

PARTE GENERALE

Falli generali	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Serie B ed A						BONUS ALLIEVE: +1.00 p. fino al raggiungimento del massimo VD per ciascuna Serie (rispettivamente p. 5.50 e 7.00)
Serie B ed A						Cat. Promesse non possono gareggiare se under 8 anni
Body senza stemma societario	Supergym e Serie D		Tutte le altre Serie			1 volta dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità
Imbottiture non corrette o antiestetiche			x			
Abbigliamento scorretto – costume di gara, monili, colore dei bendaggi, ecc.			x			
Comportamento antisportivo (allenatore)				x	x	
Comportamento antisportivo (ginnasta)			x			
Costume di gara non uguale (per ginnaste della stessa squadra)					x	1 volta dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità
Non arrivare da un elemento con la precedenza dei piedi o nella posiz. richiesta						No VD, AC, EC, Bonus
Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio			x			

Assistenza dell'allenatore					x	Se l'aiuto è dopo l'esecuz. dell'elem. --> No Bonus; Se l'aiuto è durante --> No VD, AC, EC, Bonus
Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo					x	
Esercizio corto						Penalità Neutra -1.00 p.

Falli di esecuzione	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Braccia piegate o gambe flesse		x	x	x		
Gambe o ginocchia aperte		< larghezza spalle	≥ larghezza spalle			
Gambe incrociate durante gli elem. con avvitamento		x				
Insufficiente altezza degli elementi (ampiezza esterna)		x	x			
Insufficiente precisione della posizione raccolta o carpiata nei salti singoli senza avvitamento		angolo anche-ginocchia = 90°	angolo anche-ginocchia > 90°			
Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadrando in anticipo)		x	x			
Esitazione durante l'esecuzione di elementi		x				
Deviazione dalla direzione corretta		x				
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elem. Acro:						
Allineamento del corpo		x				
Piedi non in estensione/rilassati		x				
Insufficiente divaricata in elem. acro (senza volo)		x	x			
Non soddisfare i requisiti tecnici negli elem. ginnici (body shape)		x	x	x		
Precisione		x				

Falli di arrivo (tutti gli elem. incluse le uscite)	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
In assenza di caduta la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80						
Gambe aperte all'arrivo		x				
Oscillazioni supplementari delle braccia		x				
Perdita di equilibrio		x	x			
Passi supplementari, leggero saltello		x				
Passo o balzo molto lungo (più della larghezza delle spalle)			x			
Falli di postura del corpo		x	x			
Massima accosciata				x		
Sfiorare/toccare l'attrezzo/i tappeti con le mani, ma senza cadere			x			
Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo					x	
Caduta dall'attrezzo					x	
Caduta sull'attrezzo				x		

PARTE GENERALE SUPERGYM

Falli generali	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Fuori linea a Corpo Libero	x					
Suggerimento	x					
Imitazione elementi	cat. Pulcini		cat. sup.			
Utilizzo insuff. lunghezza trave	x					
						Cat. Pulcini devono gareggiare solo in questa gara con min 4 elem. per BB e FX
Durata esercizio BB e FX	≤ 60"					
Brano musicale cantato	x					

MINITRAMPOLINO

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo						
Dichiarare un salto diverso da quello eseguito	x					
1^ rincorsa a vuoto	x					
2^ rincorsa a vuoto						Salto nullo
cat. Pulcini: Salto nullo				x		
Rincorsa su panca	x					
Precisione nei salti con rotazione al	$\leq 30^\circ$	$> 30^\circ$				
Arrivo vicino all'attrezzo			x			
Lunghezza		x	x			
Altezza		x	x	x		
Insufficiente rotazione del salto senza caduta		x				
Insufficiente rotazione del salto con caduta			x			
Non apertura prima dell'arrivo		x	x			

CASI SPECIFICI

Verticale con arrivo supino						
Verticale spinta con arrivo supino:						
Carpiatura all'arrivo	$> 135^\circ$		$90^\circ < x \leq 135^\circ$	$\leq 90^\circ$		

Elementi ginnici:

Altezza		linea del bacino \geq testa	spalle \leq linea del bacino $<$ testa	bacino \leq linea del bacino $<$ spalle		
Carpiatura/Divaricata/Gambe aperte		x	x			
Piedi non in estensione		x				
Precisione		x				

Capovolta / capovolta saltata:

Aiuto per rialzarsi				x		
Mancanza di rotolamento (fase di volo)			arrivo a metà della schiena	arrivo sul bacino	x	

VOLTEGGIO

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo						
2 salti di gr. strutturali diversi						BONUS +2.00p
Non usare il collare di protezione per lavoro dietro						Salto nullo
Salto eseguito senza fase di appoggio						Salto nullo
Arrivo senza precedenza dei piedi						Salto nullo
Salto non riconoscibile o spinta con i piedi sull'attrezzo						Salto nullo
Appoggio di una sola mano						2.00 p.
Più di 25 metri di rincorsa				x		
Dichiarare un salto diverso da quello eseguito	x					
1^ rincorsa a vuoto	x					
2^ rincorsa a vuoto						Salto nullo
Camminare sulla pedana e battere a ppu			x			
Battuta in pedana su 1 piede solo						Salto nullo
Rincorsa di 2 o 3 passi			x			

PRIMO VOLO	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
------------	---------	-----	-----	-----	------	-------

Rondata con rotazione incompleta sull'al durante la fase di volo		x				
Tecnica scorretta: • Allineamento del corpo (angolo delle anche/arco)		x	x			
• Gambe flesse		x	x	x		
• Gambe o ginocchia aperte		x	x			

FASE DI APPOGGIO	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Tecnica scorretta: • Appoggio alternato delle mani		x				
• Braccia piegate/angolo delle spalle		x	x	x		
• Non passare dalla verticale		x				
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto		x	x			

SECONDO VOLO	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Eccessivo snap (courbette)		x	x			
Altezza		x	x	x		

Posizione del corpo: • Precisione della posizione raccolta/carpiata nel salto		x	x			
• Precisione della posizione raccolta/carpiata nei salti con avvitamento		x				
• Allineamento del corpo nel salto teso		x				
• Allineamento del corpo nel salto teso con avvitamento		x	x			
• Non mantenere la posizione tesa (squadrandolo troppo presto)		x	x			
• Insufficiente o mancata estensione (salti raccolti/carpiati)		x	x			
Gambe flesse		x	x	x		
Gambe o ginocchia aperte		x	x			
Insufficiente rotazione del salto senza caduta		x				
Insufficiente rotazione del salto con caduta			x			
Distanza (lunghezza insufficiente)		x	x			
Deviazione dalla direzione corretta		x	x	x		
Dinamismo		x	x	x		

CASI SPECIFICI	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
-----------------------	--------------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

Elementi ginnici:

Altezza		linea del bacino alla testa o di poco >	linea del bacino compresa tra spalle e testa	linea del bacino compresa tra bacino e spalle		
Carpiatura/Divaricata/Gambe aperte		x	x			
Raggruppatura		x	x	x		
Piedi non in estensione		x				
Deviazione dalla tecnica corretta			x			
Precisione		x				
Arrivo vicino all'attrezzo			x			

Capovolta saltata:

Aiuto per rialzarsi				x		
Mani sulla pedana per il lavoro dietro	x					

Ruota laterale + 1/4 a.l. arrivo spalle al cubone:

Ampiezza (apertura)		x	x			
---------------------	--	---	---	--	--	--

PARALLELE ASIMMETRICHE

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
-----------------	---------	-----	-----	-----	------	-------

Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo

Esercizio eseguito senza paracalli						No VD
Esecuzione di più di 8 elem.						Riconoscimento degli 8 elem. di maggior valore, max 2 per riga
Numero minimo elem. *					o.v. per elemento mancante	Promesse: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. min
* ECCEZIONE: Serie D					o.v. per elemento mancante	5 elem. min
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di uscita		Obbligatorie
Utilizzo dello SS in Serie D						No VD
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		Serie Super A non ha limiti sul VD
Serie A e Super A: Uscita in salto d/a con 180° al						BONUS AVVITAMENTI: +0.10 p.
Serie A e Super A: Uscita in salto d/a con ≥ 360° al						BONUS AVVITAMENTI: +0.30 p.
Utilizzo elem. colonna con VD = 1.10 p.	Serie A (max 1 elem.) e Super A					No VD per le altre Serie o per ≥ 2 elem. in Serie A (assegnazione in base all'ordine cronologico)
Esecuzione dello stesso elem.	x					VD assegnato 1 sola volta in ordine cronologico
Presenza del Tecnico sul podio	x					
Pedana (o simile) per eseguire l'entrata	x					
Superamento dello Staggio con le spalle all'entrata						No VD

Non utilizzare il tappeto supplementare in uscita				x		
Allineamento nello slancio in verticale		x	x			
Sistemare la presa		x				
Sfiorare il tappeto			x			
Urtare l'attrezzo con i piedi				x		
Urtare il tappeto con i piedi (caduta)					x	
Mancanza di ritmo negli elementi		x				
Altezza insufficiente negli elementi con volo		x	x			
Rotazione insufficiente degli elementi con volo (contromovimento)		x				
Insufficiente estensione nelle kippe		x				
Oscillazione intermedia				x		
Oscillazioni petto/dorso		ampiezza <math><135^\circ</math>				
Eccessiva flessione delle anche nella frustata (uscita)		x	x			
Esecuzione elem. con volo in sospensione o appoggio momentaneo						VD assegnato
Esecuzione elem. con volo senza presa dello staggio						No VD
Aiuto in appoggio allo SS	x					

CASI SPECIFICI	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Rialzo in entrata	x					le spalle devono essere sotto lo staggio, altrimenti no VD
Saltare alla sospensione + capovolta SS						Assegno 2 elem.
Saltare alla sospensione + kippe SS						Assegno 2 elem.
Saltare alla sospensione + oscillazione/i						Assegno 2 elem.
Cap. d gt di slancio con partenza gu						Assegno un altro elem.
Slancio posa dei piedi sullo staggio + fioretto						Assegno solo il fioretto
Slancio posa dei piedi sullo staggio + elem. per passare allo SS						Assegno 2 elem.

Capovolta di forza:

Con saltello	x					1VD in meno
--------------	---	--	--	--	--	-------------

Bascule in presa poplitea con e senza oscillazione:

Gamba anteriore flessa in discesa	x					
Bascule in presa poplitea con + di 1 oscillazione			x			VD assegnato
2 giri addominali di seguito				x		

Dall'appoggio sagittale

cambio fronte

all'appoggio frontale:

Sedersi sullo SI dopo il primo 1/4 di rotazione al			x			
Fucks						VD assegnato (dall'appoggio e dalla sospensione)

Slancio corpo squadrato:

Allinearsi sotto l'altezza richiesta		x	x			
Carpiatura	x					No VD se angolo busto-gambe < 135°

TRAVE

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
-----------------	---------	-----	-----	-----	------	-------

Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo

Serie B, A e super A: Esecuzione degli elem. con VD pari a 0.10 e 0.20 *						No VD
* ECCEZIONE: Non riconoscimento dell'entrata						Assegnazione VD = 0.10 p. "Entrata libera"
Durata esercizio	≤ 90"	> 90"				
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di uscita		Obbligatorie
Non percorrere la trave nella sua lunghezza (dai montanti)		x				
Esecuzione di meno di 2 lunghezze della trave		x				Serie C1, B, A e Super A
Esecuzione dello stesso salto artistico spinta 1 e 2 piedi	x					VD assegnato 1 sola volta in ordine cronologico
SE ripetuto 2 volte escluse entrata e uscita	x					
Inversione elem. nelle serie ginniche, miste e acro	x					No VD
Esecuzione di un elem. uscita a trave "bassa" scelto tra gli elem. uscita a trave "alta" (celle grigie)	x					No VD
Esecuzione di più di 8 elem.	x					Riconoscimento degli 8 elem. di maggior valore, uno per riga
Esecuzione di ≥ 2 elem. sulla stessa riga	x					Assegno elem. con VD >

Esecuzione dello stesso salto artistico con ampiezze diverse	x					A favore della ginnasta
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di uscita		Obbligatorie
Numero minimo elem.					o.v. per elemento mancante	Promesse: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. Min
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		Serie Super A non ha limiti sul punteggio VD; Serie D ho VD per ogni elem. max p. 0.40 + un elem. Di valore p. 0.60
Serie A e Super A: Elem. acro con volo con 180° al						BONUS AVVITAMENTI: +0.10 p.
Serie A e Super A: Elem. acro con volo con ≥ 360° al						BONUS AVVITAMENTI: +0.30 p.
Utilizzo elem. colonna con VD pari a 1.10 p.	Serie A (max 1 elem.) e Super A					No VD per le altre Serie o per ≥ 2 elem. in Serie A (assegnazione in base all'ordine cronologico)
Gambe alternate alla squadra in entrata		x				
Squadra in entrata in punta alla trave bassa a cavallo della trave	x					
Interruzione rotolamento cap. a/d			x			

Cap. a/d: rotolamento a g raccolte	x					Anche arrivo seduto
Serie con caduta, netta interruzione, passo o grande sbilanciamento tra un elemento e l'altro						No VD serie, si assegna il 1° elem. in ordine cronologico
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio		x	x	x		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta				x		
Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave			x			
Aggiustamento		x				
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici		x				
Mancanza di ritmo nelle serie		x				
Pausa (da applicare a 2 sec.)		x				
Braccia piegate nella ruota senza mani	x					
Coreografia nell'elemento max acc. 2" senza mani	x					
Non raggiungere la verticale	$\leq 10^\circ$	$10^\circ < x \leq 30^\circ$	$30^\circ < x \leq 45^\circ$			No VD per $x > 45^\circ$
Riptere l'entrata	x					VD assegnato
Durata delle posizioni statiche			< 2"			VD assegnato. VD non assegnato senza arresto
CASI SPECIFICI	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Salto ginnici uguali						

Partenza e arrivo uguali ma con ampiezze diverse						VD assegnato una sola volta a favore della ginnasta
Salto ginnici diversi						
Rotazioni al						VD assegnato
partenza diversa e stesso arrivo						VD assegnato
Entrata in squadra:						
Appoggiarsi con il bacino prima di raggiungere la massima altezza			x	x		
Salto ginnici con 180° a.l.						
La posizione prescritta è raggiunta all'inizio o alla fine della rotazione a.l.	x					VD assegnato

Artisticità:

Postura		x				
Lavoro in relevé		x				
Composizione		x				
Sicurezza		x				No Serie D
Ritmo		x				No Serie D

CORPO LIBERO

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
------------------------	----------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo

Durata esercizio	≤ 90"	> 90"				
Brano musicale cantato	x					
Esercizio senza musica					x	
Fuori linea (P.N.)		x	x			
Serie B, A e super A: Esecuzione degli elem. con VD pari a 0.10 e 0.20 *						No VD
Esecuzione di più di 8 elem.						Riconoscimento degli 8 elem. di maggior valore, uno per riga
Numero minimo elem.					o.v. per elemento mancante	Promesse: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. min
Esecuzione di ≥ 2 elem. sulla stessa riga	x					Assegno elem. con VD >
Esecuzione dello stesso salto artistico spinta 1 e 2 piedi	x					VD assegnato 1 sola volta in ordine cronologico
Esecuzione di un salto artistico già eseguito nel passaggio di danza						VD assegnato 1 sola volta in ordine cronologico
Esecuzione dello stesso salto artistico con ampiezze diverse						A favore della ginnasta
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		Serie Super A non ha limiti sul punteggio VD; Serie D ho VD per ogni elem. max p. 0.40 + un elem. Di valore p. 0.60
Serie A e Super A: Elem. acro con volo con 180° al						BONUS AVVITAMENTI: +0.10 p.
Serie A e Super A: Elem. acro con volo con ≥ 360° al						BONUS AVVITAMENTI: +0.30 p.

Serie con caduta, netta interruzione, passo o grande sbilanciamento tra un elemento e l'altro						No VD serie, si assegna il 1° elem. in ordine cronologico
SE ripetuto 2 volte	x					
Inversione elem. nelle serie ginniche, miste e acro	x					No VD
Utilizzo elem. colonna con VD pari a 1.10 p.	Serie A (max 1 elem.) e Super A					No VD per le altre Serie o per ≥ 2 elem. in Serie A (assegnazione in base all'ordine cronologico)
Serie mista: Esecuzione di più di 2 passi prima del salto artistico (se eseguito come primo elem.)	x					No VD
Serie mista: Esecuzione dell'elem. acro (se eseguito come primo elem.) non con ppu o da fermo	x					No VD
Caduta da parti a contatto con il suolo			x			
Aggiustamento (passi senza coreografia)		x				
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici		x				
Pausa (si applica a 2 secondi)		x				
Durata delle posizioni statiche			< 2"			VD assegnato. VD non assegnato senza arresto
CASI SPECIFICI	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Salto ginnici uguali						

Partenza e arrivo uguali ma con ampiezze diverse						VD assegnato una sola volta a favore della ginnasta
Salto ginnici diversi						
Rotazioni al						VD assegnato
partenza diversa e stesso arrivo						VD assegnato
Salto ginnici con 180° a.l.						
La posizione prescritta è raggiunta all'inizio o alla fine della rotazione a.l.	x					VD assegnato
Artisticità:						
Postura		x				
Composizione		x				
Musicalità		x				
Ritmo		x				No Serie D
Sicurezza		x				No Serie D