

## PARTE GENERALE

Falli generali	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Serie B ed A						Cat. Allievi 1 e 2 BONUS ALLIEVI: +1.00 p. fino al raggiungimento del massimo VD per ciascuna Serie (rispettivamente p. 5.50 e 7.00)
Serie B ed A						Cat. Esordienti non possono gareggiare se under 8 anni
Ripetere elementi dello stesso GS						VD assegnato se presenti su righe diverse, altrimenti si assegna l'elemento di maggior valore sulla stessa riga
Body senza stemma societario	Supergym e Serie D		Tutte le altre Serie			1 volta dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità
Ogni elemento della cella deve essere distinto da altri elementi appartenenti a celle diverse: un singolo elemento tecnico non può soddisfare l'assegnazione di più celle, ma può assolvere a più di una EC						VD assegnato
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 ginnasti 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 (squadrandolo in anticipo)		x	x			
Esitazione durante l'esecuzione di elementi		x				
Deviazione dalla direzione corretta		x				
<b>Posizione del corpo e/o delle gambe negli elem. Acro:</b>						
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				

<b>Falli di arrivo (tutti gli elem. incluse le uscite)</b>	<b>No pen.</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>1.00</b>	<b>altro</b>
<b>In assenza di caduta la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80</b>						
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.			
						Cat. Pulcini devono gareggiare solo in questa gara con min 4 elem.
Durata esercizio FX	≤ 60"	> 60"				
						Cat. Pulcini punteggio max 0.60 + 0.40 BONUS

# MINITRAMPOLINO

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
<b>Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo</b>						
2 salti di gr. strutturali diversi						BONUS +2.00p
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	≤ 30°	> 30°				
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°		90° < x ≤ 135°	≤ 90°		

**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
<b>Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo</b>						
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			

<b>FASE DI APPOGGIO</b>	<b>No pen.</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>1.00</b>	<b>altro</b>
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			

<b>SECONDO VOLO</b>	<b>No pen.</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>1.00</b>	<b>altro</b>
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		

<b>CASI SPECIFICI</b>	<b>No pen.</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>1.00</b>	<b>altro</b>
-----------------------	----------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

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			
<b>Capovolta saltata:</b>						
Aiuto per rialzarsi				x		
Mani sulla pedana per il lavoro dietro	x					
<b>Ruota laterale + 1/4 a.l. arrivo spalle al cubone:</b>						
Ampiezza (apertura)		x	x			

**SBARRA**

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
<b>Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo</b>						
						Attrezzo solo per Serie C, B ed A
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	Esordienti: 5 elem. min; Sup.: 6 elem. min      Cat.
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di entrata/ uscita		Obbligatorie
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		
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				
Riptere l'entrata	x					VD assegnato
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				
Insufficiente estensione nelle kippe		x				
Oscillazione intermedia				x		
Oscillazioni petto/dorso		ampiezza <135°				
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

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
--------------	---	--	--	--	--	-------------

**Bascole in presa poplitea con e senza oscillazione:**

Gamba anteriore flessa in discesa	x					
Bascole 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 dopo il primo 1/4 di rotazione al			x			
<b>Fucks</b>						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°

## PARALLELE PARI

<b>Falli specifici</b>	<b>No pen.</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>1.00</b>	<b>altro</b>
------------------------	----------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

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

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	Esordienti: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. min
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di entrata/uscita		Obbligatorie
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		
Aggiustamento		x				
Esecuzione dello stesso elem.	x					VD assegnato 1 sola volta in ordine cronologico
Pedana (o simile) per eseguire l'entrata	x					
Superamento degli Staggi 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				
Esecuzione elem. con volo in sospensione o appoggio momentaneo						VD assegnato
Esecuzione elem. con volo senza presa dello staggio						No VD
Riptere l'entrata	x					VD assegnato
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				
Insufficiente estensione nelle kippe		x				
Oscillazione intermedia				x		
Ampiezza oscillazioni petto/dorso		x				
Durata delle posizioni statiche			< 2"			VD assegnato. VD non assegnato senza arresto
Arrivo a terra dall'uscita obliquo o non a fianco all'asse delle PP		> 45°				

**CORPO LIBERO**

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
<b>Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo</b>						
Durata esercizio	≤ 90"	> 90"				
Fuori linea (P.N.)		x	x			
Esecuzione di più di 8 elem.						Riconoscimento degli 8 elem. di maggior valore, uno per riga
Numero minimo elem.					o.v. per elemento mancante	Esordienti: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. min
Esecuzione di ≥ 2 elem. sulla stessa riga	x					Assegno elem. con VD >
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di entrata/ uscita		Obbligatorie
Esecuzione di elementi statici, di collegamento, di rotolamento e non acro per Uscita				Mancanza di uscita		VD assegnato
Esecuzione di un elemento GS3, GS4 e GS2 con rovesciamento per Uscita						VD assegnato + Uscita assegnata
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		Serie D ho VD per ogni elem. max p. 0.40 + un elem. Di valore p. 0.60
Inversione elem. nelle serie acro	x					VD assegnato
Caduta da parti a contatto con il suolo			x			
Aggiustamento		x				
Pausa (si applica a 2 secondi)		x				
Non raggiungere la verticale	≤ 10°	10° < x ≤ 30°	30° < x ≤ 45°			No VD per x > 45°

Durata delle posizioni statiche

< 2"

VD assegnato. VD non  
assegnato senza arresto

## FUNGHETTO

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
<b>Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo</b>						
						Attrezzo solo per Serie B ed A
Esecuzione di più di 8 elem.						Riconoscimento degli 8 elem. di maggior valore, uno per riga
Numero minimo elem.					o.v. per elemento mancante	Esordienti: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. min
Esecuzione di $\geq 2$ elem. sulla stessa riga	x					Assegno elem. con VD >
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di entrata/ uscita		Obbligatorie
Ripetizione dell'elemento "mulinello"						VD assegnato
VD oltre il max	$\leq 0.50$ p.			$> 0.50$ p.		
Pausa (si applica a 2 secondi)		x				
Ampiezza forbici o di oscillazioni pendolari	$\geq$ spalle	spalle $< x \leq$ linea orizzontale	$<$ linea orizzontale			
Mulinelli con flessione delle anche		x	x			
Mancanza di estensione del corpo nei mulinelli a gu/d		x				

Arrivo a terra dall'uscita  
obliquo o non a fianco all'asse  
del funghetto

$45^\circ < x < 90^\circ$

$\geq 90^\circ$