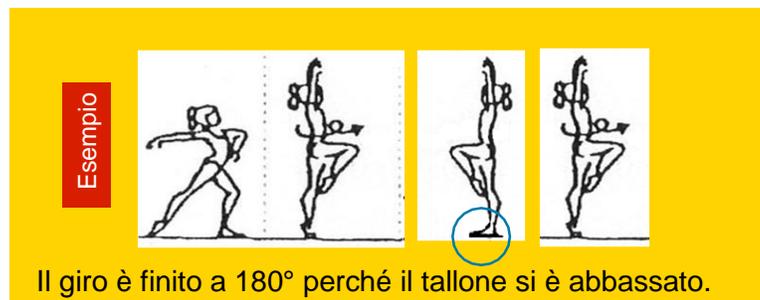
I giri devono essere completati esattamente. La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento.

9.2 b) TR & CL: Giri su una gamba

Il grado di rotazione è determinato quando il tallone della gamba d'appoggio si abbassa.



- Se il giro è terminato, il VD è assegnato, sia con gamba libera poggiata dietro che lateral.
- TR: se il giro è completato (terminato), ma la ginnasta cade senza poggiare la gamba libera sulla trave, il VD si assegna





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



L'abbassamento del tallone non costituisce criticità per il riconoscimento dell'elemento. Il completamento del giro è determinato dalla posizione delle spalle e delle anche e dal completamento del giro con la gamba libera



Se la ginnasta poggia la mano a terra, il giro è considerato terminato.

BB: Piroetta su 1 piede-gamba libera impugn. dietro con 2 mani (#3.403)



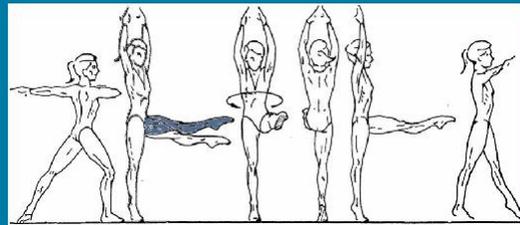
Se la gamba libera si abbassa prima che il giro sia completato, ma è sopra l'orizzontale, si riconosce l'elemento #3.302 (VD C-).

Lo stesso principio si applica alle piroette con la gamba libera impugnata avanti



Nei giri su 1 gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, questa deve essere mantenuta per tutto il giro

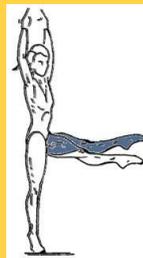
Esempio



La gamba libera non è mantenuta nella posizione richiesta per tutto il giro, quindi non è considerato un



Se la gamba libera non è nella posizione richiesta, si riconosce un altro elemento del CdP



1/1 giro in questa posizione è considerato un elemento A (gamba libera sotto l'orizzontale), dato che la gamba libera non è nella posizione richiesta (all'orizzontale).



"La gamba d'appoggio tesa o piegata (come scelta coreografica) non cambia il valore dell'elemento"

Se è evidente un demi plié, lo si considera "coreografia"; se la gamba d'appoggio è rilassata, lo si considera un errore di esecuzione.



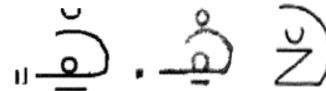


HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

9.2.2

"Sono consentite varie tecniche dei salti ginnici con giro (a meno che non ci sia una richiesta specifica per l'elemento)."

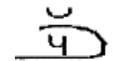
- Per questi elementi, il giro deve essere eseguito dopo aver assunto la posizione ad anello



- Altrimenti l'elemento sarà considerato senza la posizione ad anello. Quindi:

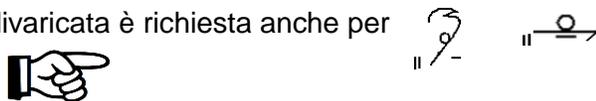


- Solo il salto enjambée con 1/1 giro con la tecnica del "tour jeté" può mostrare la posizione ad anello dopo il 1/2 giro.



9.2.3 Esigenze per la divaricata

Tutti i salti ginnici con spinta a 1 o 2 piedi a gambe divaricate prevedono un'apertura di 180°. Perciò, la divaricata è richiesta anche per



La divaricata a 180° non è richiesta per gli hop (spinta su 1 piede e arrivo sullo stesso)  



9.3 Esigenze per alcuni elementi ginnici



VD = A



NO VD

Nello scale (bilancia) è richiesta una divaricata a 180°. Se inferiore, non si assegna il VD ma non c'è penalità pr divaricata insufficiente.

Se non è tenuto per 2": No VD



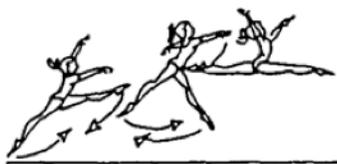
Body shape (Forma del corpo)

- Massimo delle penalità cumulabili per deviazione dall'esecuzione ideale, basata sulle richieste degli elementi.
- La penalità può essere di 0.10, 0.30 o 0.50 per piccola, media o grande deviazione dall'esecuzione ideale
- Le penalità per forma del corpo comprendono falli di
 - Divaricata insufficiente
 - Gambe flesse
 - Piedi non in estensione
 - Esigenze specifiche dell'elemento



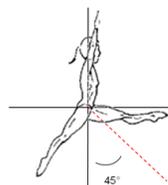
Alle penalità per body shape si aggiungono quelle per altezza, arrivo e precisione

Enjambée cambio



Esigenze:

Oscil.gamba libera min. a 45°, divaricata 180°, gamba di slancio tesa



Nota: I 45° sono in relazione all'asse verticale, non all'altra gamba.



Se la gamba libera oscilla a meno di 45° o se è flessa, l'errore va considerato tra le penalità di forma del corpo (body shape).

"Johnson"

Gambe **sopra** l'orizzontale, ma non parallele al suolo: penalità che rientra tra quelle per **body shape**.



Gambe **all'**orizzontale o **sotto** e non parallele sono 2 errori che rientrano nelle penalità per **body shape**





Oltre alla penalità per **Body Shape**, si possono applicare ad ogni elemento ulteriori penalità per falli d'Esecuzione (Sez. 8)

Enjambée ad anello/Enjambée cambio ad anello (con/senza giro)

Esecuzione ideale è quando la ginnasta mostra la posizione ad anello mentre la gamba avanti è all'orizzontale, altrimenti penalità per **Body Shape**.

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gamba av. sotto l'orizzontale
	-0.30	- Gamba av. sotto l'orizzontale -Arco insufficiente
	altro elemento -0.50	- Gamba av. sotto l'orizzontale e vicina a 45° - Arco insufficiente - Piede dietro sotto l'altezza delle spalle



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Salto del Montone

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gambe aperte
	No VD e -0.30	- Gambe aperte - Piedi sotto l'altezza della testa
	No VD e -0.50	- Arco insufficiente - Gambe aperte - Piedi sotto l'altezza della testa - Piedi non in estensione - Insufficiente estensione delle anche

SEZIONE 9
Direttive Tecniche

Salto (spinta a 2 piedi) ad anello

- Dal salto ad anello si arriva su un piede

	Penalità per Body Shape	Errore
	Si considera " $\frac{1}{2}$ " perchè no arco & rovesciamento del capo e -0.30 per body shape	- Arco insufficiente - Insufficiente divaricata - Piede dietro all'altezza della testa



Tutti i salti ad anello (spinta a 1 o 2 piedi) possono essere eseguiti con la gamba dietro flessa o tesa



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



Se l'angolo delle anche è superiore a 135°, negli elementi ginnici in posizione raccolta/carpiata = Nessun VD o un altro VD

Salto raccolto con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Ginocchia all'orizzontale
	-0.30	- Ginocchia sotto l'orizzontale
	-0.30 (sebbene NO VD o un altro elemento del Codice)	- > 135° angolo delle anche - Ginocchia sotto l'orizzontale

Salto del Cosacco con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gamba tesa all'orizzontale
	-0.30	- Gamba tesa all'orizzontale Ginocchia aperte
	-0.50	- Gamba tesa sotto l'orizzontale Ginocchia aperte
	-0.30 (sebbene NO VD o un altro elemento del Codice)	- > 135° angolo delle anche - Gamba tesa sotto l'orizzontale



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Salto carpiato divaricato con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Una o entrambe le gambe all'orizzontale
	-0.30	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale
	-0.30 (sebbene NO VD o un altro elemento del Codice)	- > 135° angolo delle anche - Gambe sotto l'orizzontale

Salto del gatto con/senza giro

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Una o entrambe le gambe all'orizzontale
	-0.30	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale
	-0.30 (sebbene NO VD o un altro elemento del Codice)	- > 135° angolo delle anche - Gambe sotto l'orizzontale
	Si riconosce la posizione raccolta e si applicano le relative penalità per body shape	- Non alternare le gambe (no cambio di gambe)

Se il salto del gatto con 1/1 giro ha l'angolo delle anche >135°, si riconosce



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Principio: A causa di un errore tecnico, un elemento può essere riconosciuto come un altro elemento della Tavola degli Elementi o non ricevere alcun VD.

In questo caso, la Giuria E deve applicare le penalità di esecuzione tenendo in considerazione l'intenzione della ginnasta nel cercare di eseguire l'elemento.

Esempi

Elemento tentato	Errore tecnico	Elemento riconosciuto	Penalità di esecuzione
	Con divaricata <math><135^\circ</math>		<ul style="list-style-type: none"> • Body shape • Altezza • Precisione • Arrivo
	Con angolo delle anche >math>>135^\circ</math>		
	Con divaricata <math><135^\circ</math>		
	Gamba di slancio flessa		
	No anello No arco né rovesciamento del capo		
	No arco né rovesciamento del capo		
	No arco né rovesciamento del capo		
	No arco né rovesciamento del capo		
	Gamba avanti sotto 45°		
	No arco né rovesc. del capo Arrivo su 2 piedi		
	Gamba di slancio flessa		
	Gamba di slancio flessa Mancano più di 30°		

SEZIONE 9
Direttive Tecniche



Nell'applicare le penalità di body shape, valutare l'elemento tentato.

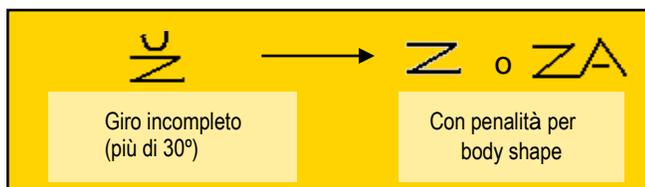
Esempi





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

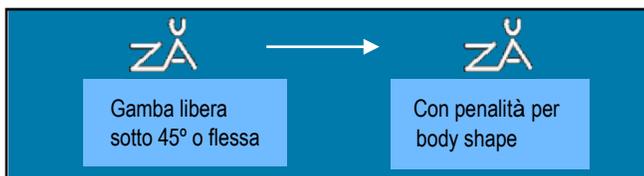
Principio: Alcuni elementi richiedono l'oscillazione della gamba libera tesa ad almeno 45° prima del cambio di gamba. Se la gamba è a meno di 45° o è flessa, penalità per "body shape".



Se una ginnasta non completa il ½ giro – si considera enjambée cambio o Johnson se **mostra una chiara posizione carpiata divaricata** (TR: 2.305 o 2.306/CL: 1.205 o 1.204) e si applicano le penalità per "body shape".



Se una ginnasta completa il ½ giro, ma l'oscillazione della gamba libera è a meno di 45° o è flessa – si assegna il VD e si applicano le penalità per "body shape".



Principio: Per il riconoscimento di elementi ginnici differenti è importante distinguere tra divaricata sagittale e divaricata laterale

- Elementi con divaricata sagittale e laterale sono considerati differenti, ma otterranno il VD solo una volta se sono catalogati sotto lo stesso numero.

Divaricata sagittale



Divaricata laterale



Principio:

- L'esecuzione di un salto enjambée con tecnica développé non rende l'elemento differente, tranne alla TR per il 2.101 (——) e il 2.201 (——).
- La tecnica développé può essere usata anche per l'enjambée ad anello.



Stesso elemento al CL
Elemento differente alla TR





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Principio: Elementi con divaricata laterale e posizione carpiata divaricata sono considerati uguali ma con tecnica e penalità differenti.

E' importante distinguere queste due tecniche per applicare le giuste penalità per elementi ginnici: divaricata insufficiente (penalità per divaricata sagit./later) oppure posizione delle gambe (penalità per posizione carpiata-divaricata)

Divaricata laterale



Carpiato divaricato



SEZIONE 9
Direttive Tecniche



• L'enjambée cambio con $\frac{1}{2}$ giro $\underline{\underline{Z}}$ o $\frac{1}{1}$ giro $\underline{\underline{O}}$ richiede una divaricata sagittale.

Se una gamba è in divaricata sagittale e l'altra in laterale, si riconosce enjambée cambio (con o senza giro).

- $\underline{\underline{Y}}$ e $\underline{\underline{O}}$ sono elementi differenti.
- CL: $\underline{\underline{O}}$ e $\underline{\underline{O}}$ sono elementi uguali
- CL: $\underline{\underline{V}}$ e $\underline{\underline{A}}$ sono elementi uguali
- $\underline{\underline{A}}$ e $\underline{\underline{O}}$ sono elementi uguali. Carpiato-divaricato e divaricata laterale sono considerati la stessa posizione delle gambe
- La posizione delle gambe può essere nei salti $\underline{\underline{Y}}$ e $\underline{\underline{O}}$ diagonale o orizzontale. Perciò nessuna penalità per posizione scorretta delle gambe.
- In base alla tecnica usata per il salto enjambée con $\frac{1}{1}$ giro $\underline{\underline{O}}$, per giro incompleto l'elemento può essere considerato un Tour Jeté $\underline{\underline{Y}}$ con arrivo su 2 piedi.
- $\underline{\underline{O}}$ Se la gamba libera non è mai all'orizzontale, ma $\frac{1}{1}$ giro è completo, si assegna l'elemento 1.210 $\underline{\underline{O}}$
- $\underline{\underline{Y}}$ L'elemento 1.409 deve seguire le esigenze dei salti ad anello (Sezione 9). Se il giro è completo ma il piede dietro è all'altezza delle spalle e/o la gamba avanti è sotto l'orizzontale, si riconosce l'elemento 1.409 e si applicano le penalità per "body shape".
- Se il giro è incompleto in $\underline{\underline{Y}}$, si assegna l'elem. 1.209 $\underline{\underline{Y}}$.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

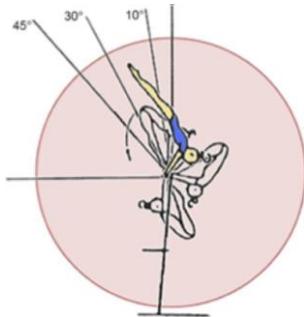
9.4.1 PA – Slancio in Verticale

	Giuria D assegna il VD	Giuria E No penalità		Giuria D NO VD	Giuria E Penalità 0,10
	Giuria D NO VD	Giuria E No penalità		Giuria D NO VD	Giuria E Penalità 0,30

SEZIONE 9
Direttive Tecniche

9.4.2 Elementi circolari in verticale senza giro

Questo principio può essere applicato a tutti gli elementi vicini allo staggio che non terminano nei 10° dalla verticale, ma superano l'asse verticale (giro completo intorno allo staggio).



	Giuria D	Giuria E
Esempio	da C a B	Deviazione dalla verticale: 11°-30° penalità 0.10 31°-45° penalità 0.30 sotto 45° penalità 0.50
	da C a B	
	da D a C	



- Il principio della svalutazione non si applica a:
- Se non raggiungono la verticale nei 10° (non oltrepassando lo staggio) e sono seguiti da un elemento, li si considera "oscillazioni a vuoto". Se non raggiungono la verticale nei 10° (non oltrepassando lo staggio) e la ginnasta cade, non sarà riconosciuto alcun VD (non può essere considerato swing dato che non è stata eseguita una rotazione).



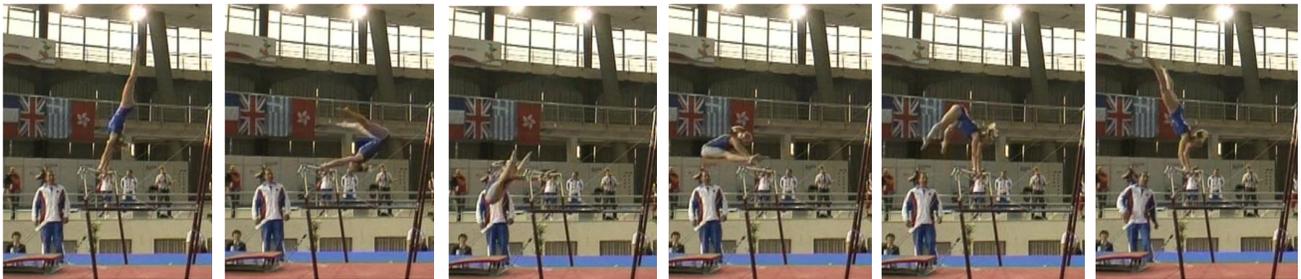


HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

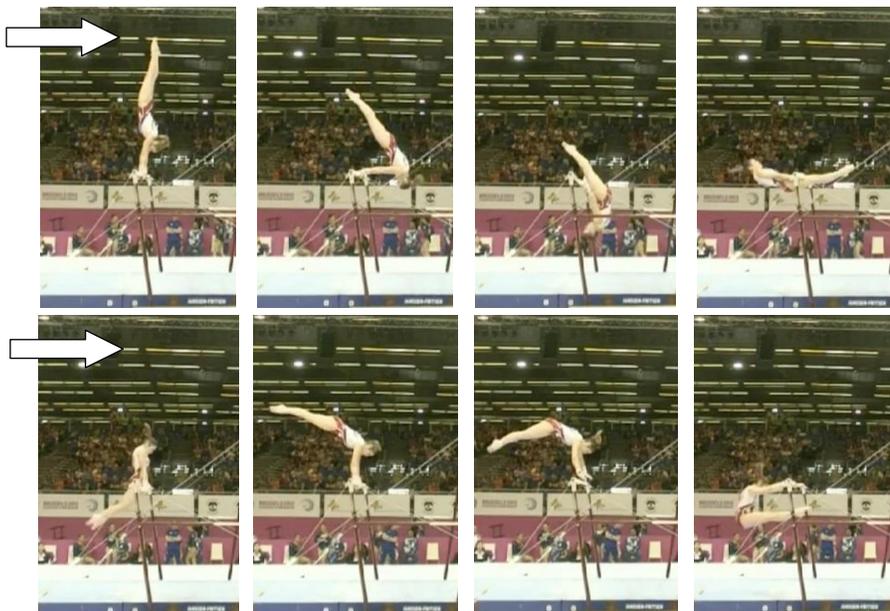
- Se i seguenti elementi (❧! ❧! ❧! ❧! ❧! ❧!) non raggiungono la verticale (sopra lo staggio), ma mostrano l'appoggio (**spalle almeno a 45° dalla verticale**), si considera VD A- (elemento del CdP), senza penalità per angolo di completamento. L'elemento A può soddisfare l'EC #3 – Impugnature differenti.



Esempio ❧! → ⊗



Se ❧! non finisce in appoggio (>10° di deviazione e non oltrepassa la verticale), non sarà assegnato il valore "D". L'elemento sarà riconosciuto come giro addominale avanti – A.

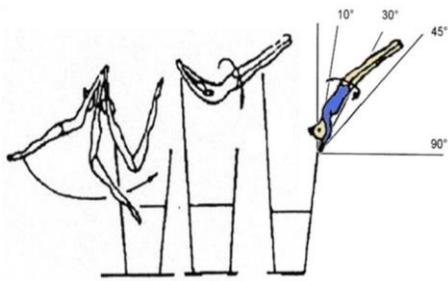




HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

9.4.2 Elementi con volo dallo SS alla verticale sullo SI

Questo principio si applica agli elementi con volo dallo SS alla verticale sullo SI che non sono completati entro i 10° dalla verticale.



Giuria D

Giuria E

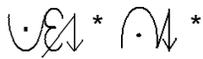
Esempio

- da D a C
- da D a C
- da C a B

Deviazione dalla verticale, dopo averla superata:

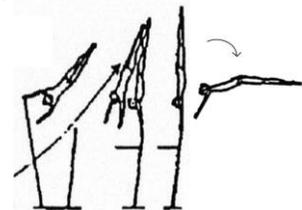
- 11°-30° penalità 0.10
- 31°-45° penalità 0.30
- sotto 45° penalità 0.50

SEZIONE 9
Direttive Tecniche



- Se l'elemento non è completato entro i 10° prima della verticale (tra gli staggi), si assegna 1 VD inferiore solo se la ginnasta riesce ad eseguire mezzo giro e a continuare l'esercizio con un altro elemento/kippe.
- Se l'elemento non è completato entro i 10° prima della verticale (tra gli staggi) e dopo l'arrivo in appoggio sullo SI la ginnasta cade, NON sarà assegnato alcun VD.
- Se l'elemento **E'** completato nei 10° prima della verticale (tra gli staggi) e dopo l'arrivo in appoggio sullo SI la ginnasta cade, il VD sarà assegnato.

**Se la ginnasta impugna lo SI ma cade dopo aver superato lo SI (oltre gli staggi), il VD sarà assegnato anche se la ginnasta non riesce a continuare con un altro elemento/allungo in kippe. Seguire il principio 9.4.2 del Codice: Elementi circolari senza rotazione ed elementi con volo dallo SS alla verticale sullo SI.*



9.4.3 Swing

Elementi con rotazione che

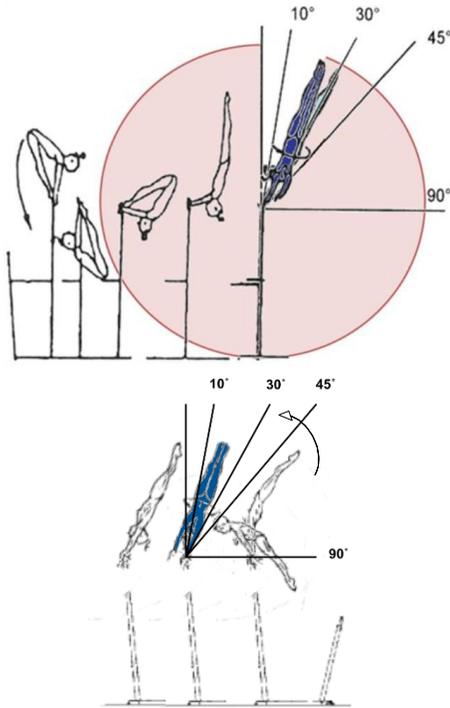
- non raggiungono la verticale
- non passano dalla verticale e
- dopo il giro continuano il movimento in direzione opposta

Il principio dello swing può essere applicato a **tutti** gli elementi con giro che devono raggiungere la verticale ma non lo fanno nei 10° richiesti.

Negli elementi swing con 1/2 giro tutte le parti del corpo devono raggiungere almeno l'orizzontale per ottenere il VD, altrimenti non sarà riconosciuto alcun VD e saranno considerati "oscillazioni a vuoto".



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



Giuria D

da C a B da D a C
 da C a B da C a B
Esempio da D a C da C a B
 da D a C da D a C

Giuria E

Se il giro è completato a:

11°-30° penalità 0.10
 31°-45° penalità 0.30
 sotto 45° penalità 0.50



SEZIONE 9
Direttive Tecniche



Per la valutazione dell'**Angolo di completamento** degli elementi circolari e degli swing, la rotazione è considerata terminata quando la ginnasta impugna lo staggio con la seconda mano.



- Se l'elemento non è completato nei 10° prima della verticale e la ginnasta cade, l'elemento è considerato uno swing e il valore è riconosciuto se la ginnasta ha impugnato lo staggio con entrambe le mani prima di cadere. L'elemento soddisferà l'EC #4.
- Se la ginnasta completa almeno 180° di giro, impugna lo staggio con entrambe le mani e poi cade, l'elemento è considerato uno swing.

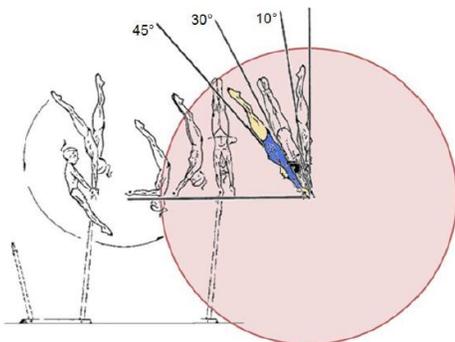




HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

9.4.4 Elementi circolari con giri in verticale e slanci in verticale con giri completati in verticale

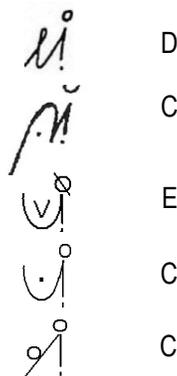
Questo principio si applica agli elementi circolari e agli slanci in verticale con rotazioni completate nei 10° dalla verticale (entrambi i lati)



Giuria D

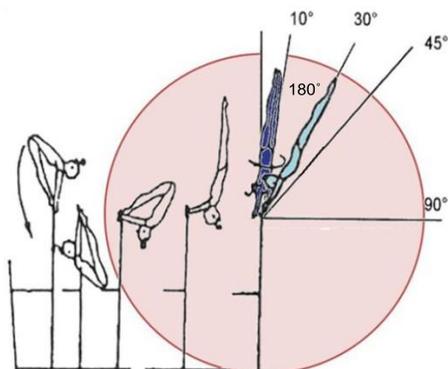
Giuria E

Esempio



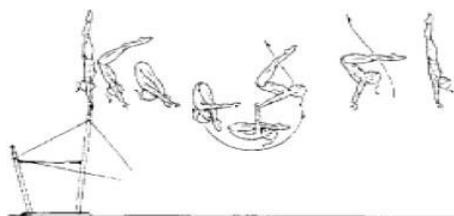
Se il giro è completato a:

- 11°-30° penalità 0.10
- 31°-45° penalità 0.30
- Sotto 45° penalità 0.50



-Il corpo raggiunge i 10°:l'elemento è riconosciuto (figura blu navy)
-Il giro è completato a 40° dopo aver raggiunto i 10° prima della verticale. Si applica quindi una penalità di 0,30 per angolo di completamento

9.4.5 Adler (5.501)



Nota: Si considera l'angolo di completamento dell'elemento al momento della completa estensione del corpo.



SEZIONE 9
Direttive Tecniche



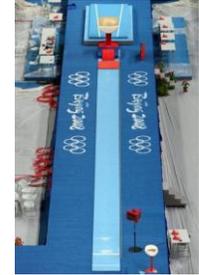
HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

10.1 Generalità

- "La rincorsa può essere al massimo di 25 metri". Può essere comunque fissata individualmente fino al massimo.



La lunghezza della rincorsa è misurata dal bordo anteriore della tavola fino alla parte interna della linea di delimitazione all'estremità della corsia per il volteggio.



- Un tappetino per le mani può essere usato solo per salti di tipo Yurchenko (dai gruppi 1, 4 e 5). Non è permesso per i volteggi senza



battuta in pedana dalla rotonda;
Se usato, **0.50 di penalità**
per tappeto supplementare.



- Riscaldamento al Volteggio

- Qualificazione, All Around, Finale a squadre – consentite due rincorse
 - Qualificazione per Finali Individuali all'attrezzo – max 3 rincorse
 - Finali Individuali all'attrezzo per la categoria Junior - max 3 rincorse
- Nota: Il giudice di linea conterà il numero delle rincorse del riscaldamento.*



Rincorse nel riscaldamento

Si considera rincorsa nel riscaldamento:

- Esempio 1 – Rincorsa - ribaltata, salire immediatamente sulla tavola + salto:
Si considerano 2 rincorse
- Esempio 2 – Rincorsa + passo/balzo sulla tavola, poi salto:
Si considera 1 rincorsa

Esempio 3 – **Qualsiasi rincorsa sulla corsia è considerata tale** (tranne la rincorsa sulla corsia nella direzione opposta alla tavola del Volteggio, eseguita prima della prima rincorsa ufficiale del riscaldamento). E' importante che le ginnaste non si disturbino a vicenda durante il riscaldamento.

10.2 Rincorse



Si considera "rincorsa a vuoto" quella in cui:

- c'è un incremento di velocità, non solo uno o due passi.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Quando sono richiesti 2 volteggi

Esempio 1

- 1° rincorsa (a vuoto)
- 2° rincorsa (volteggio) → -1.00 p. dal punteggio finale
- 3° rincorsa (a vuoto) → **Nessun Punteggio** per il 2° volteggio (una 4° rincorsa non è consentita)

Esempio 2

- 1° rincorsa (a vuoto)
- 2° rincorsa (a vuoto) → **Nessun Punteggio** per il 1° volteggio
- 3° rincorsa (volteggio) → Alla ginnasta non è consentito eseguire il secondo volteggio

SEZIONE 10
Volteggio

10.4 Esigenze – Finali all'attrezzo

“• La ginnasta deve eseguire due salti, la media dei due punteggi costituirà il Punteggio Finale.

- I due volteggi devono essere di Gruppi differenti
- Devono avere una 2° fase di volo differente”

Esempio 1

Gruppi differenti
2° fase di volo differente

Esempio 2

Stesso gruppo - 2° fase di volo differente

-2.00 p. dal secondo volteggio

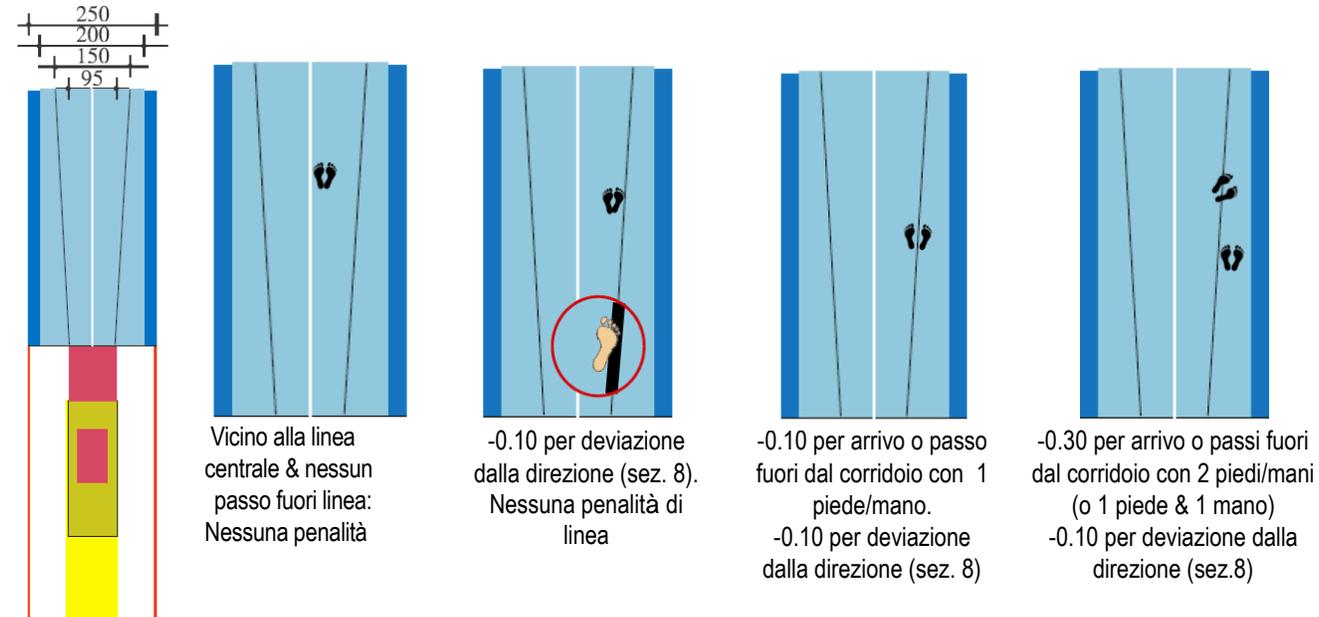
10.4.1 Linea di demarcazione (Corridoio)

- Le linee fanno parte del corridoio.
- Si applicano delle penalità quando la ginnasta esegue dei **passi fuori** dalle linee (il primo contatto all'arrivo non è decisivo)

*Nota: Inoltre, la Giuria E può applicare una penalità per **deviazione dalla direzione corretta** durante il salto (Sezione 8). Le linee di demarcazione servono da orientamento per la deviazione dalla direzione corretta e il primo contatto è decisivo.*



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



SEZIONE 10
Volteggio

Penalità di linea:



- Se una ginnasta fa un passo fuori dalla linea di demarcazione, poi torna all'interno del corridoio, dopo esegue un altro passo con lo stesso o con l'altro piede - penalità 2 x 0.10
- Se la ginnasta tocca con le ginocchia l'esterno della linea di demarcazione - penalità 0.30

Per passo/i o arrivo fuori dal corridoio, il Giudice di Linea al VT deve evidenziare il fallo di "fuori linea" (0.10/0.30) alzando la bandierina

10.4.2 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria D)

Nella **Qualificazione per le Finali all'Attrezzo** (sempre che la ginnasta sia stata registrata per due salti) e nelle **Finali all'Attrezzo**:

- Quando uno dei due salti riceve punti "0":
Punteggio del volteggio diviso 2
- Quando si esegue solo un salto:
NC (Non completato) e nessun inserimento nella classifica della Qualificazione alle Finali all'Attrezzo o in quella delle Finali all'Attrezzo

	1° salto	2° salto		1° salto	2° salto		1° salto	2° salto
Esempio		SNE (salto non eseguito) - tocca la pedana senza eseguire il salto		Nulla: "0" - Volteggio senza posa delle mani nella fase di appoggio				
	13.400				13.200		13.000	"0" Ripetizione del 1° salto
	Finale = NC (Non ha completato)			Finale 13.200/2 = 6.600			Finale 13.000/2 = 6.500	



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Se i due salti non appartengono a Gruppi differenti o non hanno una 2° fase di volo differente:

$$[(\text{Punteggio Finale del VT1}) + (\text{Punteggio Finale del VT2} - \underline{2.00})] / 2$$

Esempio

1° salto	2° salto	1° salto	2° salto
13.400	11.700 (13.700-2.00) 2° fase di volo uguale	12.800	11.500 (13.500-2.00) Stesso Gruppo
Finale $13.400 + 11.700/2 = 12.550$		Finale $12.800 + 11.500/2 = 12.150$	



Tutte le penalità neutre devono essere sottratte dal salto eseguito

SEZIONE 10
Volteggio

10.4.3 Esecuzione di Salti Nulli (punti 0.00)

- "Non arrivare con la precedenza dei piedi."



Quando non c'è un chiaro contatto dei piedi prima di altre parti del corpo.

10.5 Calcolo del punteggio

Se la ginnasta esegue un salto diverso da quello dichiarato, la giuria D inserisce il valore del salto eseguito e mostra alla giuria E il simbolo del salto riconosciuto.



Se ci sono dubbi sulla validità del salto ("0"), i giudici valuteranno il volteggio e aspetteranno la conferma dal giudice D1.



10.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)

Generalità: La penalità per piedi non in estensione (Sezione 8) va applicata, ma solo una volta per tutte le fasi del volteggio.

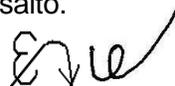
Precisazione: Le penalità per gambe flesse e gambe aperte devono essere applicate in ogni fase del volteggio (1° & 2°).

Prima Fase di Volo

- Rotazione insufficiente sull'AL

Gruppo 3. Nella 1° Fase di Volo è permesso da 1/4 (90°) a 1/2 (180°) giro.

Se la ginnasta non effettua la fase di repulsione lateralmente (punto di riferimento sono le spalle), si riconosce un altro salto.



Nessuna penalità



Si riconosce entrata in avanti se le spalle sono in pos.front.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Prima Fase di Volo

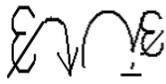
- Rotazione Insufficiente sull'AL



Per il completamento del giro si deve tenere in considerazione anche la posizione dei piedi sulla pedana.

Gruppo 1 con 1/2 (180°) giro

Esempio 1



OK – Nessuna penalità



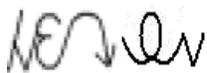
-0.10 ($\leq 45^\circ$)



-0.30 ($\leq 90^\circ$)

Gruppo 4 con 3/4 (270°) di giro

Esempio 2



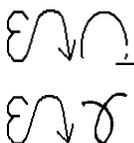
OK – Nessuna penalità



-0.10 ($\leq 45^\circ$)

Gruppo 1 e 2 con 1/1 (360°) giro

Esempio 1



OK – Nessuna penalità



-0.10 ($\leq 45^\circ$)



-0.30 ($\leq 90^\circ$)



-0.50 ($> 90^\circ$)



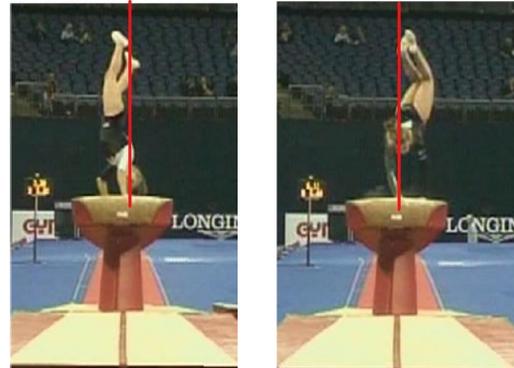
HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Fase di Repulsione

- Non passare dalla verticale: 0.10



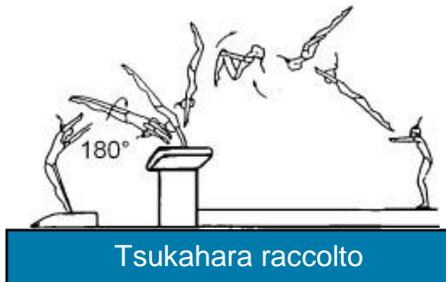
Verticale dalla visione frontale della Tavola



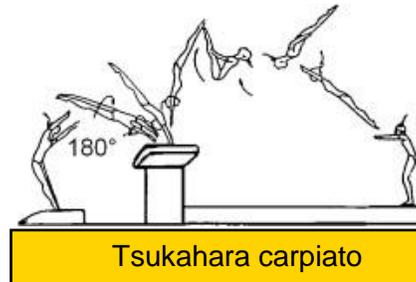
SEZIONE 10
Volteggio

- Seconda Fase di Volo

- Posizione del corpo nei salti dietro



Tsukahara raccolto

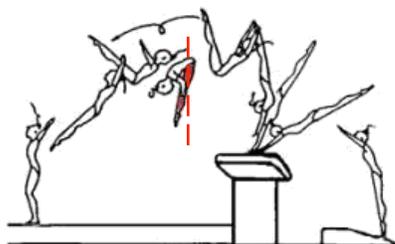


Tsukahara carpiato

- Se l'angolo delle ginocchia è maggiore di 135°- lo Tsukahara raccolto diventa Tsukahara carpiato con penalità per gambe leggermente flesse (-0.30 se l'angolo delle ginocchia è di circa 135° o -0.10 se le gambe sono quasi tese).
- Se non c'è angolo a livello delle anche, ma le gambe sono flesse – lo Tsukahara raccolto diventa Tsukahara teso con gambe flesse (0.10 o 0.30 o 0.50).
- Se l'angolo delle anche e quello delle ginocchia sono a 90°, penalità max. 0.10 per posizione raccolta insufficiente (penalità non superiore a 0.10 per entrambi gli errori).
- Se l'angolo delle anche e quello delle ginocchia sono superiori a 90°, penalità max. 0.30 per posizione raccolta insufficiente (penalità non superiore a 0.30 per entrambi gli errori).

Riconoscimento dei salti carpiati:

Se nella posizione rovesciata la ginnasta ha le gambe flesse a 135° o meno – si riconosce salto raccolto.

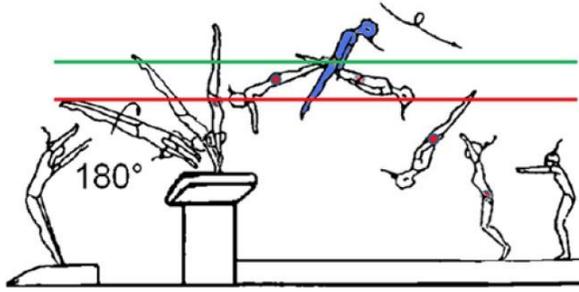


Raccolto

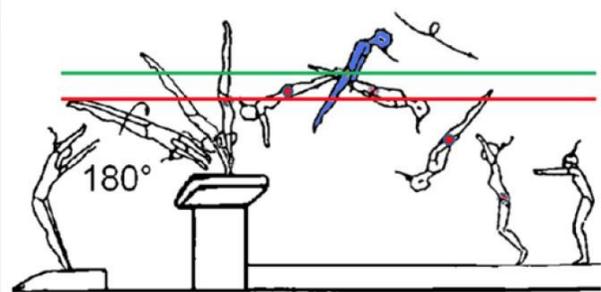


HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

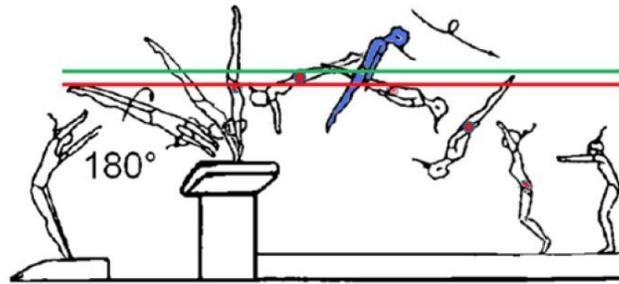
- Altezza: 0.10 / 0.30 / 0.50



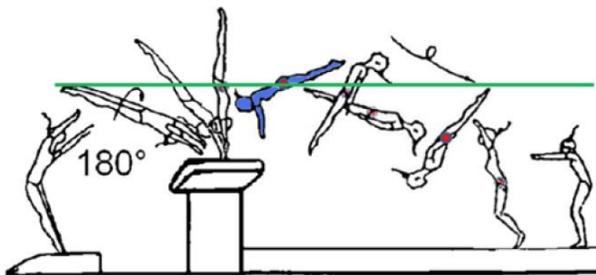
Nessuna penalità



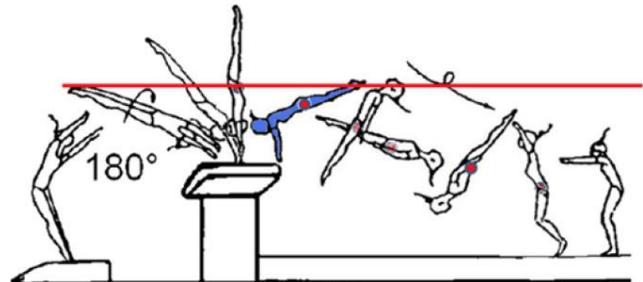
- 0.10



- 0.30



- 0.50



- 0.50



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

SEZIONE 10
Volteggio

Seconda Fase di Volo

- Eccessiva courbette: 0.10 / 0.30

(flessione eccessiva delle anche per iniziare il salto teso, dietro o avanti)

 Nei salti tesi, è accettabile una courbette (flessione delle anche) subito dopo la repulsione.



-0.10 courbette



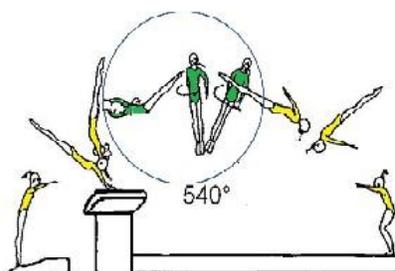
-0.30 courbette



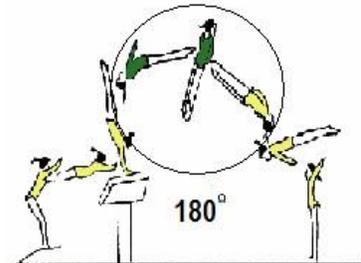
Indicazioni per il riconoscimento del

- Salto avanti teso con avvitamento sull'AL (figure #1 e #2)

Una "courbette" (posizione a cucchiaio o corpo leggermente carpiato) immediatamente dopo la fase di repulsione è biomeccanicamente accettabile.



#1

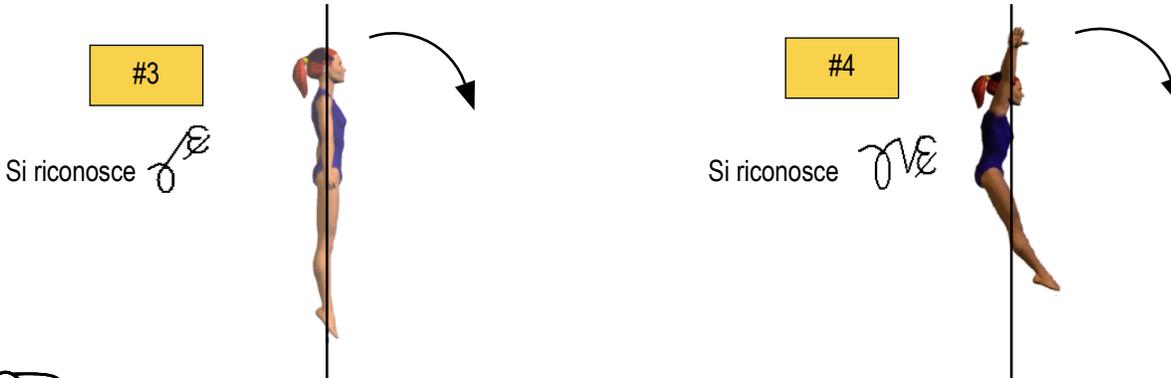


#2

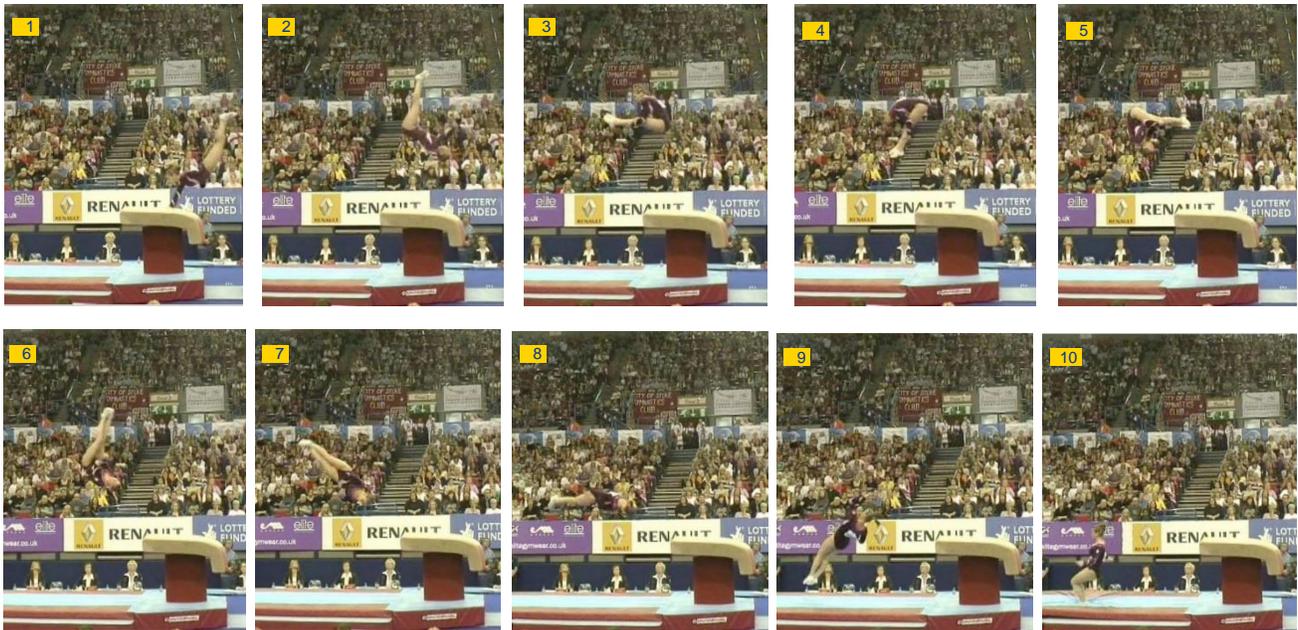


HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Dopo la repulsione, se la posizione tesa è mantenuta sull'asse verticale, si considera salto avanti teso con **1/2 avvitamento sull'AL**. (figura #3)
- Se c'è una flessione delle anche in verticale, si riconosce salto carpiato con **1/2 avv. AL** (fig #4)



Indicazioni per il riconoscimento dei volteggi con salto avanti carpiato con 1/1 avv. o più sull'AL:
2° fase di volo - *Se l'esecuzione dell'avvitamento sull'AL inizia verso la fine dell'esecuzione del salto carpiato, si riconosce un volteggio con salto avanti carpiato*



SEZIONE 10
Volteggio



11.1 Generalità

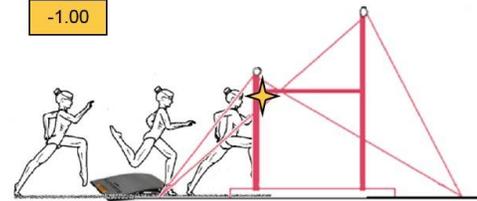
a) Entrate

- “Una seconda rincorsa per l’entrata **NON** è permessa (**penalità di 1.00 p.**) se la ginnasta al primo tentativo ha toccato la pedana, l’attrezzo o è passata sotto lo staggio (a vuoto).”

Rincorsa toccando la pedana o l’attrezzo senza entrare: - 1.00 punto e la ginnasta deve iniziare l’esercizio. Il primo elemento non sarà considerato come entrata.

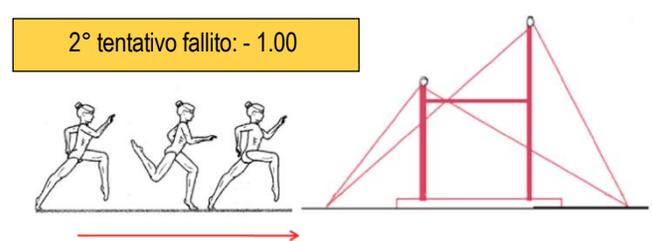
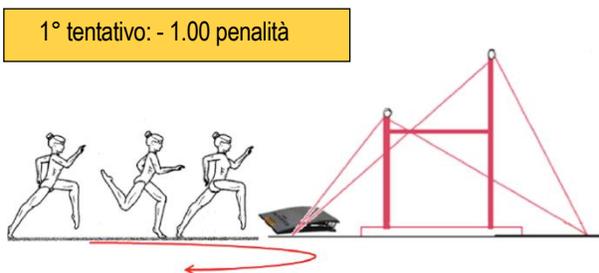


toccare la pedana



passare sotto l’attrezzo

“ Una seconda rincorsa per l’entrata **È** permessa (con penalità di 1.00 punto) se la ginnasta al primo tentativo non ha toccato la pedana, l’attrezzo, né è passata sotto lo staggio (a vuoto)”



La ginnasta deve iniziare l’esercizio e il primo elemento non sarà considerato come entrata, bensì come elemento all’interno dell’esercizio.

2.4 Norme per le ginnaste, Penalità

“La ginnasta cammina/corre sotto lo SI per eseguire l’entrata dopo il saluto alla Giuria D: -0.30”

Esempi





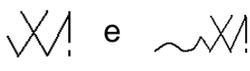
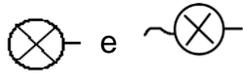
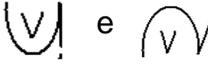
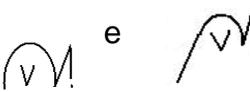
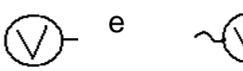
HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

11.2 Contenuto e Costruzione dell'esercizio

"- Per calcolare VD, EC e AC saranno conteggiati solo 3 elementi provenienti dalla stessa "matrice" in ordine cronologico"

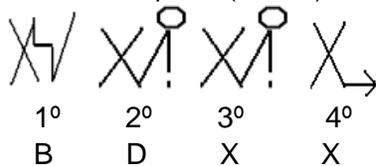
 La matrice è determinata dall'entrata nell'elemento e dalla direzione della rotazione (dietro o avanti), come anche dall'impugnatura (dorsale, palmare o cubitale)

Esempi

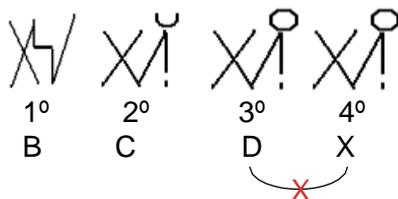
Matrice differente		
Direzione differente	Impugnature differenti	
		
		

Stessa matrice		
Stessa entrata, stessa direzione e stessa impugnatura		
		

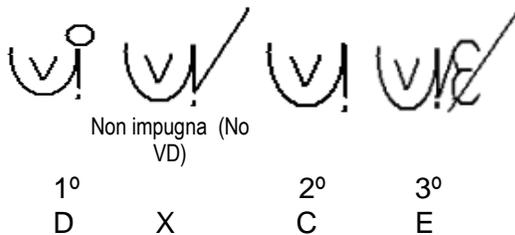
► Gli elementi ripetuti (No VD) saranno conteggiati per il calcolo del numero di el. con la stessa matrice.



► Non sarà accreditato alcun AC se in collegamento viene eseguito un 4° elemento con la stessa matrice.



► Elementi senza VD, a causa di un errore tecnico, non rientrano nella somma di ele. con la stessa matrice.



SEZIONE 11
Parallele



11.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D 2.00

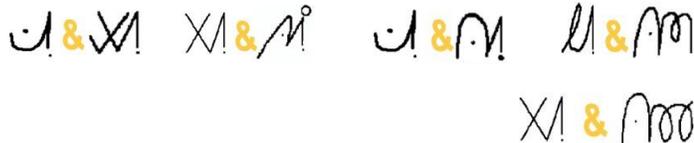
- "2 - Elemento con volo sullo stesso staggio" (Gruppo 1-le entrate non possono essere usate come voli)



 L'elemento 1.103 non può essere usato per l' EC del volo sullo stesso staggio. Ha un contro-movimento ma non al di sopra dello staggio.

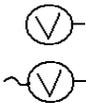
- "3 – Impugnature differenti (no verticali, entrate o uscite)"

Esempi



Sì

No (il 2° elem. è l'uscita)



Questo tipo di elementi può soddisfare l'esigenza delle impugnature differenti.



A seconda di come viene eseguito l'elemento #3.307 può soddisfare l'EC #3.

Sì

 Se eseguito in presa palmare

NO

 Se eseguito in presa dorsale

- "4– Elemento senza volo con rotazione min. 360° (no entrata)

Esempi



Sì

No

Criterio: la partenza di questi elementi è dalla pedana/suolo



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

11.4 Abbuoni di Collegamento (AC) – Giuria D

AC	Formule	Requisiti	Esempi
0.10	D+D (o più)	Gli elementi D devono essere con volo o con min. ½ giro (180°)	 <div style="border: 1px solid black; background-color: #fff9c4; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>No AC Uno degli elementi non ha giro o volo</p> </div>
0.20	D (volo sullo stesso staggio o da SI a SS) + C o più (sullo SS)	<p>Deve essere eseguito in quest'ordine. Gli elementi C/D devono essere con volo o avere min. 1/2 giro (180°)</p> <p>Il secondo elemento deve iniziare e finire sullo SS</p>	 <div style="border: 1px solid black; background-color: #fff9c4; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>No AC Il 2° elemento non ha giro o volo</p> </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #fff9c4; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>Solo 0.10 AC Il 2° elemento non termina sullo SS</p> </div>
0.20	D + E (o più) (entrambi elementi con volo)	Gli elementi D devono essere con volo o avere min. 1/2 giro (180°)	 <div style="border: 1px solid black; background-color: #fff9c4; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>Solo 0.10 AC Solo 1 elemento con volo</p> </div>

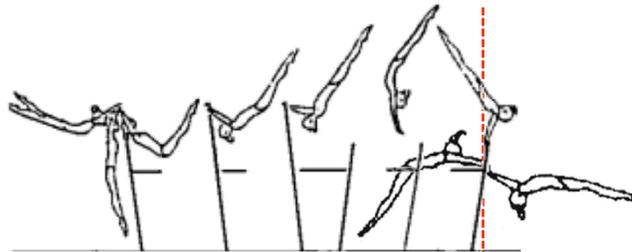


Chiarimenti sull'attribuzione dell'AC

Sez. 7.4: e) Per essere assegnato, il collegamento deve essere eseguito senza caduta.

Una caduta dopo un elemento con volo dallo SS allo SI sarà considerata parte dell'elemento, a prescindere dal fatto che la caduta si verifichi prima o dopo aver superato la linea verticale dello SI.

Esempio



caduta **prima** della linea verticale =
caduta nel  e **no AC**

caduta **dopo** la linea verticale =
caduta nel  e **no AC**

11.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)

- Urtare il tappeto con i piedi (caduta): 1.00 p.

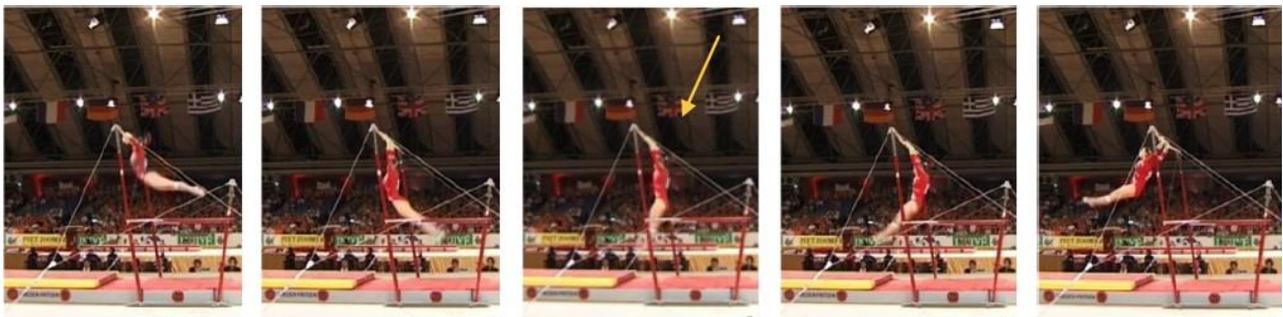


- Perchè si assegni un Abbuono di Collegamento gli elementi devono essere eseguiti senza caduta o senza urtare il tappeto con i piedi (PA).

- Mancanza di ritmo negli elementi: 0.10



(In entrata o nell'esercizio). Sono valide entrambe le tecniche della kippe (oscillazione o sospensione). Se la ginnasta perde il ritmo nella sospensione prima della kippe allo SS – penalità 0.10



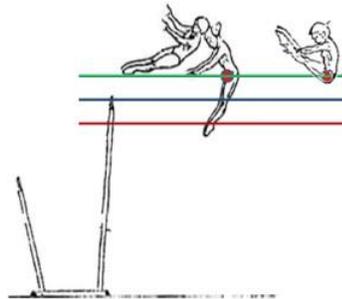
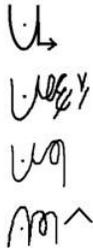


HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Altezza insufficiente negli elementi con volo e nelle uscite: 0.10 / 0.30

Posizione delle anche prima di impugnare lo staggio

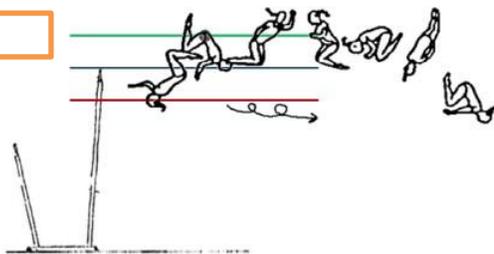
- Sopra lo SS 0.00
- All'altezza dello SS 0.10
- Sotto lo SS 0.30



No penalità
-0.10
-0.30

Punto più alto delle anche dopo aver abbandonato lo staggio

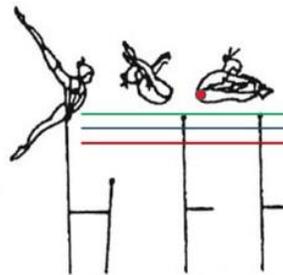
- Sopra lo SS 0.00
- All'altezza dello SS 0.10
- Sotto lo SS 0.30



No penalità
-0.10
-0.30

Posizione delle anche prima di impugnare lo staggio

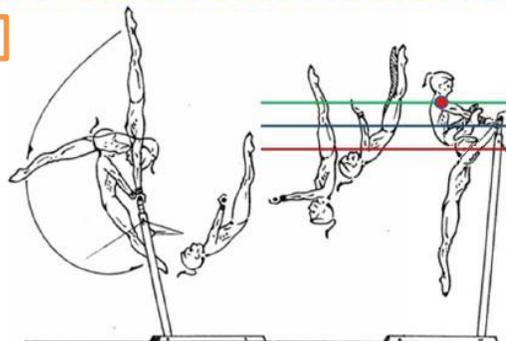
- All'altezza dello SS 0.00
- Leggermente sotto lo SS 0.10
- Decisamente sotto lo SS 0.30



No penalità
-0.10
-0.30

Posizione delle spalle prima di impugnare lo staggio

- Sopra lo SS 0.00
- All'altezza dello SS 0.10
- Sotto lo SS 0.30



No penalità
-0.10
-0.30

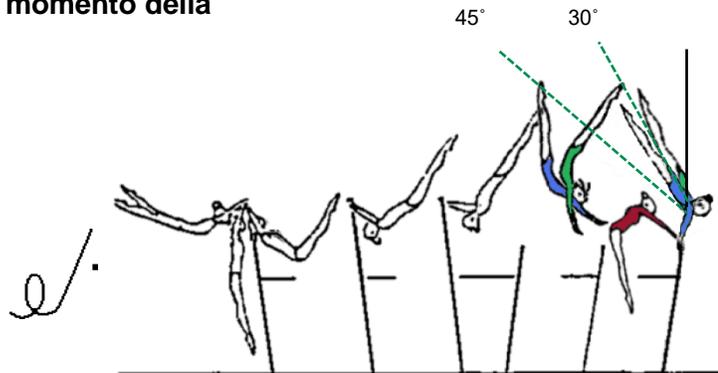
SEZIONE 11
Parallele



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Posizione del corpo (parte più bassa) al momento della presa dello staggio

- >10° fino a 30° Nessuna penalità
- >30° fino a 45° 0.10
- >45° 0.30



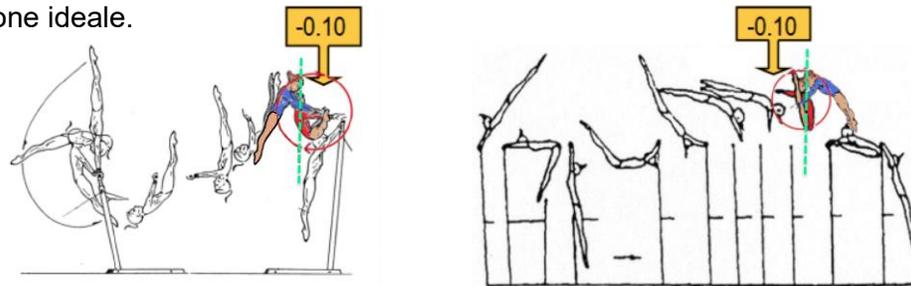
SEZIONE 11
Parallele

- Rotazione incompleta degli elementi con volo: 0.10

Indicazione per l'applicazione della penalità per rotazione incompleta in tutti gli elementi con volo: Nessuna penalità se, prima di impugnare lo staggio, le gambe superano la linea delle spalle. Questa penalità non si applica alle uscite.



La rotazione sull'AT deve essere completata affinché l'elemento successivo possa essere iniziato con l'oscillazione ideale.



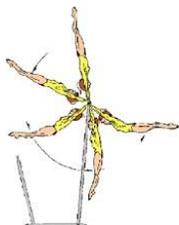
- Oscillazioni a vuoto e intermedie: 0.50

- "Oscillazione a vuoto = oscillazione in avanti/indietro senza eseguire un elemento della Tavola degli elementi, prima che l'oscillazione continui in direzione opposta. "

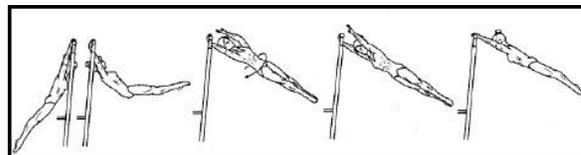
Eccezione: elementi tipo Shaposhnikova con/senza 1/1 giro che non sono seguiti da kippe



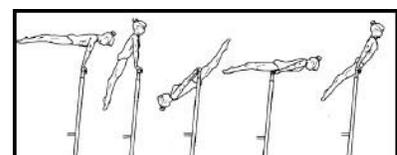
Esempio



3/4 Granvolta avanti o dietro



Oscillazione 1/2 giro sotto l'orizzontale



Dopo il giro addominale



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



- Gli elem. tipo Shaposhnikova con 1/2 avv. (180°) non soddisfano le caratteristiche dell'eccezione alla regola che consente l'oscil. a vuoto prima di un altro elem. senza penalità. L'eccezione è solo per elem. tipo "Shaposhnikova" con/senza 1/1 avv.(360°).
- Se l'oscillazione dietro dopo  e dopo gli elementi tipo Shaposhnikova non raggiunge l'orizzontale, si applica una penalità di 0.10.



Alle oscillazioni a vuoto si applicano le penalità di esecuzione, compreso "aggiustare la presa".

- "Oscillazione Intermedia = presa di slancio da un appoggio frontale o lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo (interruzione dell'esercizio)."



- La pen. per oscillaz. intermedia/a vuoto nello stesso punto dell'esercizio è presa una sola volta.
- Dopo una caduta, tutte le oscillazioni necessarie per riprendere l'esercizio non sono penalizzate; solo -1.00 p. per la caduta.
- Non si assegneranno ulteriori penalità di esecuzione nelle oscillaz. intermedie (p.e. gambe flesse o braccia piegate, o oscillazioni av. o dietro sotto l'orizzontale).
- Un'interruzione significativa nell'esercizio va considerata caduta sull'attrezzo e non oscillazione intermedia.
- Quando è chiaro che non c'è l'intenzione di eseguire un giro sull'AL in un elemento (VD assegnato o meno), si applica solo la penalità per oscillazione intermedia o caduta. Non si penalizza per gambe flesse o aperte o per rotazione ritardata.



- Ampiezza degli slanci in verticale: 0.10 / 0.30

Se nel tentativo di slancio in verticale la ginnasta apre le gambe così che una sia più bassa, è la gamba più bassa che determina l'angolo di completamento della verticale.



PRINCIPI DI ESECUZIONE

Quando è chiaro che ad un elemento **NON** va riconosciuto il valore di difficoltà, si applicano solo le penalità per oscillazione intermedia o caduta.

Esempio

- Se la  non raggiunge i 10° ed è seguita da un'oscillazione intermedia (0.50) – non si applicano le penalità di esecuzione.
- Urtare lo staggio e subito oscillazione intermedia- penalità solo per oscillazione intermedia (0.50).
- Oscillazione intermedia e caduta – penalità solo per la caduta = 1.00
- Urtare lo staggio e poi cadere – penalità solo per la caduta = 1.00



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Se all'elemento è chiaramente riconosciuto il valore di difficoltà, si applicano tutte le penalità di esecuzione, inclusa la caduta.

Esempio



- Se c'è un'oscillazione a vuoto – penalità anche per altri falli di esecuzione = 0.50 + altre penalità
- Urtare contro lo staggio durante l'elemento e subito oscillazione intermedia – si applicano le penalità per falli di esecuzione nell'elemento + urtare lo staggio + oscillazione intermedia.
- Oscillazione intermedia e caduta - penalità solo per la caduta = 1.00
- Urtare contro lo staggio durante l'elemento + caduta - si applicano le penalità per falli di esecuzione nell'elemento (ma non per urtare lo staggio) + 1.00 p. per la caduta.

Dopo una caduta, si riprende a giudicare appena la ginnasta esegue il primo elemento.
Nessuna penalità se, dopo la caduta, sale in appoggio dall'accosciata (non è un elemento).



Esempio



- Urtare il tappeto con i piedi (caduta): 1.00

- Urtare il tappeto (si considera caduta) – nessuna penalità per falli di gambe





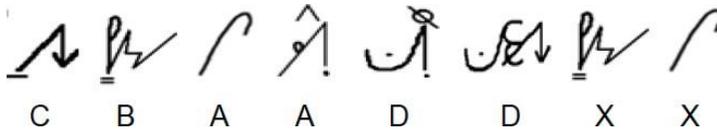
HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

-Saltare dallo SI allo SS: 0.50



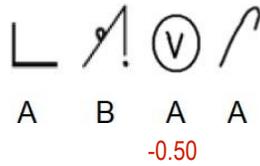
Se un elemento viene ripetuto, NON si riconosce il VD, ma NON si penalizza per cambio di staggio senza eseguire un elemento.

Esempio 1



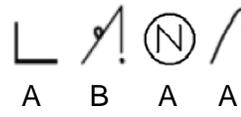
Penalità solo per falli di esecuzione

Esempio 2



-0.50

Esempio 3



-0.50



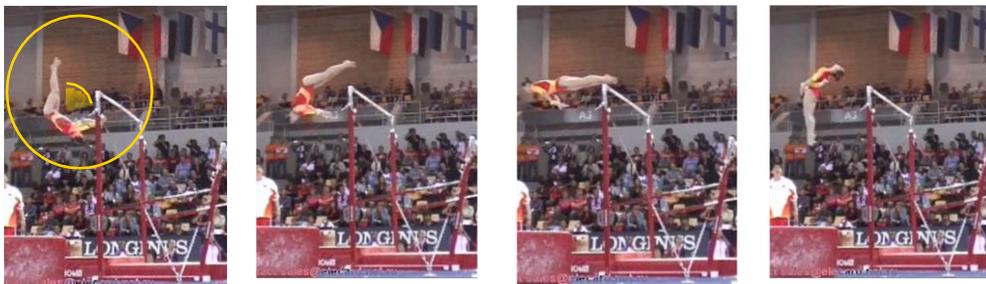
Se eseguiti a gambe piegate, si assegna il VD e si applica la penalità per gambe piegate.

-Elemento non caratteristico (elementi con spinta su due piedi o dalle cosce): 0.50

Esempio



- Eccessiva flessione delle anche nella frustata (uscita): 0.10 / 0.30





11.7 Nota

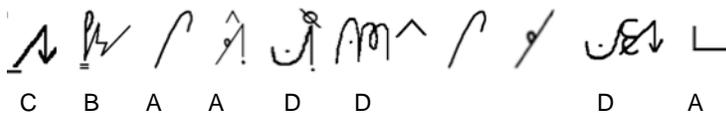
- Se si impugna lo staggio con entrambe le mani (sospensione o appoggio momentanei) il VD è assegnato.
- Se la ginnasta esegue un elemento con volo e riprende lo staggio con una mano (ma non cade), poi prende lo staggio con la seconda mano e continua l'esercizio: il VD dell'elem. con volo è assegnato.



11.7 Entrate

"Gli elementi eseguiti come entrata possono essere eseguiti nell'esercizio (o viceversa) ma ricevono il VD solo una volta."

Esempio



Questi elementi sono nel Gruppo 1 (entrate) nella Tavola degli Elementi. Tuttavia essi possono ottenere il VD se sono eseguiti nell'esercizio e non sono stati realizzati come Entrata.

Esempio



E' possibile conteggiare questo elemento come entrata anche se non è catalogato nel Gruppo 1 (Entrate), ma se è eseguito una seconda volta (nell'esercizio) non otterrà di nuovo il VD



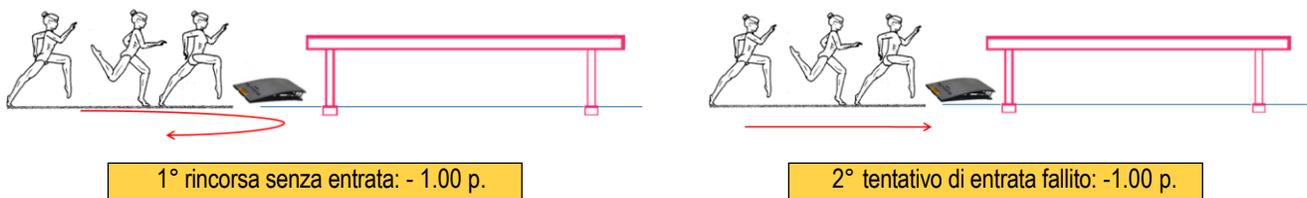
12.1 Generalità

a) Entrate

- Se la ginnasta al primo tentativo tocca la pedana o l'attrezzo senza entrare: -1.00 p.



- "Alla ginnasta è permessa una 2° rincorsa per l'entrata (con penalità) se non ha toccato la pedana o l'attrezzo."



La ginnasta deve iniziare l'esercizio e il primo elemento eseguito non sarà considerato entrata, ma un elemento all'interno dell'esercizio; sarà quindi applicata una penalità di 0.10 per entrata non catalogata nella tavola degli elementi.



- Che la ginnasta esegua 1 o 2 rincorse, si comincia a cronometrare l'esercizio da quando lascia il tappeto/la pedana per salire sulla trave. Comunque, deve fare attenzione allo scorrere dei 30 secondi dopo l'accensione della luce verde
- Se la ginnasta tocca la pedana al primo tentativo e non esegue l'entrata, ha 10 secondi per salire sulla trave. E' considerata caduta.
- Se eseguendo l'entrata la ginnasta non arriva sulla trave con 1 o 2 piedi, l'entrata non sarà conteggiata e sarà considerata la caduta perchè la ginnasta ha toccato la pedana. L'entrata non può essere ripetuta. Quindi, la ginnasta ha 10 sec. per salire sulla trave e iniziare l'esercizio.



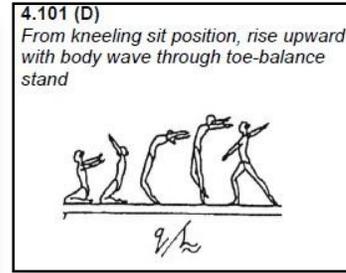
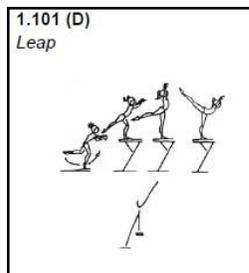
12.2 Contenuto dell'esercizio

"Per il VD si conteggiano gli 8 elementi di maggior valore inclusa l'uscita:

- **Minimo 3 Elementi Acro**
- **Minimo 3 Elementi Ginnici**
- **2 a scelta"**

E' possibile conteggiare fino a 5 elementi ginnici o fino a 5 acrobatici. L'uscita è sempre un elemento acrobatico.

 Gli elementi ginnici sono elementi dei gruppi 2, 3 e alcuni elementi dei gruppi 1 e 4 contraddistinti da una D (Dance)



- Non tentare l'uscita: -0.50 (Giuria D)

Se il salto per l'uscita non è iniziato e la ginnasta cade o se l'uscita non viene neanche tentata, penalità di 0.50 per "Non tentare l'uscita"

 **Nota:** Se non è stato riconosciuto alcun VD per l'uscita, la ginnasta può provarla di nuovo e ottenere il VD se la esegue con successo. In questo caso, nessuna penalità per "Non tentare l'uscita".

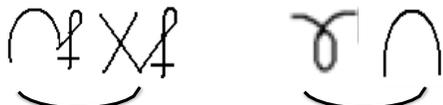
- Se la ginnasta tenta l'uscita ma non esegue l'elemento, si penalizza solo 0.50 per "Non tentare l'uscita".
-  • Se la ginnasta tenta l'uscita ma non esegue l'elemento, torna indietro, tenta di nuovo e non esegue l'uscita, si penalizza 0.30 per "**Tentare un elemento senza eseguirlo**" (Sez. 8.3) + 0.50 per "Non tentare l'uscita".

12.3 Esigenze di composizione (EC) – Giuria D 2.00

 Può soddisfare l'EC della Serie Acrobatica perchè:
-nelle serie acrobatiche gli elementi possono essere uguali. Il secondo  fa parte dello stesso collegamento.

 L'EC della serie acrobatica può essere soddisfatta da collegamenti con o senza rimbalzo (rebounding o non-rebounding)

Esempio



Queste serie senza rimbalzo non hanno AC ma possono essere usate per l'EC.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

12.4 Abbuono di Collegamento (AC) & Bonus di Serie (BS) – Giuria D

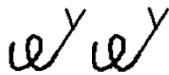
- 2 elementi acrobatici con volo, inclusa l'entrata e con uscita minimo F



Per l'AC si possono usare solo elementi acro con volo

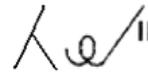
C + C: 0.10
solo rebounding

Esempio



B + E: 0.10
solo rebounding

Esempio

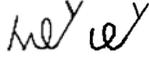


C/D + D (o più): 0.20
solo rebounding

Esempio



Entrata



Entrata

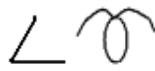
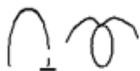


Entrata



B + D: 0.20
solo rebounding - entrambi gli elem. **in avanti**

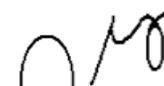
Esempio



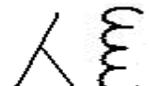
Esempio



sulla trave



sulla trave



uscita

- **Bonus di Serie: Collegamento di minimo 3 elementi ginnici e/o acrobatici**



- A partire da B+B+C (in qualsiasi ordine)
- Collegamenti con o senza rimbalzo (rebounding).
- Collegamenti con l'entrata, sulla trave o con l'uscita. Uscita minimo C
- Possono essere usati elementi acrobatici senza volo minimo B (tranne le tenute)
- Lo stesso elemento acro (con o senza volo) può essere ripetuto in un collegamento



Con l'entrata



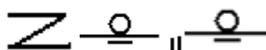
Con l'entrata



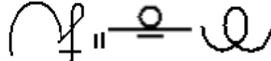
Sulla trave



Con l'uscita (min. C.)



ginnico



misto



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Combinazione di AC e BS



AC: D+C=0.20
AC: C+C=0.10
BS: 0.10



AC: B+E=0.10
BS: 0.10



AC: D+C=0.20
AC: C+D=0.20
BS: 0.10

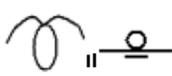


AC: D+D=0.00
AC: D+D=0.20
BS: 0.10

- Collegamenti ginnici e misti (elementi acro – solo con volo), esclusa l'uscita

D + B: 0.10

Esempio



0.10



0.10



0.10

SEZIONE 12
Trave

Collegamento di elementi ginnici + salto gainer (Auerbach)

Per ottenere l'AC non deve esserci oscillazione indietro della gamba libera (la gamba dietro deve oscillare avanti entrando immediatamente nel salto oppure passo avanti e spinta per il salto).



D + A: 0.10 (Salto + scale su 1 piede)

No AC se lo scale (bilancia) è eseguito con la mano/le mani sotto la trave.



12.5 Penalità per Artisticità & Coreografia (Giuria E)

- Mancanza di movimenti laterali (no VD)



- Devono esserci movimenti del corpo eseguiti in posizione laterale

- Tutte le parti del corpo devono essere coinvolte nei movimenti (almeno una combinazione di movimenti di gambe & braccia)



- Come parte della combinazione di movimenti ci deve essere almeno un movimento in **spostamento** (per es. uno sul posto con un movimento delle braccia e l'altro con spostamento o entrambi movimenti in spostamento).

- Tutti i movimenti devono essere eseguiti di seguito e non in momenti diversi dell'esercizio



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Mancanza di una combinazione di movimenti/elementi vicino alla trave con parte del tronco



- Come parte della combinazione di movimenti vicino alla trave, la ginnasta può inserire un movimento su un ginocchio (o su due) oltre a quelli su testa/tronco/cosce.
- Le posizioni di passaggio non soddisfano l'esigenza.
- E' possibile soddisfare l'esigenza solo con degli elementi.
- Tutti i movimenti/gli elementi devono essere eseguiti di seguito (uno dopo l'altro) e non in momenti diversi dell'esercizio.

"Scelta unilaterale degli elementi:
Più di un 1/2 giro su 2 piedi a gambe tese durante tutto l'esercizio: 0.10 per l'intero esercizio"



Gambe leggermente o completamente piegate non sono da penalizzare



OK



OK

12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E)

- "Aggiustamento (passi & movimenti non necessari)": -0.10 ogni volta



- "Pausa (da applicare a 2 sec.)": -0.10 ogni volta

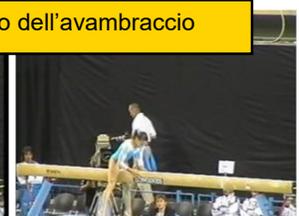


- "Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento usando un appoggio supplementare: -0.30"

Esempio



Appoggio dell'avambraccio



- "Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio: -0.10 / -0.30 / -0.50"

- Leggero sbilanciamento: 0.10
- Testa a livello delle anche o numerosi movimenti leggeri: 0.30
- Grandi movimenti del corpo/delle gambe: 0.50



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE



Massimo delle penalità per numerosi errori nello stesso elemento:

- sbilanciamento 0.10 p. + aggrapparsi alla trave 0.50 p. = 0.50 p.
- sbilanciamento 0.30 p. + aggrapparsi alla trave 0.50 p. = 0.50 p.
- sbilanciamento 0.50 p. + aggrapparsi alla trave 0.50 p. = 0.50 p.
- massima accosciata 0.50 p. + sbilanciamento 0.10 p. = 0.60 p.
- massima accosciata 0.50 p. + sbilanciamento 0.50 p. = 0.80 p.
- massima accosciata 0.50 p. + passi (0.30+0.10) = 0.80 p.
- posizione del corpo all'arrivo 0.30 p. + sbilanciamento 0.50 p. = 0.80 p.



Se la ginnasta perde l'equilibrio dopo il giro in accosciata – si applicano penalità da 0.10/0.30 (perdita di equilibrio).



SEZIONE 12
Trave

INDICAZIONI PER IL RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI

Principio: Nei salti ginnici, 1/4 giro in più non rende gli elementi differenti



1/4 giro = No giro



3/4 giro = 1/2 giro



1 e 1/4 giro = 1/1 giro

Principio: I salti con spinta a 2 piedi eseguiti in posizione laterale riceveranno 1 VD superiore rispetto a quelli eseguiti in posizione trasversale, ma il VD sarà riconosciuto solo una volta e in ordine cronologico, a prescindere dall'esecuzione in posizione laterale o trasversale

Esempio



D- in posiz. trasvers.



E- in posiz. laterale



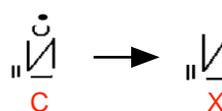
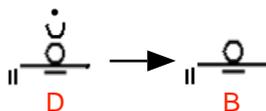
C- in posiz. trasvers.



D- in posiz. laterale



- Gli elementi sono considerati in posizione trasversale se iniziano dalla posizione trasversale e finiscono in posizione laterale o viceversa. Non sarà riconosciuto un VD superiore.
- I salti ginnici con spinta a due piedi eseguiti in posizione laterale, se incompleti nella rotazione, saranno riconosciuti come salti in posizione trasversale.



Questo principio non si applica ai giri (piroette) su una gamba.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Principio: Gli elementi acrobatici con volo per i quali è richiesto che si mantenga la verticale per 2 secondi saranno svalutati di 1 VD se la verticale non è tenuta 2 secondi.

Se tutte le parti del corpo non sono allineate in verticale – non si riconosce il VD



C- sarà considerato B-



C- sarà considerato B-



D- sarà considerato C-

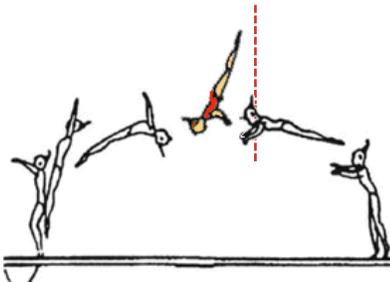


Nota: Se durante l'esercizio è eseguito una seconda volta con successo, il VD sarà assegnato solo una volta e in ordine cronologico.



Non è richiesta la tenuta in verticale per 2 secondi, ma se non raggiunge la verticale, non sarà assegnato il VD.

Trave: Indicazioni per il riconoscimento della posizione tesa



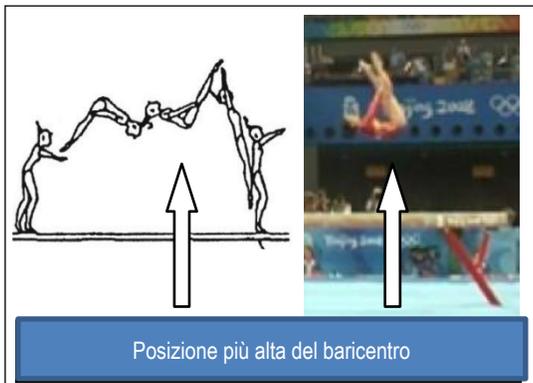
Per ottenere il valore E- la posizione tesa va mantenuta per tutto il salto fino a circa 45° dopo la verticale in preparazione per l'arrivo.

Se carpia prima, si considera salto carpiato (C-).

Si applicano le penalità adeguate per salto carpiato (posizione carpiata insufficiente) o per salto teso (non mantenere la posizione tesa del corpo).



Indicazioni per il riconoscimento della posizione carpiata ideale



- Spinta in direzione alto/dietro
- Evidente elevazione del baricentro.
- La ginnasta deve raggiungere la posizione carpiata nel punto più alto del salto.





12.7 Entrate

“ b) Alcuni elementi catalogati come entrate (capovolte, verticali e tenute) possono essere eseguiti all'interno dell'esercizio (o viceversa) ma ottengono il VD solo una volta.”



Solo i seguenti elementi del Gruppo 1 possono essere usati nell'esercizio:

#1.207 (il 1° elemento inizia sul tappeto/sulla pedana, perciò non può essere eseguito all'interno dell'esercizio).

#1.108, #1.208, #1.308

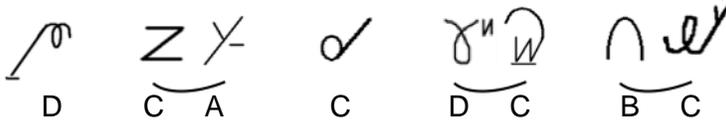
#1.210, #1.310

#1.311 (dalla verticale), #1.411

#1.312, #1.412

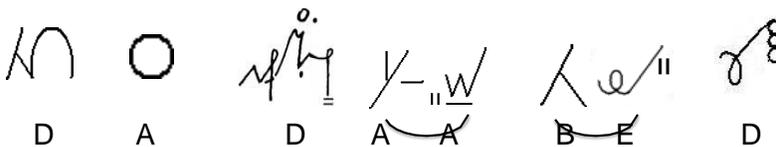
#1.213, #1.313, #1.413

Esempio



Entrambi possono ottenere il VD perchè sono catalogati con numeri differenti nella Tavola degli elementi e sono quindi considerati differenti

Esempio



Questo elemento è nel Gruppo 1 (Entrate) nella Tavola degli Elementi. Può comunque ottenere il VD se eseguito nell'esercizio se non è stato eseguito come entrata.



13.1 Generalità

Musica

"La voce può essere usata come strumento musicale senza parole."



Se la voce è un'imitazione della musica o segue la melodia, allora può essere usata per il CL. Le Federazioni che hanno dubbi a riguardo possono sottoporre la musica all'attenzione del CTF per l'approvazione.

Linee di demarcazione



- Se una ginnasta fa 1 passo fuori dalla linea di demarcazione, poi torna all'interno della pedana, dopo esegue un altro passo con lo stesso o l'altro piede - penalità 2 x 0.10
- Se tocca con le ginocchia l'esterno della linea di demarcazione – penalità 0.30

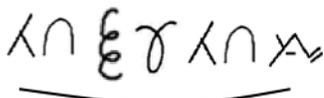
13.2 Contenuto dell'esercizio

Linea acrobatica: Una linea acrobatica è composta da almeno 2 elementi con volo collegati direttamente, uno dei quali deve essere un salto.

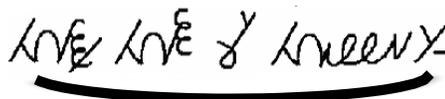
- Un collegamento diretto o indiretto di salti (almeno uno con spinta a 2 piedi)



- Un collegamento acro e misto (una linea acrobatica)



- Collegam. acro usando 2 diagonali (1 linea acro)



Non costituiscono una linea acrobatica:

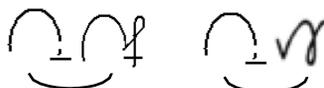
- ✗ Salto singolo o doppio



- ✗ Elementi acro non collegati direttamente o non entrambi con volo



- ✗ Rovesciamenti liberi o salti con spinta a 1 piede



- ✗ Collegamento di elementi senza un salto



Esempi



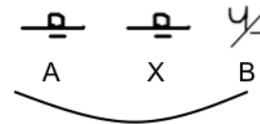
"Il numero massimo di linee acrobatiche è 4. Qualsiasi difficoltà presente nelle linee acro successive non sarà conteggiata per il VD."
Dopo l'ultima linea acro valida, altri elementi acrobatici non riceveranno VD.
Ma se la ginnasta esegue un elemento ginnico nella 5° linea acro, l'elemento non riceverà né VD né AC.



13.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D- 2.00

1- Passaggio di Danza

Per soddisfare l'EC #1 si può usare un passaggio di danza indiretto. Esempio:



2- Salto con avvitamento sull'AL (min. 360°)

3- Salto con doppia rotazione sull'AT

4- Salto avanti e indietro



Per soddisfare le EC #2, 3 e 4 i salti devono essere eseguiti in linee acro conteggiabili



Un elemento singolo può soddisfare diversi aspetti di una o più EC.

Esempio

Eee

- Salto indietro
- Salto con doppia rotazione AT
- Salto con avvitamento AL

Uscita

- Con la ripetizione dello stesso elemento:
 - si contano solo 7 elementi
 - Nessuna penalità per "non tentare l'uscita"



- Non arrivare prima con i piedi nell'ultima linea acro:
 - si contano solo 7 elementi
 - Nessuna penalità per "non tentare l'uscita"



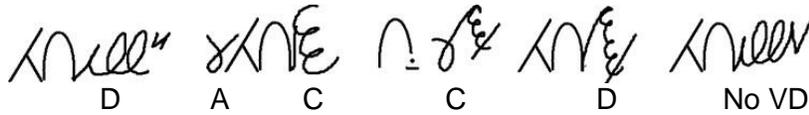
- Se la ginnasta sbaglia l'ultima linea acro ed esegue solo dei passi indietro, ma ha almeno 2 linee acrobatiche:
 - si assegna come uscita l'ultima linea acro eseguita



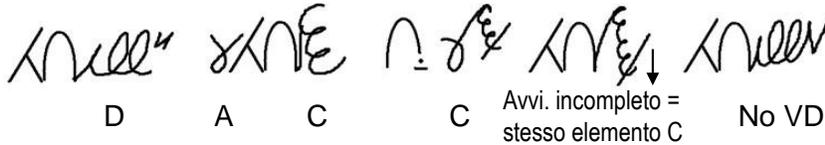


HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

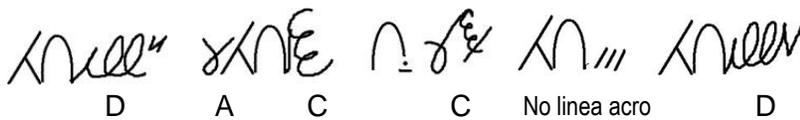
Se si eseguono 5 linee acrobatiche:



USCITA OK



Uscita senza VD



USCITA OK

SEZIONE 13
Corpo Libero

L'uscita è l'ultima linea acro conteggiata – si assegna il salto col VD più alto eseguito nell'ultima linea acrobatica.



Uscita D-



Uscita D-



Uscita D-



Uscita C-
No VD per C, ma linea acro conteggiata.
C soddisfa l'EC #2-salto con avv. AL



X (arrivo senza la precedenza dei piedi)
Uscita B-
No VD per C, ma linea acro conteggiata



13.4 Abbuono di collegamento

In alcuni collegamenti acrobatici e misti diretti è consentito l'assorbimento.



13.5 Penalità per Artisticità e Coreografia (Giuria E)



Se la musica si interrompe durante l'esercizio, ma la ginnasta continua ad eseguirlo, i giudici non applicheranno penalità relative alla musica.

"Mancanza di movimento a contatto con la pedana (inclusi tronco, cosce e/o testa)"

Non è necessario che si tratti di un elemento



13.6 Penalità specifiche all'Attrezzo (Giuria E)

-Preparazione eccessiva



Pausa

Si considera **Pausa** quando la ginnasta è in **posizione statica** senza eseguire movimenti di braccia o quando il lavoro delle braccia non mostra un movimento espressivo in sintonia con lo stile della musica per più di un secondo.

Posizione statica significa che la ginnasta sta su uno o due piedi (in relevé o no).

Aggiustamento (passi non necessari): -0.10 ogni volta

Si considera aggiustamento se:

- ci sono semplici passi o corsa con movimenti delle braccia ma senza significativi movimenti del corpo
- passo/passi indietro o avanti non necessari prima di elementi acrobatici o ginnici.

Ci devono essere movimenti di corpo e braccia eseguiti con stile in relazione con la musica.

Esempio

• Può esserci aggiustamento "nell'angolo" (*semplici passi senza movimenti delle braccia*) + la stessa posizione di partenza per l'acrobatica della linea acro precedente + aggiustamento del piede prima di iniziare l'acrobatica.

In questo caso, la penalità di 0,10 per aggiustamento va applicata solo una volta (in "quell'angolo") + 0.10 per la stessa posizione (alla fine dell'esercizio).

La penalità per "aggiustamento" non si applica due volte nello stesso angolo.



-Distribuzione degli elementi

L'esercizio inizia immediatamente con una linea/un elemento acro: -0.10

- Nota: Per evitare penalità, la ginnasta si deve muovere nello spazio (movimento con spostamento). Durante lo spostamento del peso del corpo, entrambi i piedi devono staccarsi dalla pedana, contemporaneamente o alternativamente), altrimenti si incorrerà in penalità.



Una linea acrobatica successiva viene eseguita dopo una precedente linea sulla stessa diagonale, senza una chiara coreografia tra le due linee (consentita una lunga linea acrobatca): -0.10

Nota 1: la ginnasta può eseguire due linee acro in successione, ma tra l'una e l'altra, deve eseguire una chiara coreografia.

Nota 2: continuare con una coreografia nella stessa direzione della prima linea acro non è sufficiente per evitare la penalità.



La ginnasta deve eseguire una chiara coreografia (almeno brevemente) in direzione opposta alla prima linea acro o lateralmente.



La coreografia tra due linee acrobatiche può includere un elemento, ma un singolo elemento non costituisce una coreografia; deve essere incluso in essa. Ci deve essere sufficiente coreografia tra le linee acrobatiche, ma se la ginnasta continua a muoversi nella stessa direzione della linea acrobatica, si applicherà la penalità per linea acrobatica successiva.

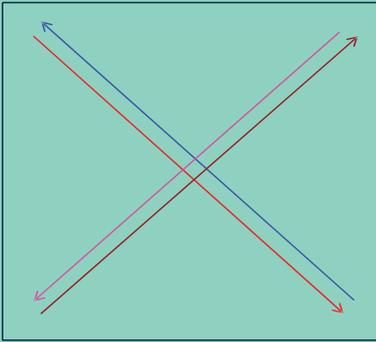
Esempi

- **Penalità 0.10:**
-0.10 per linee acrobatiche successive (coreografia insufficiente tra le linee, solo una posizione statica).
- **Penalità totale 0.20:**
-0.10 per linee acrobatiche successive (non abbastanza coreografia tra le due linee)
-0.10 per aggiustamento (semplici passi nell'angolo per iniziare la seconda linea acro)
- **Penalità totale 0.30:**
-0.10 per linee acrobatiche successive (non abbastanza coreografia tra le due linee)
-0.10 per aggiustamento (semplici passi nell'angolo per iniziare la seconda linea acro)
-0.10 per mancanza di varietà della coreografia per raggiungere gli angoli (stessa posizione della linea acro precedente)



Distribuzione degli elementi

Più di 1 linea acro successiva: -0.10



1° Linea acro seguita immediatamente da una **2° Linea acro**:
- 0.1 per "linea acro successiva" se non c'è sufficiente coreografia

3° Linea acro seguita immediatamente da una **4° Linea acro**:
- 0.1 per "più di 1 linea acro successiva" anche se c'è sufficiente coreografia

Se si verifica una caduta in una linea acrobatica e dopo la caduta la ginnasta

esegue una successiva linea acrobatica, NON sarà applicata nessuna penalità per:

- aggiustamento nell'angolo
- linea acrobatica successiva
- pausa
- stessa posizione



Se dopo la caduta la ginnasta va nell'altro angolo ed esegue la parte acrobatica, potranno essere applicate tutte le penalità appena menzionate, tranne quella per linea acrobatica successiva.

Mancanza di varietà nella coreografia per raggiungere gli angoli: -0.10

Nota: La posizione finale è considerata nel momento in cui la ginnasta termina la coreografia



L'esercizio finisce con un elemento acrobatico (senza coreografia dopo l'ultimo elemento acro): -0.10

Deve esserci un cambiamento di livello o uno spostamento.



8.3 Tabella dei Falli Generali e delle Penalità



Perdita di equilibrio

Se la ginnasta perde l'equilibrio dopo una piroetta in accosciata e continua in posizione seduta o distesa = penalità 0.10/0.30 (perdita di equilibrio).





HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

12.6 & 13.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E) - TR & CL



Chiarimenti sulle penalità per la postura

Le penalità per "**scorretta postura del corpo/ampiezza**" si applicano una sola volta in tutto l'esercizio e in aggiunta alle penalità per "Artisticità".

Scorretta postura del corpo/ampiezza nell'esercizio

- **Posizione di testa, tronco, spalle e braccia: -0.10**
- **Piedi non in estensione/rilassati/intrarrotati/piatti: -0.10**

- Dopo aver considerato l'artisticità, bisogna pensare alla postura del corpo.
- Forme e posizioni assunte dalla ginnasta devono avere un aspetto gradevole. I passaggi tra gli elementi devono essere fluidi. La coreografia non deve solo esprimere la musica, ma deve esaltare l'esecuzione.
- Come la ginnasta impara ad eseguire un elemento con una buona tecnica, così deve dedicare del tempo in allenamento alla postura del corpo per migliorare la spontaneità e la fluidità del movimento attraverso la coreografia. In questo modo, i movimenti diverranno automatici, i piedi saranno in estensione, la schiena dritta, spalle basse, ecc., e tutto sembrerà molto naturale.

Note: Le penalità per le posizioni del corpo e/o delle gambe negli elementi e nei volteggi non devono essere confuse con le penalità per la postura del corpo **in tutto** l'esercizio.

- **Insufficiente ampiezza degli slanci delle gambe: -0.10**

Si deve poter notare l'ampiezza in tutti i movimenti di anche, ginocchia, ecc.



Buona ampiezza



Ampiezza insufficiente



Appendice

Chiarimenti di elementi e
casi specifici



PARALLELE ASIMMETRICHE

PRINCIPI PER IL RICONOSCIMENTO DEL VD

Elementi con volo dallo SI allo SS.

Considerazione: Il VD massimo per elementi con volo dallo SI allo SS non può essere superiore ad E-



Elementi senza volo con rotazione in verticale

Considerazione: Il VD massimo per elementi senza volo con rotazione in verticale non può essere superiore ad E-



Assegnazione del VD

Esempio 1



Il VD per il Gienger (D-) è assegnato, ma non l'AC, dato che c'è una caduta sull'attrezzo.

- Nessuna penalità per l'allenatore che tocca la ginnasta dopo la caduta
- Penalità: -Altezza dell'elemento con volo 0.10
-Rotazione insufficiente 0.10
-Braccia piegate 0.30

Esempio 2



- VD non assegnato per lo Jaeger carpiato perchè arriva prima con le gambe

Elementi specifici

□ Non nel CdP. Se eseguiti, si riconoscerà , o se la ginnasta sposta solo la mano senza ruotare il corpo.

□ Considerati elementi uguali a



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

- Se non raggiunge la verticale (nei 10°):

 - -Non sarà riconosciuto alcun VD (Giuria D)
 - Si applica la penalità per ampiezza della verticale (Giuria E)
 - Se necessario, penalità per allineamento del corpo (Giuria E)
- Se non raggiunge la verticale (nei 10°):

 - -1 VD inferiore (principio dello swing) (Giuria D)
 - Penalità per angolo di completamento degli swing (Giuria E)
- Con i piedi all'esterno delle mani o a piedi uniti: sono considerati elementi uguali
- Dopo gli elementi la ginnasta può eseguire direttamente una kippe senza penalità per ampiezza della verticale dopo la kippe
- Se il giro inizia dopo la verticale, si considera stesso elemento (D- #3.410) e la ginnasta può eseguire di nuovo nell'esercizio con la tecnica corretta e ottenere il VD (E-).
- Se il giro inizia dopo la verticale, si considera stesso elemento (C-#3.306). La ginnasta può eseguire di nuovo e ottenere il valore E.
- Se il giro inizia prima o dopo la verticale, si assegna comunque il valore E-.
- Se il giro non è completato esattamente, si assegna il valore D- e si penalizza 0.10 per precisione.

Elemento 2.404 (Weiler-kip)

Se alla fine dell'elemento la verticale viene eseguita in posizione carpiata-divaricata, con/senza ½ giro (180°): **si assegna 1 VD inferiore.**



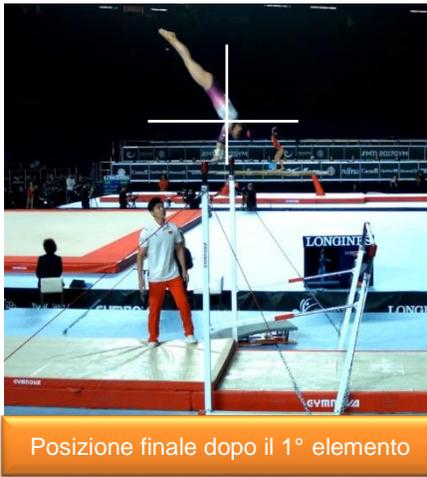


HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Collegamento di elementi in avanti



Se la ginnasta esegue un elemento in avanti completato sopra i 45° prima della verticale, ma oltrepassa l'asse verticale (sopra lo staggio) continuando con un altro movimento in avanti, il VD sarà riconosciuto con penalità per precisione



Esempio 1

el! + el!

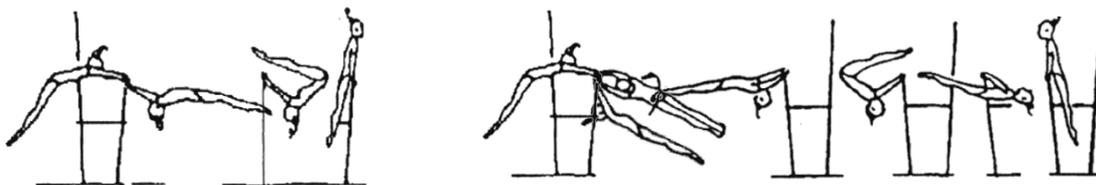


Esempio 2

AV! + el!

Elemento 1.101

Kippe \lfloor o allungo- $\frac{1}{2}$ giro- kippe \lfloor sono elementi **differenti**



Allungo- $\frac{1}{2}$ giro- kippe \lfloor è differente da salto con $\frac{1}{2}$ giro + kippe (1.102) . \cup

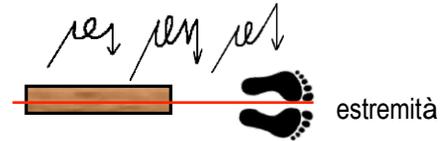
La ginnasta può dunque eseguire: entrata (1.102), kippe (1.101) e allungo $\frac{1}{2}$ giro - kippe (1.101) e le saranno riconosciuti 3 elementi.



Trave

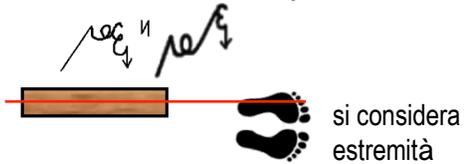
Uscita Auerbach all'estremità della trave (#6.207, #6.307)

Dall'uscita Auerbach senza avvitamento si deve arrivare in linea con la trave, altrimenti si assegna l'uscita laterale (#6.106)



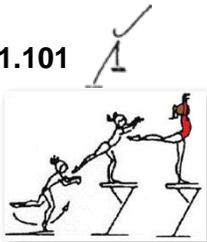
Uscita Auerbach con avvitamento all'estremità della trave (#6.307, #6.407)

Dall'uscita Auerbach con avv. si deve arrivare almeno con piede in linea con la trave, altrimenti si assegna l'uscita laterale.



Le uscite Auerbach carpiate con 1/1 avv. sono considerate tese con 1/1 avv. (possono essere applicate penalità di esecuzione per "non mantenere il corpo teso" -0.10/0.30).

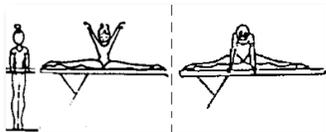
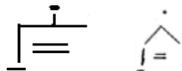
Elemento 1.101



Esigenza per il riconoscimento dell'elemento A (#1.101) = mostrare la posizione della gamba libera in arabesque durante o dopo l'arrivo.

Se la posizione in arabesque non è evidente, si assegna il valore A- e si penalizza 0,10 per precisione.

Elemento 1.105



Esigenze per il riconoscimento dell'elemento A (#1.105):

- Se la posizione finale è la spaccata frontale, la spaccata va mostrata senza l'appoggio delle mani
- Se la posizione finale è carpiata divaricata, il busto deve toccare la trave. Se la posizione finale non viene eseguita come richiesto, si assegna il valore A- e si penalizza 0.10 per precisione.



HELP DESK 2017-2020 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Elemento 1.311 (5° figura)



Con arrivo su un piede, si considera C-



Elemento 5.408

- Ruota senza mani Auerbach (5.408) e ruota senza mani sono lo stesso elemento

Elemento 5.409

- Rovesciata senza mani Auerbach (5.409) e rovesciata senza mani sono lo stesso elemento.



Elemento 1.311, 1.411



Se la ginnasta sfiora la trave scendendo in appoggio libero carpiato unito, si assegna il VD senza penalità per aver sfiorato l'attrezzo. Comunque potrebbero esserci penalità per gambe piegate.

Elemento 2.108 (Sissone)



- La divaricata deve essere obliqua (gambe non parallele al suolo/alla trave), arrivo solo su 1 piede e con spostamento in avanti.
- Se arriva su 1 piede e la gamba avanti è all'orizzontale si riconosce il sissone e si applicano penalità per la forma del corpo (body shape).
- Se arriva su due piedi si riconosce l'enjambée sul posto.

	Penalità per body shape	Errore
	Si assegna il sissone (arrivo su un piede) e -0.10 per body shape	- posizione scorretta della gamba (gamba avanti troppo alta)
	Si assegna enjambée sul posto (arrivo su due piedi) - penalità relative all'enjambée sul posto	

Elemento **vs 2.408**

Se l'arrivo è su 1 piede, si riconosce sempre come salto ad anello

Se l'arrivo è su 2 piedi e la gamba avanti è fino a 45°, si riconosce il salto ad anello

Se l'arrivo è su 2 piedi e la gamba av. sopra i 45°, si riconosce enjambée sul posto ad anello e si applicano le penalità per forma del corpo (body shape).



Elemento 5.201 

- Se la ribaltata è il primo elemento di un collegamento con rimbalzo (rebounding), la ribaltata è riconosciuta come elemento con volo.
- Se non c'è rimbalzo dopo la ribaltata, la fase di volo deve essere visibile.



Corpo Libero

Elemento 1.101 

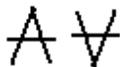
  Enjambée e jeté en tournant (1/2 giro con spinta su una gamba in enjambée):
-sono lo stesso elemento (#1.101)

Serie Acrobatica doppio salto teso + salto teso smezzato

L'arrivo in affondo dopo il salto teso non è considerato un passo e quindi non si applicano penalità



Elemento 1.203



Esigenza: durante il butterfly, il busto deve essere parallelo al suolo.





Seguici su YOUTUBE :
FIG Technical - Women's Artistic Gymnastics

Questo documento è stato prodotto dal CTF - FIG

Donatella Sacchi – Presidentessa
Kym Dowdell - Vice presidentessa
Qiurui Zhou - Vice presidentessa
Liubov Andrianova - Membro
Elena Davydova - Membro
Johanna Gratt - Membro
Tatiana Perskaia - Membro
Oksana Chusovitina – Rappresentante delle atlete
Naomi Valenzo - Consigliere