ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

CODICE DEI PUNTEGGI

ANNI SPORTIVI 2025/2028



Tavola dei falli generali e penalità

FALLI D'ESECUZIONE VALIDI PER TUTTI GLI ELEMENTI					
GIURIA E	ogni volta	**0,1**	**0,3**	**0,5**	**1,00 e più**
braccia piegate	o.v.	0.1	0.3	0.5	
gambe flesse	o.v.	0.1	0.3	0.5	
gambe o ginocchia divaricate	o.v.	0.1	0.3		
Gambe incrociate durante gli elem. con avvitamento	o.v.	0.1			
Insufficiente elevazione negli elementi	o.v.	0.1	0.3		
Divaricata insufficiente (elem. Acro senza volo NO RUOTA)	o.v.	0.1	0.3		
Mancanza di tenuta del corpo (tronco)	o.v.	0.1	0.3		
Corpo troppo arcato	o.v.	0.1	0.3		
Corpo troppo squadrato	o.v.	0.1	0.3		
Deviazione dalla linea di direzione	o.v.	0.1			
Insufficiente ampiezza del movimento	o.v.	0.1	0.3		
Precisione (ogni elem. ha un chiaro inizio e posiz.finale)	o.v.	0.1			
Tentare un elemento senza eseguirlo	o.v.		0.3		
Non soddisfare i requisiti tecnici nei salti ginnici (Body Shape – vedi specifiche tec. e di giuria)	o.v.	0.1	0.3	0.5	
FALLI D'ARRIVO validi per tutti gli elementi e le uscite					
Gambe aperte all'arrivo	o.v.	0.1	0.3		
Arrivo troppo vicino all'attrezzo	o.v.		0.3		
Cadute	o.v.				1.00

N.B. Se non vi è caduta la penalità max per l'arrivo non deve superare 0.80

MOVIMENTI PER MANTENERE L'EQUILIBRIO VALIDI PER TUTTI GLI ELEMENTI					
Oscillazioni supplementari delle braccia	o.v.	0.1			
Movimenti supplementari del busto -90°	o.v.		0.3		
Passi supplementari, saltello leggero	o.v.	0.1			
Lungo passo o salto	o.v.		0.3		
Falli di posizione del corpo	o.v.	0.1	0.3		
Massima accosciata	o.v.			0.5	
Sfiorare l'attrezzo/tappeto senza urtarlo	o.v.			0.5	
Urtare l'attrezzo /tappeto	o.v.				1
Appoggiare 1-2 mani sul tappeto/attrezzo per non cadere	o.v.				1
Cadere sul tappeto con ginocchia o bacino	o.v.				1
Movimenti supplementari del busto +90°	o.v.			0.5	
Lungo sbilanciamento che comporta più mov. del tronco	o.v.				0,80 pt
FALLI D'ESECUZIONE DURANTE L'INTERO ESERCIZIO					
Insufficiente dinamismo: dare l'idea di facile esecuzione, leggerezza velocità e rapidità nel raggiungimento delle posizioni	**una** volta	0.1	0.3		

N.B. Al volteggio TAPPETONI e al trampolino in caso di passi o rimbalzi per eccesso di spinta non sarà applicata alcuna penalità per l'arrivo, ad eccezione delle cadute. (Solo per Rondata, Ribaltata, Ruota Kasamatsu, Flic indietro)

Al volteggio TAVOLA, per tutti i salti, non è previsto l'eccesso di spinta ed ogni passo o saltello saranno penalizzati.

ATTENZIONE A NON CONFONDERE L'ECCESSO DI SPINTA CON LA MANCANZA DI TENUTA!!!

GIURIA D	ogni volta	0,1	0,3	0,5	1,00 e più
Non arrivare prima con i piedi da un elemento	o.v.				* e no VD
Non presentarsi alla giuria prima o dopol'esercizio	o.v.		* dal PF		
COMPORTAMENTO DELL'ISTRUTTORE					
Presenza dell'istruttore: aiuto	o.v.				* e No VD
Presenza dell'istruttore: sfiorare la ginnasta	o.v.			*	
Segnali, consigli, grida, battute di mani per scandire i tempi	o.v.			*	
NOTIFICA DELLA GIURIA D AL PDG					
Indossare bracciali(anche a filo) pendenti , orologi, catenine	ogni attrezzo		*		
Indossare coulotte o body non conformi	ogni attrezzo		*		
NOTIFICA SCRITTA DEL CRONOMETRISTA ALLA GIURIA ALL'ATTREZZO					
Superamento del tempo di riscaldamento (dopo 1° avviso)			* dal PF		
Esercizio troppo lungo a trave e/o corpo libero (F.T.)		*			
Non iniziare l'esercizio entro 30" dalla chiamata del giudice		*			
Superare il tempo di caduta a trave e parallele		ESERCIZIO TERMINATO			
COMPORTAMENTO DELLA GINNASTA					
Non partecipare alla cerimonia di premiazione	CANCELLAZIONE DALLA CLASSIFICA				
Comportamento antisportivo		SQUALIFICA			
Parlare con la giuria durante la gara		SQUALIFICA			
COMPORTAMENTO DELL'ALLENATORE SENZA CONSEGUENZE SUL RISULTATO FINALE DELLA GARA					
Comportamento antisportivo o offensivo in ogni fase della gara	1^volta cartellino giallo (avvertimento) 2^ volta cartellino rosso (allontanamento)				
Abbigliamento non conforme dell' allenatore	ALLONTANAMENTO IMMEDIATO (cartellino rosso)				
Presenza di estranei in campo gara (GENITORI E ALTRI)	SQUALIFICA DELLA SOCIETA' D'APPARTENENZA				
Insulti, grida,fischi atteggiamenti aggressivi verso il corpo giudicante o dell'organizzazione stessa provenienti dagli spalti (pubblico)	SQUALIFICA IMMEDIATA DI TUTTE LE GINNASTE DELLA SOCIETA' COINVOLTA DAL PUBBLICO				

VOLTEGGIO

Generalita':

L'esercizio inizia dal momento in cui la ginnasta inizia la rincorsa ma la valutazione del salto inizia dalla battuta in pedana e poi verrà giudicato il 1° volo - l' appoggio - il 2°volo – l'arrivo.

In ogni caso lo stacco tra la rincorsa e la pedana deve essere eseguito con spinta a un piede.

Tutti i volteggi devono essere eseguiti con appoggio di entrambe le mani sui tappetoni/tavola.

Se la ginnasta non ha toccato la pedana e/o l'attrezzatura è concessa una terza rincorsa.

Nel caso in cui la ginnasta sbagliasse la rincorsa e si scontrasse con il tappetone o toccasse l'attrezzatura senza eseguire un salto riconoscibile, potrà ripetere il salto con una penalità di p.2.00 dal PF del medesimo.

Non c'è l'obbligo della dichiarazione, ma è consigliata.

E' raccomandata una rincorsa max. di 25 metri, tuttavia la distanza è libera.

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	**PENALITA'**
Appoggio di una sola mano	2.00 dal PF
Contatto di pedana o tappeti senza eseguire salto	2.00 dal PF
Non appoggiare /sfiorare le mani in fase di appoggio	NULLO
Battuta con un solo piede sulla pedana	NULLO
Battuta con i piedi non contemporanei	NULLO
Aiuto del tecnico durante il salto	NULLO
Arrivo senza precedenza dei piedi o direttamente sulla pedana	NULLO
Stacco a piedi pari dalla rincorsa per arrivare in pedana	NULLO

ERRORE	PENALITA'
1° VOLO	
Tecn. scorretta: mancanza 1° volo	1.00
Tecn. scorretta: corpo squadrato	0.10 - 0.30
Tecnica scorretta: corpo arcato	0.10 - 0.30
Gambe o/e ginocchia divaricate	0.10 - 0.30
Ginocchia flesse	0.10 - 0.30 - 0.50
FASE D'APPOGGIO	
Tecnica scorretta: spalle avanti	0.10 – 0.30
Tecnica scorretta: mancato allineamento in verticale	0,10
Braccia piegate	0.10 - 0.30 - 0.50
Spostamento di una mano	0.30
Rotazione incompleta	0.10 – 0.30
Mancato rotolamento	0.50
2° VOLO	
Altezza	0.10 – 0.30 – 0.50
Precisione nelle rotazioni	0.10
Non mantenere la posizione del corpo in maniera corretta (raccolto/carpiato/teso)	0.10 – 0.30
Insufficiente e/o ritardata estensione (salti raccolti e carpiati)	0.10 -0.30
Gambe flesse (o.v.)	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe divaricate	0.10 – 0.30
Lunghezza insufficiente o eccessiva	0.10 – 0.30
Tecnica scorretta: mancanza di 2' volo	1.00

TRAMPOLINO

Generalita':

La ginnasta deve eseguire due salti scelti dalla tabella prevista nella sua categoria, uguali o differenti a seconda delle richieste tecniche.
La rincorsa è libera, sulla panca (lunghezza max 6 mt) o a terra . Il trampolino può essere inclinato ma deve rimanere nella stessa posizione tra un salto e l'altro.
L'esercizio inizia dal momento in cui la ginnasta inizia la rincorsa, la valutazione del salto inizia con la battuta sul trampolino, poi vengono valutate le fasi del 1° volo - appoggio - 2°volo - arrivo.
Se la ginnasta inizia la rincorsa ma si ferma senza toccare il trampolino avrà a disposizione altre due rincorse senza incorrere in penalità. Se invece arriva sul trampolino senza però eseguire il salto potrà effettuare un terzo salto ma avrà una detrazione di 2 pt. dal punteggio finale del salto stesso.
In ogni caso lo stacco tra la rincorsa e la pedana deve essere eseguito con spinta a un piede.
L'arrivo del salto è sui tappeti (h. 40 cm.)

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
Appoggio di una sola mano	2.00 dal PF
Contatto col trampolino o tappeti senza eseguire salto	2.00 dal PF
Non appoggiare le mani	NULLO
Battuta con un solo piede sul trampolino	NULLO
Battuta con i piedi non contemporanei	NULLO
Aiuto del tecnico durante il salto	NULLO
Arrivo senza precedenza dei piedi o direttamente sul trampolino	NULLO
Stacco a piedi pari dalla rincorsa per arrivare sul trampolino	NULLO
Eseguire il salto direttamente dalla battuta, senza eseguire passi o rincorsa (mancanza di rincorsa)	2.00 dal PF

ERRORE	PENALITA'
BATTUTA	
Battuta non al centro del trampolino	0.10
Battuta sulla copertura del trampolino	0.30
1° VOLO	
Tecn. scorretta: mancanza 1° volo	1.00
Tecn. scorretta: corpo squadrato	0.10 - 0.30
Tecnica scorretta: corpo arcato	0.10 - 0.30
Gambe o/e ginocchia divaricate	0.10 - 0.30
Ginocchia flesse	0.10 - 0.30 - 0.50
FASE D'APPOGGIO	
Tecnica scorretta: spalle avanti	0.10 – 0.30
Tecnica scorretta: mancanza di allineamento in verticale	0.10
Mancato rotolamento	0.50
Braccia piegate	0.10 - 0.30 - 0.50
Spostamento di una mano	0.30
Rotazione incompleta	0.10 – 0.30
2° VOLO	
Altezza salti acrobatici	0.10 – 0.30 – 0.50
Altezza salti ginnici	Fino a 0.80
Precisione nelle rotazioni	0.10
Non mantenere la posizione del corpo in maniera corretta (raccolto/carpiato /teso)	0.10 – 0.30
Insufficiente e/o ritardata estensione (salti raccolti e carpiati)	0.10 -0.30
Gambe flesse (o.v.)	0.10 – 0.30 – 0.50
Gambe divaricate	0.10 – 0.30
Lunghezza insufficiente o eccessiva	0.10 – 0.30
Mancanza di 2' volo	1.00

PARALLELE ASIMMETRICHE

Generalita':

La valutazione dell'esercizio inizia con lo stacco dei piedi dalla pedana o dal tappeto. Sono permessi supporti supplementari sotto la pedana (tipo un'altra pedana o step….)
Durante una caduta dall'attrezzo è consentita un'interruzione di 30" per rimettersi il magnesio, parlare con l'istruttore che può aiutare la ginnasta a risalire. Se la ginnasta , dopo la caduta non risale sull'attrezzo entro 30" subirà una penalità di 0.30. Se non risale entro 60", l'esercizio sarà considerato terminato.
L'esercizio è considerato ufficialmente ricominciato quando i piedi si staccano dal tappeto.

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA' :
Sistemare la presa	0,1 o.v.
Sfiorare l'attrezzo con i piedi	0,5
Sfiorare il tappeto con i piedi	0,5
Urtare l'attrezzo con i piedi	1
Urtare il tappeto con i piedi	1
Mancanza di ritmo Insufficiente altezza nell'uscita	Fino a 0,3
Movimento non caratteristico	Fino a 0,5
Oscillazione a vuoto	0.5
Slancio intermedio /Slancio a vuoto	0,5
Non tentare l'uscita	0,5
Insufficiente estensione negli allunghi delle kippe	0.10
Braccia piegate nei caricamenti o in tutto l'esercizio	Fino a 0.50 o.v.

TRAVE

Generalita':

La valutazione dell'esercizio inizia con lo stacco dei piedi dalla pedana o dal tappeto.

Durante una caduta dall'attrezzo è consentita un'interruzione di 10" per rimettersi il magnesio, parlare con l'istruttore che può aiutare la ginnasta a risalire. Se la ginnasta , dopo la caduta non risale sull'attrezzo entro 10" subirà una penalità di 0.30. Se non risale entro 60", l'esercizio sarà considerato terminato.
L'esercizio è considerato ufficialmente ricominciato quando i piedi si staccano dal tappeto.

CONTENUTO DELL'ESERCIZIO

-Elementi ginnici (piroette, salti artistici)
-Elementi acrobatici
-Movimenti di coreografia, fluidi, sicuri ed armoniosi che consentano un elegante e rapido spostamento della ginnasta tra un elemento e l'altro.
-Cambi di direzione, cambi di ritmo, cambi di livello (a contatto col tronco, ginocchia e in piedi)

CRONOMETRAGGIO

Il cronometrista comincia a cronometrare quando la ginnasta lascia la pedana o il tappeto e lo arresta quando la ginnasta tocca il tappeto al termine dell'esercizio.
In caso di caduta il cronometrista ferma il cronometro e lo fa ripartire quando dopo la risalita la ginnasta riprende l'esercizio.
Un segnale di avvertimento comunicherà che mancano 10" allo scadere del tempo massimo consentito. Alla scadenza del tempo ci sarà un secondo segnale.
Se l'arrivo della ginnasta sui tappeti corrisponde con il 2° segnale ,non vi sarà nessuna penalità.
Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito dopo il 2° segnale verrà applicata la penalità per esercizio fuori tempo massimo (0.10 sul PF) ma l'esercizio sarà comunque valutato intero, compresa l'uscita.
Tutti gli elementi e le EC eseguiti fuori tempo saranno riconosciuti dalla giuria D e valutati dalla giuria E.
Per poter riconoscere un elemento in fase di caduta, la ginnasta deve aver appoggiato almeno un piede sulla trave.

PENALITA' DI ARTISTICITA'

ERRORE	PENALITA' :
Insufficiente variazioni di ritmo	0,10
Scorretta postura/ampiezza durante l'esercizio(mani,piedi,spalle,tronco)	0,10
Insufficiente presentazione artistica	0,10
Sicurezza nell'esecuzione dell'intero esercizio	0,10
Mancanza di originalità di composizione tra elementi e movimenti.	0,10
Mancanza di lavoro in relevè	0,10
Mancanza di movimenti laterali	0,10
Mancanza di movimenti a contatto con la trave (col tronco)	0,10
Non utilizzare il numero minimo di travi come da programma tecnico	0.50
Aggiustamenti (passi e movimenti non necessari)	0.10 o.v.
Pausa 2"	0.10 o.v.

PENALITA' SPECIFICHE ALL'ATTREZZO

ERRORE	PENALITA'
Appoggio supplementare di una gamba contro il lato o superficie della trave (facilitazione)	0,3
Aggrapparsi per evitare una caduta	1,00
Caduta sull'attrezzo	1.00
Non tentare l'uscita	0,5

CORPO LIBERO

Generalita':

La valutazione dell'esercizio comincia con il primo movimento della ginnasta e termina con l'ultimo in posizione finale che deve coincidere con l'ultima nota del brano mentre è consentita qualche battuta a vuoto all'inizio.
Le musiche per il C.L. devono essere consegnate alla postazione microfonica su CD o pennetta USB (massimo 3 musiche sullo stesso dispositivo) con indicato il nominativo delle ginnaste.
E' comunque consigliato munirsi di un dispositivo alternativo come telefono o Ipod in caso di problemi tecnici al lettore.
E' assolutamente proibito l'intervento sulla musica da parte di istruttori o altre persone al termine dell'esercizio, onde evitare il fuori tempo (Penalità 1 punto).

CONTENUTO DELL'ESERCIZIO

-Elementi ginnici (piroette, salti artistici)
-Elementi acrobatici
-Movimenti di coreografia, fluidi, sicuri ed armoniosi che consentano un elegante e rapido spostamento della ginnasta tra un elemento e l'altro.
-Cambi di direzione, cambi di ritmo, cambi di livello (a contatto col tronco, ginocchia e in piedi)
-Utilizzo di tutto lo spazio a disposizione
-Espressione artistica coerente con il brano scelto
-Movimenti di coreografia coerenti con il brano scelto

PENALITA' DI ARTISTICITA'

ERRORE	PENALITA'
-Non eseguire movimenti a contatto col suolo	0,10
-Mancanza di originalità di composizione tra elementi e movimenti	0,10
-Non utilizzare tutto lo spazio a disposizione (uso insufficiente)	0,10
- Scarsa espressività : gestualità o mimica facciale inappropriata, non corrispondente alla musica o ai movimenti	0,10
Mancanza di sincronizzazione della battuta finale della musica alla fine dell'esercizio	0,10
Musica con canto (dove non concessa)	1.00
Musica senza relazione con i movimenti	fino a 0.50
Fuori tempo max (F.T.)	0,1
Direzione errata (dal 1'livello in poi)	0.5

PER QUANTO NON SPECIFICATO SI FA RIFERIMENTO AL C.D.P. FGI IN VIGORE NELL'ANNO CORRENTE