

PARTE I NORME RELATIVE AI PARTECIPANTI ALLA COMPETIZIONE

SEZIONE 1 – FINALITA'

FINALITA'

Gli obiettivi principali del Codice dei Punteggi sono :

1. offrire uno strumento oggettivo di valutazione degli esercizi di ginnastica a tutti i livelli di competizione, locale, nazionale e internazionale;
2. standardizzare il metodo di giudizio delle quattro fasi delle competizioni ufficiali FIG :

Qualificazione (C-I),
Finali a Squadre (C-IV),
Finali Individuali (C-II) e
Finali Individuali agli Attrezzi (C-III);
3. assicurare l'identificazione della migliore ginnasta in ogni competizione;
4. guidare allenatori e ginnaste nella composizione degli esercizi;
5. fornire informazioni riguardo la fonte di ulteriori indicazioni tecniche e norme spesso utili, durante le competizioni, a giudici, allenatori e ginnaste.

SEZIONE 2 — Norme per le Ginnaste

Articolo 2.1 Diritti delle Ginnaste

2.1.1 Generalità

Alla ginnasta è garantito il diritto di:

- a) essere giudicata correttamente, imparzialmente e in conformità alle regole del Codice dei Punteggi;
- b) ricevere per iscritto, entro un tempo ragionevole prima dell'inizio della gara, la valutazione del livello di difficoltà dei nuovi salti o elementi presentati;
- c) vedere, immediatamente dopo la sua esibizione, il proprio punteggio esposto pubblicamente o come previsto dalle norme specifiche della gara;
- d) ripetere, con il permesso della Giuria Superiore, l'intero esercizio, se questo è stato interrotto per motivi indipendenti dalla sua volontà o responsabilità;
- e) lasciare temporaneamente, con l'autorizzazione della Presidente della Giuria Superiore, il campo gara per motivi personali ed è suo diritto che tale richiesta non sia respinta senza un motivo ragionevole;
Nota: la gara non può essere ritardata a causa della sua assenza
- f) ricevere tramite il suo capo delegazione il tabulato completo e corretto di tutti i punteggi ottenuti.

2.1.2. Attrezzi

Alla ginnasta è garantito il diritto di:

- a) avere la fornitura d'attrezzi e tappeti nelle palestre per l'allenamento e per il riscaldamento identica a quella del podio, conformemente alle disposizioni della FIG;
- b) porre la pedana sopra il tappeto supplementare di 10 cm. per l'arrivo (Parallele e Trave);
- c) usare il magnesio alle Parallele e segnare punti di riferimento sulla Trave;
- d) avere una persona per l'assistenza alle Parallele;
- e) riposare o recuperare fino a 30 secondi in seguito ad una caduta dalle Parallele e fino a 10 secondi dopo una caduta dalla Trave;
- f) parlare con l'allenatore durante il tempo a disposizione dopo la caduta dall'attrezzo e tra il primo e il secondo salto al Volteggio;
- g) chiedere il permesso di alzare entrambi gli staggi delle parallele, se i

pie di toccano il tappeto.

Riscaldamento

Per la Qualificazione (C-I), la Finale Individuale (C-II) e la Finale a Squadre (C-IV) :

- Prima dell'inizio della gara, ogni ginnasta (compresa la sostituta della ginnasta infortunata) dispone di un periodo di riscaldamento sul podio a tutti gli attrezzi, in conformità a quanto previsto dal Regolamento Tecnico in relazione a quel concorso:
 - 30 sec. a tutti gli attrezzi tranne che alle Parallele
 - 50 sec. alle Parallele – inclusa la preparazione degli staggi

NOTA:

- *Nella gara di qualificazione (C-1) e nella Finale a Squadre (C IV) il tempo di riscaldamento appartiene alla squadra. La squadra deve prestare attenzione allo scorrere del tempo, affinché anche l'ultima ginnasta possa avere a disposizione il suo tempo di prova.*
- *Nei gruppi misti il periodo di riscaldamento è individuale per ogni ginnasta. L'ordine di salita all'attrezzo nel riscaldamento deve essere lo stesso della gara.*
- La fine del periodo di riscaldamento è indicata da un segnale acustico (gong). Se in quel momento la ginnasta è mentalmente e fisicamente pronta per eseguire un volteggio o è ancora sull'attrezzo, può completare l'elemento o la sequenza iniziata. Terminato il tempo di riscaldamento o nei "momenti di pausa nel corso della competizione", si può preparare l'attrezzo (alle PA al massimo 2 persone), ma la ginnasta non può provare.
- Dopo il segnale di partenza dato dalla giudice D¹ (nelle gare ufficiali della FIG, l'accensione della luce verde), la ginnasta ha 30 secondi per iniziare il suo esercizio.

2.2 Responsabilità delle Ginnaste

- a) Conoscere il Codice dei Punteggi e comportarsi di conseguenza;
- b) presentare , o far presentare dall'allenatore, almeno 24 ore prima della prova podio, una richiesta scritta alla Presidente della Giuria Superiore per far stabilire il valore di difficoltà di un nuovo elemento;

- c) presentare , o far presentare dall'allenatore, almeno 24 ore prima della prova podio, una richiesta scritta alla Presidente della Giuria Superiore per alzare gli staggi delle Parallele o presentare tale richiesta in conformità a quanto previsto dal Regolamento Tecnico per quella gara.

2.3 Doveri delle Ginnaste

2.3.1 Generalità

- a) Presentarsi in modo appropriato (alzando un braccio o due) alla giudice D¹ all'inizio e alla fine dell'esercizio;
- b) iniziare l'esercizio nei 30 secondi che seguono il segnale di partenza dato dalla giudice D¹ - segnale acustico o luce verde (*a tutti gli attrezzi*);
- c) risalire sull'attrezzo entro 30 secondi dopo una caduta dalle Parallele o 10 secondi dopo una caduta dalla Trave (il cronometraggio inizia quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta). Durante questi secondi la ginnasta può recuperare, rimettersi il magnesio, parlare con l'allenatore e risalire;
- d) lasciare immediatamente il podio alla fine dell'esercizio;
- e) non cambiare l'altezza degli attrezzi senza essere autorizzata;
- f) non parlare con giudici attivi durante la gara;
- g) non causare un ritardo della competizione: non rimanere a lungo sul podio, non risalire sul podio dopo aver completato l'esercizio, non abusare in alcun modo dei propri diritti e non intralciare quelli degli altri partecipanti;
- h) astenersi da qualsiasi comportamento indisciplinato o ingiurioso o che sia di intralcio agli altri partecipanti
(*p.e. fare dei segni con il magnesio sulla pedana del corpo libero , danneggiare tutta o parte della superficie degli attrezzi durante la preparazione del proprio esercizio o rimuovere le molle della pedana*);
- i) lasciare il tappeto supplementare nella posizione utile per l'arrivo durante l'intero esercizio (PA & TR);
- j) utilizzare un tappeto morbido supplementare di 10 cm. sopra i normali tappeti d'arrivo (20 cm.) per gli arrivi al Volteggio e le uscite alle Parallele e alla Trave;
- k) partecipare alla Cerimonia di Premiazione in abbigliamento idoneo (costume) in conformità al protocollo FIG.

2.3.2 Abbigliamento di gara

- a) La ginnasta deve indossare un adeguato costume di gara, non trasparente, che abbia una linea elegante (*è consentito anche un body intero che copra le gambe fino alle caviglie*). Può indossare, sopra o sotto il costume, un fuseaux dello stesso colore del body;
- b) la scollatura del costume deve essere, davanti e dietro, appropriata, cioè, non può oltrepassare la metà dello sterno e non deve essere più bassa della linea inferiore delle scapole. Il costume può essere con o senza maniche; la larghezza delle spalline deve essere minimo 2 cm.;
- c) la sgambatura non deve superare l'anca (*massimo*). La lunghezza della sgambatura del costume non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche;
- d) le scarpette e le calze sono facoltative;
- e) la ginnasta deve portare il numero di gara (dorsale) fornito dal Comitato Organizzatore;
con l'approvazione di una sua richiesta scritta, la ginnasta può rimuovere il numero dorsale se l'esercizio contiene delle rotazioni sul dorso alla Trave e al Corpo Libero. In tal caso, il numero deve essere mostrato alla giuria D prima che inizi l'esercizio;
- f) deve indossare l'emblema della nazione sul costume secondo le più recenti regole di pubblicità della FIG;
- g) la ginnasta può portare solo i loghi, le pubblicità e le sponsorizzazioni che sono permesse dalle più recenti regole di pubblicità della FIG;
- h) il costume deve essere uguale per tutti i componenti della stessa squadra nella Qualificazione (C-I) e nella Finale a squadre (C- IV). Nella gara di Qualificazione (C-I) le ginnaste individualiste della stessa federazione (senza squadra) possono indossare un costume differente;
- i) è consentito l'uso di paracalli, bendaggi e polsini purché ben fissati, in buono stato e che non sminuiscano l'aspetto estetico della prestazione. I bendaggi devono essere di colore beige o del colore della pelle se disponibili in commercio;
- j) non può indossare monili (braccialetti o collane) ad eccezione di piccoli orecchini a forma di bottoncino;
- k) non sono ammesse imbottiture all'altezza delle anche o altrove.

2.4 Penalità

- a) Le penalità per violazione delle norme e delle esigenze presentate nelle Sezioni 2 e 3 sono considerate errori medi o grandi; -0.30 per le violazioni relative al comportamento e -0.50 per quelle relative all'attrezzo. La penalità viene detratta dal Punteggio Finale dalla Presidente della Giuria Superiore o dalla giudice D¹ e, se necessario, va notificata alla Giuria Superiore;
- b) la sintesi delle penalità è riportata nella Sezione 8.3;
- c) se non indicato diversamente, queste penalità sono sempre applicate dalla giudice D¹ e detratte dal Punteggio Finale dell'esercizio;
- d) in casi estremi, oltre a subire le penalità specifiche, le ginnaste o gli allenatori possono essere espulsi dal campo gara.

Falli relativi al Comportamento	
Fallo	Penalità
Violazioni delle norme sull'abbigliamento <ul style="list-style-type: none"> • Imbottiture non corrette o antiestetiche • Mancanza dello scudetto nazionale e/o posizione scorretta dello stesso • Mancanza del numero dorsale • Tenuta scorretta – body, monili, colore dei bendaggi 	0.30 Ginn/ Attr - dal Punteggio Finale (1 volta per tutta la gara) – Giuria Superiore
Violazioni delle norme legate all'abbigliamento che si applicano nella gara a squadre <ul style="list-style-type: none"> • costume non uguale (per ginnaste della stessa squadra) 	1.00 P. In C-I e C-IV, detratto 1 volta per tutta la gara, all'attrezzo dove è stato riscontrato la prima volta - Giuria Superiore
Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio	0.30 dal Punteggio Finale
Non iniziare l'esercizio entro 30 secondi dall'accensione della luce verde	0.30 dal Punteggio Finale
Superamento del tempo di riscaldamento	0,30 dal Punteggio Finale Nota scritta del Giudice cronometrista <ul style="list-style-type: none"> • Squadra • Ginn/Attr.
Risalire sul podio al termine dell'esercizio	0.30 dal Punteggio Finale - Giuria Superiore
Iniziare l'esercizio con la luce rossa o senza aver ricevuto il segnale di partenza	Punteggio Finale = p. 0.00
Parlare ai giudici durante la gara	0.30 dal Punteggio Finale – Giuria Superiore
Altri comportamenti indisciplinati o offensivi	0.30 dal Punteggio Finale – Giuria Superiore
Pubblicità scorretta	0.30 dal Punteggio Finale all'attrezzo – Giuria Superiore - su richiesta dell'ente incaricato <ul style="list-style-type: none"> • Squadra • Ginnasta (gara individuale)

Falli relativi all'Attrezzo	
Fallo	Penalità
Presenza non autorizzata dell'allenatore (assistente) sul podio	0.50 dal Punteggio Finale
Non usare il tappeto supplementare per l'arrivo	0.50 dal Punteggio Finale
Tappeto supplementare non autorizzato	0.50 dal Punteggio Finale
Pedana posta su una superficie non autorizzata	0.50 dal Punteggio Finale
L'allenatore sposta il tappeto supplementare durante l'esercizio o lo posiziona dal lato non autorizzato alla Trave	0.50 dal Punteggio Finale
Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	0.50 dal Punteggio Finale - Giuria Superiore
Modificare o togliere le molle della pedana	0.50 dal Punteggio Finale - Giuria Superiore
Cambiare l'altezza dell'attrezzo senza autorizzazione	0.50 dal Punteggio Finale – Giuria Superiore
Non usare il tappeto di protezione nei volteggi provenienti dalla rondata	Punteggio Finale = p. 0
Altri Falli Individuali	
Assentarsi dal campo gara senza autorizzazione o non ritornare per completare la gara	Espulsa dal campo gara (dalla Presidente della Giuria Superiore)
Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione	Cancellata dalla classifica di squadra e individuale (dalla Giuria Superiore)
Falli da parte della squadra	
Nella gara di squadra, scorretto ordine di salita all'attrezzo delle ginnaste	1,00 dal punteggio totale della squadra all'attrezzo in cui si verifica (dalla Presidente della Giuria Superiore)

2.5 Giuramento delle Ginnaste (FIG RT 7.12.2)

“A nome di tutte le ginnaste, prometto che parteciperò a questi Campionati del Mondo (o a qualsiasi altra competizione ufficiale della FIG) rispettando le norme che li governano e attenendomi ad esse, impegnandomi per uno sport senza doping e senza droghe, nel vero spirito sportivo, per la gloria dello sport e l'onore delle ginnaste.”

SEZIONE 3 — Norme per gli Allenatori

3.1 Diritti degli Allenatori

Agli allenatori è garantito il diritto di:

- a) sottoporre per iscritto una richiesta per conto della ginnasta o della squadra per alzare l'attrezzo o per la valutazione di un nuovo salto al volteggio o di un nuovo elemento
- b) assistere la ginnasta o la squadra durante il riscaldamento sul podio a tutti gli attrezzi
- c) aiutare la ginnasta o la squadra a preparare l'attrezzo per la gara
 - al volteggio per preparare il tappeto di sicurezza
 - a volteggio, parallele e trave per preparare la pedana e posizionare il tappeto supplementare per l'arrivo
 - alle parallele asimmetriche per preparare gli staggi
- d) essere sul podio dopo che è stata accesa la luce verde per rimuovere la pedana
 - alla Trave (poi deve immediatamente abbandonare il podio)
 - alle Parallele – allenatore o ginnasta - (poi deve immediatamente abbandonare il podio)
- e) essere presente alle Parallele durante l'esercizio della ginnasta per ragioni di sicurezza ; può essere lo stesso allenatore che sposta la pedana o un altro
- f) assistere o consigliare la ginnasta durante il tempo a disposizione dopo una caduta a tutti gli attrezzi e tra il primo e il secondo volteggio
- g) vedere, immediatamente dopo l' esecuzione dell' esercizio, il punteggio della propria ginnasta esposto pubblicamente o come previsto dalle norme specifiche della gara
- h) essere presente a tutti gli attrezzi per aiutare in caso di incidente o di difetti dell'attrezzo
- i) chiedere informazioni alla Giuria Superiore riguardanti la valutazione del contenuto dell'esercizio della ginnasta (vedi RT 8.4).

j) richiedere alla Giuria Superiore la revisione delle penalità di Fuori Tempo e Fuori Linea.

3.2 Responsabilità degli Allenatori :

- a) conoscere il Codice dei Punteggi e comportarsi di conseguenza;
- b) presentare l'ordine di gara e ogni altra informazione richiesta in conformità al CODICE DEI PUNTEGGI e/o a quanto previsto dal Regolamento Tecnico FIG in relazione a quella gara;
- c) non cambiare l'altezza degli attrezzi o aggiungere, modificare o rimuovere le molle della pedana (Riferirsi alla Sezione 2.1.2 per alzare gli staggi delle parallele);
- d) non ritardare la competizione, non ostruire la visuale dei giudici, non violare in alcun modo né intralciare i diritti degli altri partecipanti;
- e) non parlare alla ginnasta o fare segnali, urlare o incitare durante l'esercizio;
- f) non discutere con giudici attivi e/o con altre persone al di fuori del campo gara durante la competizione (ad eccezione del medico della squadra e del capo delegazione);
- g) astenersi da altri comportamenti indisciplinati o offensivi;
- h) comportarsi secondo l'etica sportiva in tutte le fasi della competizione;
- i) partecipare sportivamente alla Cerimonia di Premiazione.

NOTA: Vedere le Penalità per Falli e Comportamento Antisportivo

Numero di Allenatori ammessi nell'Area della Competizione:

- Gara di Qualificazione (C-I) e Finale a Squadre (C-IV):
 - Squadra Completa - 1 donna e 1 uomo o 2 donne; se l'allenatore è 1 solo, può essere un uomo.
 - Nazioni con individualiste – 1 allenatore (F o M)
- Finale individuale (C-II) e Finali agli Attrezzi (C-III) :
 - Per ogni ginnasta 1 allenatore

3.3 Penalità per il Comportamento dell'Allenatore

Dal Presidente della Giuria Superiore (in consultazione con la Giuria Superiore)	Cartellini per le gare Ufficiali FIG e le competizioni registrate
Comportamento dell'allenatore senza conseguenze dirette sul risultato/sulla esecuzione della ginnasta/squadra	
– Comportamento antisportivo (<i>valido per tutte le fasi della gara</i>)	1° volta – cartellino giallo per l'allenatore (<i>ammonizione</i>)
	2° volta – cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara *
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (<i>valido per tutte le fasi della gara</i>)	Cartellino rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara *
Comportamento dell'allenatore con conseguenze dirette sul risultato/sulla esecuzione della ginnasta/squadra	
– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della competizione). <i>Es.</i> : Ritardare o interrompere ingiustificatamente la gara, parlare a giudici attivi durante la competizione ad eccezione della Giudice D ¹ - sono permessi solo i reclami - parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.	1° volta – p. 0.50 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>) e Cartellino Giallo all'allenatore (<i>ammonizione</i>)
	1° volta – p. 1.00 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>) e Cartellino Giallo per l'allenatore (<i>ammonizione</i>) se l'allenatore parla ai giudici in modo aggressivo
	2° volta – p. 1.00 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara *
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della competizione). <i>Es.</i> : presenza non autorizzata nel campo gara durante la competizione, ecc.	p. 1.00 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>), Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara *

Nota: Se uno dei due allenatori di una squadra è stato escluso dall'area di gara, è possibile sostituire questo con un altro allenatore **una volta** durante l'intera competizione (es. C-1)

1° volta = Cartellino Giallo

2° volta = Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dalle altre fasi della competizione.

* Se c'è solo un allenatore, questi può rimanere in gara, ma non potrà essere accreditato per i prossimi Campionati del Mondo, Giochi Olimpici.

3.4 Reclami (R.T. 8.4)

La procedura dettagliata per i reclami è nel RT (Sezione 1, Art. 8.4)

3.5 Giuramento degli allenatori

“A nome di tutti gli allenatori e di tutti gli altri componenti dell'entourage degli atleti, prometto che ci impegneremo ad assicurare pieno rispetto della sportività e dell'etica, in conformità ai principi fondamentali dello spirito Olimpico. Ci impegneremo a educare le ginnaste ad attenersi ad un comportamento leale e ad uno sport libero da droghe e a rispettare tutte le norme della FIG che regolano i Campionati del Mondo.”

SEZIONE 4 — Funzioni del Comitato Tecnico

Nelle Competizioni Ufficiali della FIG e nei Giochi Olimpici, i membri del Comitato Tecnico Femminile FIG costituiscono la Giuria Superiore e agiscono come Supervisor ai diversi Attrezzi.

4.1 La Presidente del CTF

La **Presidente del Comitato Tecnico Femminile**, o una sua rappresentante, ha la funzione di Presidente della Giuria Superiore. Le sue responsabilità e quelle della Giuria Superiore includono:

- a) la Direzione Tecnica della gara come indicato nel Regolamento Tecnico;
- b) convocare e presiedere tutte le riunioni di giuria e quelle informative;
- c) applicare le norme del Regolamento dei Giudici previste per quella gara;
- d) trattare le richieste relative alla valutazione dei nuovi elementi, ad alzare gli staggi delle Parallele Asimmetriche e ad altri problemi che possono emergere. Tali decisioni sono prese, di norma, dal CTF;
- e) assicurare che l'orario pubblicato nel Piano di Lavoro sia rispettato;
- f) controllare il lavoro dei Supervisor ai Attrezzi e intervenire in caso di necessità. Eccetto in caso di reclamo e di errori nella rilevazione di fuori tempo o fuori linea, generalmente non è permesso cambiare il punteggio esposto;
- g) trattare i reclami così come qui indicato;
- h) in collaborazione con i membri della Giuria Superiore, richiamare o sostituire le giudici che si dimostrano incapaci di svolgere un lavoro soddisfacente o che hanno infranto il giuramento;

- i) condurre con il CT un'analisi globale dei video (nei giorni seguenti la gara) per rilevare eventuali errori nel giudizio e presentare i risultati della valutazione dei giudici alla Commissione Disciplinare della FIG;
- j) sovrintendere il controllo delle misure degli attrezzi in accordo con le norme della FIG;
- k) in insolite o particolari circostanze, nominare un giudice per la gara;
- l) presentare al Comitato Esecutivo della FIG una relazione, che deve essere inviata al Segretario Generale della FIG al più presto possibile, ma, comunque, non più tardi di 30 giorni dopo la gara, contenente:
 - riflessioni generali sulla competizione che includano casi particolari verificatisi e decisioni per il futuro,
 - un' analisi dettagliata (entro 3 mesi) dell'operato delle giudici che includa proposte di
 - riconoscimenti per le migliori giudici
 - sanzioni per le giudici non all'altezza delle aspettative;
 - una lista dettagliata di tutti gli interventi
 - cambi di punteggio prima e dopo la pubblicazione;
 - un'analisi tecnica dei punteggi delle giudici D.

4.2 I membri del CTF

Durante ogni fase di gara, i membri del CTF o i loro rappresentanti operano come membri della Giuria Superiore e come Supervisor all'Attezzo.

E' loro responsabilità:

- a) collaborare nella direzione delle riunioni di giuria e di quelle informative e guidare le giudici a svolgere un lavoro corretto ai rispettivi attrezzi;

- b) applicare il controllo secondo il “Regolamento dei Giudici” con imparzialità, equità e in totale accordo con le regole in vigore;
- c) registrare il contenuto dell'intero esercizio con la simbologia;
- d) calcolare il punteggio D ed E (punteggi di controllo) allo scopo di valutare i pannelli di giuria D, R ed E;
- e) controllare la valutazione totale e il punteggio finale di ogni esercizio;
- f) assicurarsi che alla ginnasta sia attribuito il punteggio corretto per il suo esercizio o intervenire come da regolamento;
- g) verificare che le attrezzature dei campi di allenamento, di riscaldamento e di gara siano come previsto dalle norme della FIG.

SEZIONE 5 — Norme e Struttura delle Giurie agli Attrezzi

5.1 Responsabilità dei Giudici

Ogni giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio. Tutti i membri delle giurie agli Attrezzi hanno la responsabilità di:

- a) conoscere approfonditamente :
 - il **Regolamento Tecnico della FIG**
 - il **Codice dei Punteggi**,
 - il **Regolamento FIG per i giudici**
 - qualsiasi altra informazione tecnica necessaria per adempiere i propri doveri durante la competizione
- b) essere in possesso del Brevetto internazionale valido per il ciclo corrente e presentare il Libretto dei Giudici
- c) possedere la categoria richiesta per la gara in cui devono giudicare
- d) avere una conoscenza approfondita della ginnastica attuale e capire lo scopo, la finalità, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola
- e) partecipare a tutte le Riunioni di Giuria e a quelle informative in programma prima della rispettiva competizione (eccezioni straordinarie, per giustificare assenze effettuate per motivi inderogabili, saranno stabilite dal CTF/FIG)
- 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)
- g) assistere alla prova podio (obbligatorio per tutti i giudici)
- h) essere preparati approfonditamente su tutti gli attrezzi
- i) compiere tutti i necessari adempimenti meccanici come:

- compilare correttamente i foglietti di registrazione del punteggio
- usare gli strumenti meccanici o informatici necessari
- facilitare lo svolgimento efficiente della competizione e
- comunicare efficacemente con altri giudici

- j) essere ben preparati, riposati, lucidi e puntualmente presenti almeno un'ora prima dell'inizio della gara o come previsto dal Piano di Lavoro
- k) indossare la divisa di gara prescritta dalla FIG (tailleur blu scuro - gonna o pantaloni, secondo le indicazioni - e camicia bianca), ad eccezione dei Giochi Olimpici, dove la divisa è fornita dal Comitato Organizzatore.

Durante la gara i giudici devono:

- a) comportarsi in ogni momento in maniera professionale, mostrando spirito etico e imparzialità
- b) svolgere le funzioni indicate nella Sezione 5.4
- c) valutare ogni esercizio accuratamente, coerentemente, velocemente, oggettivamente e lealmente e, in caso di dubbio, operare a favore della ginnasta
- d) usare i fogli per prendere nota dell'esercizio attraverso la simbologia e conservare la registrazione dei propri punteggi
- e) non alzarsi dal proprio posto (a meno che non si abbia l'autorizzazione del giudice D¹) e non avere contatti o discussioni con ginnaste, allenatori, capi delegazione o altri giudici.

Le penalità per valutazione e comportamento inappropriati del giudice saranno in conformità alla versione corrente del Regolamento di Giuria FIG e/o al RT applicato alla competizione.

5.2 Diritti dei Giudici

In caso di un intervento da parte della Giuria Superiore, il giudice ha il diritto di spiegare il suo punteggio ed essere d'accordo (o no) sul cambio di questo.

In caso di disaccordo, può prevalere il giudizio della Giuria Superiore che deve informare di conseguenza il giudice.

In caso di un'azione arbitraria intrapresa contro un giudice, questi ha il diritto di ricorrere in appello

- a) alla Giuria Superiore, se l'azione è stata intrapresa dal Supervisore all'Attrezzo o
- b) alla Giuria d'Appello, se l'azione nei suoi confronti è stata intrapresa dalla Giuria Superiore.

5.3 Composizione della Giuria agli Attrezzi

Giuria all'Attrezzo (Pannelli di giuria)

Nelle Competizioni ufficiali della FIG, nei Campionati del Mondo e nei Giochi Olimpici, la Giuria all'Attrezzo è composta da un Pannello D (*Difficoltà*), un Pannello E (*Esecuzione*) e un Pannello R (*Riferimento*).

- I giudici D sono sorteggiati e assegnati all'attrezzo dal Comitato Tecnico FIG in conformità al Regolamento Tecnico FIG in vigore.
- I pannelli di giuria E e le figure di supporto saranno sorteggiati sotto l'autorità del CT in conformità al Regolamento Tecnico in vigore o al Regolamento dei Giudici che governa la competizione.
- I Giudici R (Giudici di Riferimento) sono nominati dalla Commissione Presidenziale FIG.

Composizione della Giuria all'Attrezzo per i vari tipi di gara:

CM e GO 9 Giudici	Tornei Internazionali Min. 6 Giudici
2 Giudici per il pannello D	2 Giudici per il pannello D
5 Giudici per il pannello E 2 Giudici per il pannello R	4 Giudici per il pannello E

Giudici di Linea e Cronometristi :

- Due (2) giudici di linea al Corpo Libero
- Un (1) giudice di linea al Volteggio
- Un (1) cronometrista al Corpo Libero

- Un (1) cronometrista alla Parallele Asimmetriche
- Due (2) cronometristi alla Trave

In altre competizioni internazionali e in quelle nazionali e locali sono possibili modifiche ai Pannelli di Giuria.

5.4 Funzioni della Giuria all'Attrezzo

5.4.1 Funzioni della Giuria D

- a) Le giudici D registrano tutto l'esercizio con la simbologia, valutano indipendentemente, senza pregiudizi e determinano congiuntamente la Nota D dell'esercizio.
Sono ammesse le discussioni.
- b) La giudice D2 inserisce nel computer la nota D.
- c) Il punteggio D comprende:
 - il Valore delle Difficoltà,
 - le Esigenze di Composizione
 - il Valore dei Collegamenti, basato su regole specifiche ad ogni attrezzo
- d) la Giuria D al Volteggio garantisce il rispetto del tempo di riscaldamento.

Funzioni della Giudice D¹:

- a) operare da collegamento tra la Giuria all'Attrezzo e il Supervisore all'Attrezzo.
A sua volta, se necessario, il Supervisore all'Attrezzo fungerà da collegamento con la Giuria Superiore;
- b) coordinare il lavoro dei giudici di linea, dei cronometristi e delle segretarie;
- c) assicurare il funzionamento efficiente dell'attrezzo, incluso il controllo del tempo di riscaldamento;
- d) accendere la luce verde o dare un altro chiaro segnale di partenza per indicare alla ginnasta che deve iniziare il suo esercizio entro trenta secondi;
- e) assicurarsi che le penalità neutre per fuori tempo, fuori linea e quelle per comportamento scorretto siano detratte dal Punteggio Finale prima della sua esposizione sul tabellone luminoso;
- f) assicurarsi che siano applicate le seguenti detrazioni per :
 - non presentarsi prima e dopo l'esercizio

- esecuzione di un salto nullo "0" al volteggio
- assistenza durante l'esecuzione del volteggio, nell'esercizio e nell'uscita
- esercizio corto.

Funzioni della Giuria D dopo la gara:

Come indicato dalla Presidente del CTF, la giuria D deve presentare una relazione scritta sulla gara con le seguenti informazioni:

- lista delle violazioni, ambiguità e decisioni discutibili con numero e nome della ginnasta
- deve rendere disponibile le annotazioni in simboli durante la consultazione e consegnare al Supervisore all'Attrezzo, al termine della gara, le schede con la registrazione in simboli dell'esercizio.

5.4.2 Funzioni della Giuria E

I giudici E devono:

- osservare gli esercizi attentamente, valutare gli errori e applicare le corrispondenti penalità correttamente, indipendentemente e senza consultarsi con gli altri giudici
- registrare le penalità per :
 - Falli Generali
 - Falli di Esecuzione Specifici dell'Attrezzo
 - Falli di Artisticità
- completare il foglietto del punteggio con una firma leggibile o inserire le penalità nel computer
- essere in grado di fornire una registrazione personale scritta delle loro valutazioni di tutti gli esercizi (*penalità di Esecuzione e di Artisticità*).

5.4.3 Funzioni dei Giudici di Riferimento

I Giudici di Riferimento per i Giochi Olimpici e i Campionati del Mondo sono stati introdotti per avere un sistema di correzione automatico e veloce in caso di problemi con i punteggi relativi all'Esecuzione e all'Artisticità.

Ci dovranno essere 2 (due) giudici di riferimento per Giuria.

Essi potranno essere utilizzati in occasione di tutte le competizioni ufficiali della FIG (*dove è disponibile il sistema IRCOS*).

Per le altre gare è possibile ma **non** obbligatorio usare i Giudici di Riferimento.

5.5 Funzioni dei Cronometristi, dei Giudici di Linea e delle Segretarie

5.5.1 Funzioni dei Cronometristi e dei Giudici di Linea

I Cronometristi e i Giudici di Linea sono sorteggiati tra i giudici con Brevetto e fungono da:

Giudici di Linea per :

- stabilire al CL e al VOL se le ginnaste escono dalla linea di demarcazione e segnalare il fallo alzando una bandierina;
- informare la giudice D¹ circa la violazione o la penalità; firmare e consegnare l'adeguata annotazione scritta.

I Cronometristi per :

- cronometrare la durata dell'esercizio (CL e TR);
- cronometrare la durata dell'interruzione in caso di caduta (Trave e Parallele);
- cronometrare il tempo tra l'accensione della luce verde e l'inizio dell'esercizio;
- assicurare il rispetto del tempo di riscaldamento (*in caso contrario, consegnano una comunicazione scritta alla giuria D*);
- dare alla ginnasta e alla Giuria D un segnale acustico chiaro (Trave);
- informare la giudice D¹ circa ogni violazione o penalizzazione; firmare e consegnare adeguata comunicazione scritta;
- in mancanza di computer, il giudice cronometrista deve annotare esattamente il tempo eccedente la durata massima consentita.

5.5.2 Funzioni delle Segretarie

Le Segretarie devono conoscere il CdP e saper usare il computer; di solito, sono messe a disposizione dal Comitato Organizzatore.

Sotto la supervisione della giudice D¹ sono responsabili della correttezza di tutti i dati inseriti al computer :

- rispetto dell'ordine di salita delle squadre e delle ginnaste
- accensione delle luci verde e rossa
- corretta esposizione del Punteggio Finale

5.6 Sistemazione della Giuria agli Attrezzi

I giudici devono essere seduti ad una distanza dall'attrezzo che consenta loro una visione indisturbata dell'intera esecuzione e permetta di adempiere i loro compiti.

- I giudici D devono essere in linea con il centro dell'attrezzo
- I cronometristi devono essere seduti insieme alla giuria all'Attrezzo (a un lato qualsiasi)
- I giudici di linea al CL devono essere seduti agli angoli opposti e devono controllare le 2 linee più vicine a loro
- Il giudice di linea al Volteggio deve star seduto **all'estremità del podio, nella zona di arrivo**
- La giuria E e i giudici R saranno seduti in senso orario intorno all'attrezzo partendo dalla sinistra della giuria D (*vedi schemi*)

VT:

<u>2</u>	<u>R2</u>	<u>3</u>			<u>4</u>
<u>1</u>	<u>R1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEG</u>	<u>5</u>

PA:

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>R1</u>			<u>4</u>
<u>1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEG</u>	<u>R2</u>	<u>5</u>

TR:

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>R2</u>			<u>4</u>
<u>1</u>	<u>R1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEG</u>	<u>5</u>

CL:

<u>2</u>	<u>3</u>		<u>R2</u>		<u>4</u>
<u>R1</u>	<u>1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEG</u>	<u>5</u>

A seconda delle condizioni del campo gara, è possibile apportare variazioni allo schema.

5.7 Giuramento dei Giudici (RT 7.12)

Nei Campionati del Mondo e in altri importanti eventi internazionali, giurie e giudici promettono solennemente di rispettare il Giuramento dei Giudici :

“A nome di tutti i giudici e gli ufficiali di gara, prometto che giudicheremo in questi Campionati del Mondo (*o in altri Eventi ufficiali della FIG*) con completa imparzialità, rispettando le regole previste e attenendoci con vero spirito sportivo”.

PARTE II Valutazione degli Esercizi

SEZIONE 6 — Determinazione del Punteggio

6.1 Generalità

Le norme che regolano la valutazione degli esercizi e la determinazione del Punteggio Finale sono uguali per tutte le sessioni di competizione (*Qualificazione, Finale a squadre, Finale individuale, Finali agli attrezzi*) tranne che per il Volteggio, dove si applicano regole differenti nella gara di Qualificazione e nella Finale all'Attrezzo (*Sezione 10*).

6.2 Determinazione del Punteggio Finale

- a) Il Punteggio Finale ad ogni attrezzo sarà stabilito utilizzando due punteggi distinti, il punteggio D e il punteggio E.
- b) La Giuria D stabilisce il punteggio D, cioè il contenuto dell'esercizio; la giuria E il punteggio E, vale a dire esecuzione e artisticità.
- c) Il Punteggio Finale di un esercizio sarà stabilito dalla somma del punteggio D e del punteggio E. Se necessario, si detraranno le penalità neutre (vedi 5.4.1).
- d) Il Punteggio Finale nel Concorso Individuale è la somma dei Punteggi Finali ottenuti ai quattro attrezzi.
- e) Il Punteggio Finale della squadra si calcola in conformità a quanto previsto dal Regolamento Tecnico in vigore in relazione a quel concorso.
- f) I criteri per la Qualificazione e la partecipazione alla Finale a Squadre, alla Finale Individuale e alle Finali agli Attrezzi si stabiliscono in conformità a quanto previsto dal Regolamento Tecnico in vigore, in relazione a quella competizione.
- g) In linea di principio, la ripetizione dell'esercizio non è consentita.

Calcolo del Punteggio Finale

Esempio :

Punteggio D + Punteggio E * = Punteggio Finale

Punteggio D

Difficoltà (3 C-, 3 D-, 2 E-)	+ 3.10
Esigenze di Composizione	+ 2.50
Abbuoni di Collegamento	+ 0.60
Punteggio D	6.20

Punteggio E

Esecuzione	- 0.70	10.00
Artisticità	- 0.30	- 1.00

**Punteggio E- La somma delle penalità per esecuzione e artisticità viene sottratta da punti 10.00*

Il punteggio E si calcola mediando i 3 punteggi centrali su 5 (penalità)

Punt. E	9.00
Punt. finale	15.20

6.3 Esercizio corto

Per esecuzione e artisticità di presentazione, la ginnasta può ottenere un punteggio E massimo di 10.00 punti.

La giuria D applicherà la penalità neutra appropriata per esercizio corto detraendola dal Punteggio Finale:

- se ha eseguito 7 o più elementi – nessuna penalità
- se ha eseguito 5 - 6 elementi - 4.00 P.
- se ha eseguito 3 - 4 elementi - 6.00 P.
- se ha eseguito 1 - 2 elementi - 8.00 P.
- se non ha eseguito nessun elemento - 10.00 P.

Esempio: Corpo Libero

La ginnasta cade e si infortuna dopo aver eseguito solo 3 elementi.

f *W* *W* (arrivo senza precedenza dei piedi)

Valutazione:

Punteggio D

VD (C + A + 0 + E)

+ 0.90 P.

EC # 3, # 4 & # 5 (uscita)

+ 1.50 P.

Punteggio D +2.40 P.

Il **Punteggio E massimo** per Esecuzione e Artisticità può essere **10.00 P.**

Totale penalità (2 cadute, altezza, ampiezza, ecc.) **- 4.10 P.**

Punteggio E = 5.90 P.

Punteggio Totale: (D) 2.40 P. + (E) 5.90 P. = 8.30 P.

Punteggio Finale : (D) 2.40 P. + (E) 5.90 P. – 6.00 P. (esercizio corto) = **2.30 P.**

SEZIONE 7 — Norme che regolano il punteggio D

7.1 Punteggio D (Contenuto)

- a) Il punteggio D al Volteggio è il Valore di Difficoltà indicato nella Tabella dei Salti
- b) Il Punteggio D a Parallele, Trave e Corpo Libero comprende gli 8 elementi di difficoltà di maggior valore, le esigenze di composizione e gli abbuoni di collegamento.

7.2 Valore di Difficoltà (VD)

La filosofia attuale relativa al contenuto e alla combinazione dell'esercizio incoraggia un'evidente maestria coreografica con cui elementi ginnici e acrobatici vengono presentati artisticamente.

I VD sono elementi della Tabella degli Elementi nel Codice dei Punteggi aperti ad ogni possibilità di ampliamento, secondo le necessità.

- a) Alle PA, alla TR e al CL sono conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, inclusa l'uscita.
- b) La Giuria D riconosce sempre il valore di difficoltà dell'elemento, a meno che le esigenze tecniche dell'elemento stesso non vengano disattese.

Valore di Difficoltà

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80

7.2.1 Riconoscimento del VD degli elementi

- a) I twist sono considerati Elementi Avanti



- b) Riconoscimento di Difficoltà Uguali o Differenti

- Lo stesso VD può essere riconosciuto solo una volta nell'esercizio.
- Se l'elemento è eseguito una seconda volta, il VD non è assegnato.

- c) Gli elementi sono considerati uguali, se sono catalogati con lo stesso numero e seguono i seguenti criteri:

Elementi alle PA:

- sono eseguiti con cambio di presa saltato o non saltato;
- le granvolte avanti e dietro sono eseguite a gambe unite o divaricate, a corpo teso o squadrato

Elementi ginnici:

- sono eseguiti in posizione laterale o trasversale (TR)
 - i salti con 1/1 giro o più eseguiti in posizione laterale ricevono 1 VD maggiore di quelli eseguiti in posizione trasversale.
 - se lo stesso elemento è eseguito in posizione trasversale e laterale, il VD sarà assegnato una sola volta seguendo l'ordine cronologico.
 - i salti che iniziano in posizione laterale e finiscono in posizione trasversale, o viceversa, sono considerati come elementi eseguiti in posizione trasversale
- con spinta di uno o due piedi con la stessa posizione delle gambe
 - *Es.: Cosacco spinta a un piede e Cosacco spinta a due piedi*
- arrivo su 1 o 2 piedi (TR)
- arrivo su 1 o 2 piedi o in posizione prona (CL)
- giri eseguiti internamente o esternamente

Elementi acrobatici:

- con arrivo su 1 o 2 piedi

d) **Gli elementi sono considerati differenti, se sono catalogati sotto numeri differenti nella Tavola degli Elementi**

e) **Gli elementi sono considerati differenti, se sono catalogati sotto lo stesso numero, quando:**

- ci sono posizioni del corpo differenti (ragg., carpiato o teso) nei salti
- la descrizione della posizione del corpo negli elementi ginnici è differente
- le gambe sono unite o divaricate nei salti alle PA
- le gambe sono in posizione divaricata sagittale o laterale negli elementi ginnici
- ci sono differenti gradi di rotazione
 - $\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$ (180°, 360°, 540°), etc.
 - *vedi Sezione 9 per le esigenze specifiche agli attrezzi*
- l'appoggio è eseguito su 1 braccio, su due o se l'elemento è eseguito senza mani
- la spinta negli elementi acrobatici è su uno o due piedi

7.2.2 Il riconoscimento degli elementi avviene in ordine cronologico

a) In caso di errata tecnica, gli elementi saranno riconosciuti come:

- un altro elemento nella tabella delle difficoltà o
- nessun VD o
- un VD inferiore

b) Se un elemento è riconosciuto come un altro elemento (dalla Tabella degli elementi) perché non corrisponde alle esigenze tecniche dell'elemento stesso e in seguito viene eseguito con la tecnica corretta, entrambi riceveranno il VD.

- *Esempio:* Enjambée con cambio con la prima gamba sotto i 45° diventa Enjambée e se l'Enjambée con cambio è eseguita più tardi con la tecnica corretta, questa viene riconosciuta come Enjambée con cambio perché entrambe sono presenti nella Tabella degli elementi.

- *Esempio TR:* la piroetta  è considerata come un altro elemento del CdP -  - se non mantiene la gamba libera all'orizzontale dall'inizio alla fine del giro (360°). Se viene eseguita una 2° volta nell'esercizio in modo corretto, viene considerata con il suo valore effettivo, .

c) Se un elemento è valutato un VD inferiore a causa di un fallo tecnico e viene eseguito di nuovo più tardi nell'esercizio, sarà considerato una ripetizione e non riceverà alcun VD.

- *Esempio PA:* La granvolta dietro con 1 giro e $\frac{1}{2}$, valutata un VD inferiore (C) perché non ha raggiunto la verticale prima del giro (swing), se viene eseguita una seconda volta con 1 giro e $\frac{1}{2}$ e viene completata in verticale, non riceverà alcun VD (D).

7.2.3 Nuovi Salti al Volteggio, Elementi e Collegamenti

- Gli allenatori sono incoraggiati a proporre nuovi salti al volteggio ed elementi che non siano ancora stati eseguiti e/o che non siano ancora stati inseriti nella Tabella degli Elementi. Inoltre il CTF considererà i collegamenti nuovi e originali che non sono ancora stati eseguiti, inviati per posta elettronica, per fax o posta normale, in un qualunque momento dell'anno.

a) In linea di principio, solo gli elementi che sono stati eseguiti saranno inseriti nel Codice dei Punteggi.

b) Perché un elemento sia riconosciuto come nuovo, deve essere eseguito correttamente (*senza cadute*) per la prima volta in una Competizione Ufficiale della FIG:

Campionati del Mondo
Giochi Olimpici
Giochi Olimpici della Gioventù

c) L'elemento eseguito per la prima volta da più ginnaste non avrà nome. L'elemento deve essere di difficoltà minimo C.

d) I nuovi elementi devono essere presentati non più tardi del giorno e dell'ora previsti nel Piano di Lavoro. La richiesta di valutazione deve essere accompagnata da una descrizione tecnica, da figurine, così come da un DVD.

e) Il CTF/FIG valuterà:

- il Valore di Difficoltà dei nuovi Salti al Volteggio (gruppo e numero)
- il Valore di Difficoltà dei nuovi elementi
- l'Abbuono di Collegamento

- f) La valutazione può essere differente da quella ricevuta in competizioni che non siano quelle ufficiali della FIG.
- g) La decisione sarà comunicata appena possibile per iscritto
 - alla Federazione della ginnasta
 - ai giudici nella Seduta di Revisione (*istruzioni*) o durante la Riunione giuria prima della gara.

Nuovi salti e nuovi elementi possono essere presentati in tutte le altre gare internazionali al Direttore Tecnico e/o al Rappresentante Tecnico FIG. La decisione circa la valutazione viene presa durante la discussione tecnica prima della rispettiva competizione.

- a) Le decisioni hanno validità **solo** per quella competizione;
 - comunque, dovrebbero essere inoltrate dal delegato tecnico alla Presidente del CTF per la revisione nella successiva riunione del CTF.
 - Questi nuovi elementi appariranno per la prima volta nell'Aggiornamento del Codice, solo dopo essere stati presentati, confermati e anche eseguiti in una Competizione Ufficiale della FIG.

7.3 Esigenze di Composizione (EC) p. 2.50

Le Esigenze di Composizione sono descritte nei rispettivi Articoli sugli Attrezzi.

E' possibile ottenere un massimo di p. 2.50.

- a) Solo gli elementi della Tabella possono soddisfare le EC.
- b) Un elemento può soddisfare più di una EC; tuttavia, un elemento non può essere ripetuto per soddisfare un'altra EC.

7.4 Abbuoni di Collegamento (AC)

Gli abbuoni di collegamento sono assegnati per una combinazione di elementi che sia unica e di alta difficoltà, eseguita a Parallele Asimmetriche, Trave e Corpo libero.

- a) Gli elementi utilizzati per AC NON necessariamente devono essere fra gli 8 conteggiati come VD . Tutti gli elementi devono essere inseriti nella Tabella degli elementi.

- b) Gli abbuoni per collegamento a PA, TR e CL sono valutati:

+0.10
 +0.20
 +0.30 (possibile)

- c) Le formule per gli abbuoni di collegamento sono descritte nei rispettivi articoli sugli attrezzi - Parte 3: Sezioni 11, 12, 13
- d) Gli elementi svalutati possono essere usati per l'AC
- e) Per ottenere l'abbuono, il collegamento deve essere eseguito senza cadute
- f) Nei collegamenti di 3 o più elementi, il secondo elemento può essere usato
 - la prima volta come ultimo elemento di un collegamento e
 - la seconda volta come primo elemento per iniziare un nuovo collegamento

7.4.1 Collegamenti Diretti e Indiretti

Tutti i Collegamenti devono essere **Diretti**; *solo al Corpo Libero* i collegamenti acrobatici possono essere **Indiretti**.

Collegamenti Diretti sono quelli in cui gli elementi sono eseguiti senza

- esitazione o interruzione tra gli elementi
- passi supplementari tra gli elementi
- toccare la trave con un piede tra gli elementi
- sbilanciamento tra gli elementi
- estensione delle gambe/delle anche dopo il 1° elemento prima della spinta per il secondo elemento
- oscillazioni supplementari delle braccia/delle gambe tra gli elementi

Collegamenti Indiretti (*solo nelle serie acrobatiche al CL*) sono quelli in cui, fra i salti, sono eseguiti degli elementi acrobatici con volo e appoggio delle mani collegati direttamente (*Gruppo 3, es. rondata, flic-flac, ecc. come elementi preparatori*).

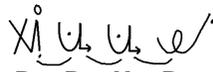
Il riconoscimento degli abbuoni per collegamenti diretti o indiretti al CL deve essere considerato a vantaggio della ginnasta.

L'ordine d'esecuzione degli elementi all'interno di un collegamento a Parallele, Trave e Corpo Libero è di libera scelta (*a meno che non ci sia una speciale esigenza per il riconoscimento dell'AC*).

7.4.2 Ripetizione di elementi per l' AC

- a) Gli elementi non possono essere ripetuti in altri collegamenti per ottenere l'AC
- Il riconoscimento avviene in ordine cronologico.
- b) Un elemento alle PA e gli elementi acrobatici a TR e CL possono essere eseguiti 2 volte in un collegamento
- Esempi:*
- PA – Tkatchev, 2 volte o Stalder con 1/1 giro, 2 volte
 - TR – rovesciata senza, 2 volte o flic flac con 1/1 giro, 2 volte
 - CL – collegamento diretto o indiretto con salto tempo (2 volte) e doppio salto dietro carpiato.
- c) Nel collegamento diretto di 3 o più elementi, l'elemento con volo ripetuto alle PA, o il salto a TR & CL deve essere collegato direttamente. L'abbuono sarà attribuito a tutti i collegamenti.

Esempi:

PA 
D + D + X + D

Totale AC + 0.40 0.10 + 0.20 + 0.10

L' elemento con volo  può essere usato:

- la prima volta come 2° elemento di un collegamento

- la seconda volta come collegamento di 2 elementi con volo uguali
- la terza volta come 1° elemento per iniziare un nuovo collegamento

TR



D + X + D

Totale AC/SB + 0.30 0.10 + 0.10 + **0,10 (SB)**

Il Salto  può essere usato:

- la prima volta come collegamento di 2 salti uguali
- la seconda volta come 1° elemento per iniziare un nuovo collegamento

CL



C + X + C

Totale AC + 0.20 0.10 + 0.10

Il Salto  può essere usato:

- la prima volta come collegamento di 2 salti uguali
- la seconda volta come 1° elemento per iniziare un nuovo collegamento

SEZIONE 8 — Norme che regolano il Punteggio E

8.1 Descrizione del Punteggio E - p. 10.00 (Esecuzione)

Per esecuzione, combinazione e artisticità di presentazione perfette, la ginnasta può ottenere un punteggio di p.**10.00**.

Il Punteggio E comprende le penalità per falli di:

- Esecuzione
- Artisticità di presentazione

8.2 Valutazione da parte della Giuria E

I giudici E giudicano l'esercizio e determinano le penalità autonomamente.

Ogni esecuzione è valutata in relazione alle aspettative di un'esecuzione perfetta.

Tutte le deviazioni da questa aspettativa vengono penalizzate.

Le penalità per falli di esecuzione e artisticità sono addizionate tra loro e sottratte da 10.00 punti per determinare il punteggio E.

Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

Falli		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.30	0.50	1.00 o più
Giuria E & Giuria R					
Falli di Esecuzione					
– Braccia piegate o gambe flesse	ogni volta	X	X	X	
– Gambe o ginocchia divaricate	ogni volta	X	X larghezza spalle o più		
– Gambe incrociate durante gli elem. con avvitam.	ogni volta	X			
– Insufficiente altezza degli elementi (ampiezza esterna)	ogni volta	X	X		
- Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata nei salti	ogni volta	X Angolo delle anche 90°	X Angolo delle anche >90°		
-Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata nei salti con avvitamento sull'AL	ogni volta	x			
– Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadrandolo in anticipo)	ogni volta	X	X		
– Arrivo stentato nel saltare, elevarsi o slanciare in verticale	ogni volta	X			
– Tentare un elemento senza eseguirlo (<i>rincorsa a vuoto</i>)	ogni volta		x		
– Deviazione dalla linea di direzione (VT, CL, uscite a PA e TR)	ogni volta	X			
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi e nei volteggi	ogni volta				
– Allineamento del corpo	ogni volta	x			
– Piedi non in estensione/rilassati	ogni volta	X			
– Insufficiente divaricata negli elementi ginnici e acrobatici (senza volo)	ogni volta	X	X		
– Precisione (<i>VT,PA e negli elementi acro a TR e CL</i>)	ogni volta	X			
Esecuzione dell'uscita troppo vicina all'attrezzo (PA e TR)		x	x		
Falli d'Arrivo (tutti gli elementi, incluse le uscite)		Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80			
– Gambe aperte all'arrivo	ogni volta	X			
Movimenti per mantenere l'equilibrio:					
– oscillazioni supplementari delle braccia		X			
– perdita di equilibrio	ogni volta	X	X		
– passi supplementari, leggero saltello	ogni volta	X			
– passo molto lungo o salto (<i>più della larghezza delle spalle</i>)	ogni volta		X		
– falli di posizione del corpo	ogni volta	X	X		
– massima accosciata	ogni volta			X	
– sfiorare/toccare l'attrezzo/il tappeto, ma non cadere contro l'attrezzo	ogni volta		X		
– appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo	ogni volta				1.00
– caduta sulle ginocchia o sul bacino	ogni volta				1.00
– caduta sull'attrezzo o contro di esso	ogni volta				1.00
– non arrivare prima con i piedi da un elemento	ogni volta				1.00

Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

Falli		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.30	0.50	1.00 o più
Giuria D (D¹ – D²)					
– Collegamenti eseguiti con caduta	PA,TR,CL				No AC, NO SB (TR)
– Non arrivare da un elemento prima coi piedi o nella posizione prescritta	ogni volta				No VD, AC, EC, NO SB (TR)
– Iniziare l'elemento al di fuori della linea <i>(completamente fuori)</i>	CL				No VD, AC, EC
– Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Attr		X		dal Punteggio Finale
– Aiuto dell'allenatore	PA/TR/CL ogni volta				1.00 p. dal Punteggio Finale No VD, AC, EC, NO SB (TR)
– Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio	Ginn/Attr			X	dal Punteggio Finale
Dalla Giuria D (D¹ – D²) con notifica alla Giuria Superiore o dalla Giuria Superiore					
Irregolarità dell'attrezzo:					
– Non usare correttamente il tappeto di protezione nei volteggi provenienti dalla rondana <i>(vedi 10.4.3)</i>	Ginn/Attr				Volteggio nullo "0"
– Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo	Ginn/Attr			X	Dal Punteggio Finale
– Pedana posta su una superficie non autorizzata	Ginn/Attr			X	
– Tappeto supplementare non autorizzato	Ginn/Attr			X	
– Spostare il tappeto supplementare durante l'esercizio o metterlo dal lato non consentito per l'uscita alla Trave	Ginn/Attr			X	
– Cambiare le misure dell'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Attr			X	Dal Punteggio Finale dalla Giuria Superiore
– Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana	Ginn/Attr			X	
– Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	Ginn/Attr			X	
Dalla Presidente della Giuria Superiore - Detrazione dal Punteggio Finale con notifica dalla giuria D alla GS					
Comportamento della Ginnasta					
– Imbottiture non corrette o antiestetiche	Ginn/Attr		X		
– Mancanza o posizione scorretta dello scudetto nazionale	Ginn/Attr		X		<i>Nel C-I, C-II e nel C-IV penalità detratta 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità. Nel C-III dal punteggio all'attrezzo.</i>
– Mancanza del numero dorsale	Ginn/Attr		X		
– Abbigliamento scorretto – costume, monili, colore dei bendaggi	Ginn/Attr		X		
– Pubblicità scorretta	Squadra Ginn/Attr		X		<i>Dal punteggio Finale all'Attrezzo – su richiesta dell'Ente incaricato</i>
– Comportamento antisportivo	Ginn/Attr		X		<i>Dal Punteggio Finale</i>
– Presenza sul podio non autorizzata	Ginn/Attr		X		<i>Dal Punteggio Finale</i>
– Risalire sul podio ad esercizio terminato	Ginn/Attr		X		<i>Dal Punteggio Finale</i>
– Parlare con i giudici durante la gara	Ginn/Attr		X		<i>Dal Punteggio Finale</i>
– Scorretto ordine di salita all'attrezzo da parte delle ginnaste componenti la squadra	Squadra				<i>1.00 p. Nel C-I e nel C-IV dal Totale della squadra all'attrezzo</i>
– Costume non uguale <i>(per ginnaste della stessa squadra)</i>	Squadra				<i>1.00 P. nel C-I e nel C-IV, 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità</i>

Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

Falli		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.30	0.50	1.00 o più
- Abbandonare il campo gara senza autorizzazione o non ritornare in campo gara per completare la competizione					Espulsa dalla competizione
- Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione (senza autorizzazione)					Risultato e Punteggio Finale annullati per la squadra e per l'individuale (Punteggio/Classifica cancellati)
- Ritardare o interrompere la gara					squalificata
Notifica scritta dal giudice cronometrista alla giuria D					
- Superamento del tempo di riscaldamento (dopo avvertimento) • per ginnaste individualiste	Squadra/ Attr		X		Dal Punteggio Finale
- Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall'accensione della luce verde	Ginn/Attr		X		
- Esercizio troppo lungo (TR, CL)	Ginn/Attr	X			
- Iniziare l'esercizio con la luce rossa	Ginn/Attr				"0"
- Superamento del tempo d'interruzione per una caduta (PA e TR)	Ginn/Attr				Esercizio considerato terminato
Dalla Presidente della Giuria Superiore (in Consultazione con la Giuria Superiore)	Cartellini Per competizioni FIG Ufficiali e Registrate				
Comportamento dell'allenatore <u>senza</u> conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra					
- comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara e degli allenamenti)	1° volta – Cartellino Giallo per l'allenatore (ammonizione) 2° volta – Cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara e/o dalla sede di allenamento				
- Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della gara e degli allenamenti)	Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara e/o dalla sede di allenamento				
Comportamento dell'allenatore <u>con</u> conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra					
- Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara), p.es.: ritardare o interrompere la gara, parlare con i giudici durante la competizione, ad eccezione del Giudice D ¹ - sono permessi solo i reclami - parlare direttamente alla ginnasta, dare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.	1° volta – p. 0.50 (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore (ammonizione) 1° volta – p. 1.00 (per ginnasta/squadra all'attrezzo) e Cartellino Giallo per l'allenatore (ammonizione) se l'allenatore parla ai giudici in modo aggressivo 2° volta – p. 1.00 (per ginnasta/squadra all'attrezzo), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara				
- Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della competizione). Es.: presenza non autorizzata nel campo gara durante la competizione e/o durante la preparazione dell'attrezzo, ecc.	p. 1.00 (per ginnasta/squadra all'attrezzo), Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara*				

Nota: Se uno dei due allenatori di una squadra è stato escluso dall'area di gara, è possibile sostituire questo con un altro allenatore **una volta** durante l'intera competizione (per es. C-1)

1° volta = Cartellino Giallo

2° volta = Cartellino Rosso ed esclusione dell'allenatore dalle altre fasi della competizione.

* Se c'è solo un allenatore, questi può rimanere in gara, ma non potrà essere accreditato per i successivi Campionati del Mondo, Giochi Olimpici.

SEZIONE 9 — Direttive Tecniche

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con la tecnica specifica richiesta.

Tutte le indicazioni per il completamento degli angoli degli elementi e le posizioni del corpo sono approssimative e sono da intendersi come linea guida.

9.1 TUTTI GLI ATTREZZI

Posizioni del corpo

Raggruppato

- angolo delle anche e delle ginocchia nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°



Carpato

- angolo delle anche nei salti acrobatici e negli elementi ginnici minore di 90°



Teso

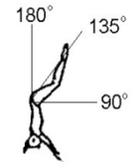
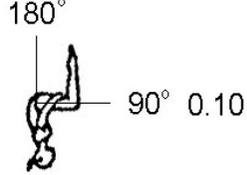
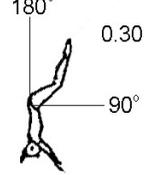
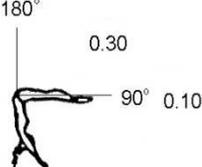
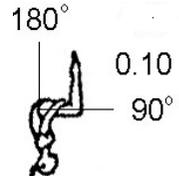
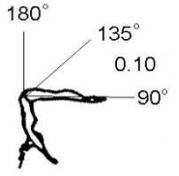
- Tutte le parti del corpo allineate



9.1.1 Riconoscimento degli elementi

a) Teso

- La posizione tesa deve essere mantenuta almeno fino al raggiungimento della posizione rovesciata nei
 - salti singoli
 - doppi salti in uscita alle PA
 - salti al Volteggio
- se non è evidente la posizione tesa, il salto è considerato carpato
 - negli elementi senza avvitaamento
 - nei salti al volteggio **senza avvitaamento sull'AL**
- Nei doppi salti (CL)
 - la posizione tesa del corpo deve essere mantenuta nel 1° salto e almeno fino alla posizione rovesciata nel 2° salto

Posizione Raccolta  <p>Angolo delle ginocchia</p>	Giuria D Angolo delle ginocchia >135° = salto carpiato
 	Giuria E Angolo ginocchia/anche 90° -0.10 Angolo ginocchia/anche >90° -0.30
	Giuria D Angolo delle anche aperto (180°) - salto Teso Giuria E Gambe flesse 0.10/0.30/0.50
Posizione Carpiata 	Giuria E Angolo delle anche 90° -0.10 Angolo delle anche >90° -0.30
Posizione Tesa 	Giuria D Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata Giuria E Allineamento -0.10
Posiz. racc./carp. nei salti con avv. AL  	Giuria D Angolo delle anche >135° - salto tesò Giuria E Angolo delle anche o delle ginoc. 90° nessuna penalità >90° -0.10

9.1.2 Arrivo dai salti singoli con Avvitamenti

- a) Gli elementi con avvitamento devono essere completati esattamente o sarà riconosciuto **un altro** elemento del CdP *
- come uscita da **Parallele** e **Trave**
 - durante l'esercizio a **Trave** e **Corpo Libero**
 - in tutti gli arrivi al **Volteggio**

Nota: La posizione del piede avanti è decisiva per l'attribuzione del valore di difficoltà

b) Per rotazione inferiore:

- 3 avv. diventano 2½ avv.
- 2½ avv. diventano 2 avv.
- 2 avv. diventano 1½ avv.
- 1½ avv. diventa 1 avv.

* **CL:** Quando un salto con avvitamento è collegato direttamente con un altro salto e nel 1° salto l'avvitamento non è completato esattamente (*ma la ginnasta è in grado di continuare ad eseguire l'elemento successivo*) il 1° elemento NON viene svalutato.

9.1.2 Cadute negli arrivi

- a) Arrivo con precedenza dei piedi – VD assegnato
b) Non arrivare prima con i piedi – VD NON assegnato

9.2 TRAVE ED ESERCIZIO AL CORPO LIBERO

Riconoscimento dei giri negli elementi ginnici

- Il giro deve essere completato esattamente.
- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento del CdP.

9.2.1 I giri su una gamba hanno un incremento di:

- 180° alla Trave
- 360° al Corpo Libero

a) Rotazione inferiore sulla gamba di appoggio:

Esempi:

- 3 giri diventano 2 (CL)
- 2 giri diventano 1½ (TR)

b) Considerazioni sui giri:

- devono essere eseguiti sugli avampiedi
- devono avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine
- la gamba d'appoggio, tesa o piegata (come scelta coreografica), non cambia il valore della difficoltà
- il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba di appoggio si abbassa e tocca il suolo o la trave (il giro è considerato terminato)
- per i giri su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro
- se la gamba libera non è nella posizione prescritta, si attribuirà un altro elemento dal CdP.

9.2.2 Tutti i salti ginnici con giro hanno un incremento di:

- 180° alla Trave e al CL (salti enjambée, elementi a gambe carpiate-divaricate e ad anello)
- 360° al CL

Sono consentite le varie tecniche dei salti con giro, cioè carpiando, raggruppando o divaricando le gambe all'inizio, durante o alla fine del giro.

Definizioni:

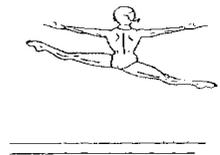
Leap : spinta su 1 piede e arrivo sull'altro o su 2 piedi

Hop : spinta su 1 piede e arrivo sullo stesso o su 2 piedi
(non è richiesta la divaricata delle gambe a 180°)

Jump : spinta su 2 piedi e arrivo su 1 o 2 piedi

9.2.3 Posizione delle gambe negli enjambée laterali, nei salti carpiati divaricati e nel sissone

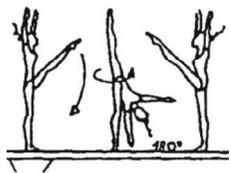
Enjambée lat., salti carpiati divaricati	
	Gambe parallele al suolo
Sissone	
	Deve mostrare una divaricata diagonale



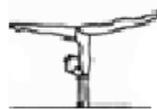
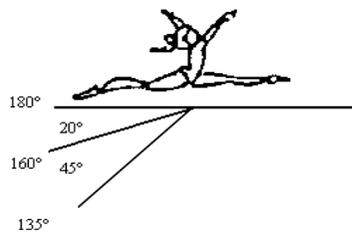
Posizione scorretta delle gambe -0,10

ESIGENZE PER LA DIVARICATA

Per mancanza di ampiezza nella divaricata (*divaricata insufficiente*) nei salti ginnici (*leaps, jumps, hops*), nelle piroette e negli elementi acrobatici senza volo:



Giri



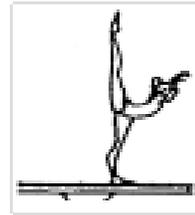
Acro

Divaricata insufficiente :

- > 0°- 20° penalità 0.10
- > 20°- 45° penalità 0.30
- > 45°(ginnico): un altro elemento dal CdP o no VD

9.3 ESIGENZE PER SPECIFICI ELEMENTI GINNICI

Scale (4.102) : divaricata richiesta a 180°; se è inferiore - No VD.



Enjambée Cambio

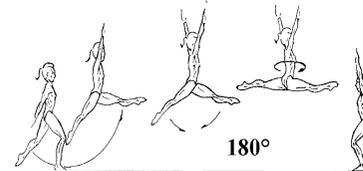


Esigenza: slancio della gamba libera min. a 45°, divaricata 180°

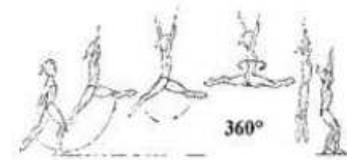
Giuria D

- gamba di slancio sotto i 45° o flessa - si attribuisce l'Enjambée

Enjambée Cambio con giro ( o )



180°



360°

Esigenza: si deve vedere la divaricata sagittale

Giuria D

- pos.carp.-divaricata : si assegna il "Johnson"



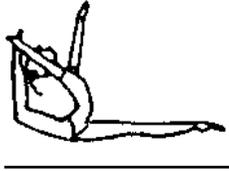
- gamba di slancio sotto 45° o flessa : si assegna Enjambée con

giro: ( o )

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

Esigenze:

- Posizione ad arco e testa reclinata
- Gambe divaricate a 180°
- Gamba av. all'orizzon. e gamba d. flessa (90°) , piede all'alt. della testa



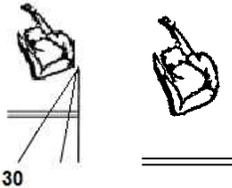
Giuria D

- Piede dietro sotto l'altezza delle spalle e/o gamba avanti sotto l'orizzontale = 1 VD inferiore
- Posizione gamba dietro (flessa >135°) = 1 VD inf.
- Non arcare e non flettere la testa indietro = Enjambée o Enjambée cambio

Giuria E

- Posizione arcata insufficiente - 0.10
- Piede dietro all'alt. delle spalle o più basso - 0.10
- Gamba dietro non suffic. flessa (>90°) - 0.10

Salto del Montone



Esigenza :

- Posizione ad arco e testa reclinata con i piedi all'altezza della testa/anello chiuso

Giuria D

- Anello leggermente aperto = 1 VD inferiore
- Esecuzione stentata:
 - Anello aperto e insuf.estens.anche - No VD
 - Anello aperto e insuf.fles.gambe - No VD
- Non arcare e non flettere la testa ind. - No VD

Giuria E

- Anello aperto - 0,10
- Insufficiente estensione delle anche - 0.10

Esigenza: corpo arcato, capo rovesciato indietro e iperdivaricata delle gambe con gamba avanti min. all'orizzontale

Giuria D

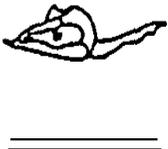
- Mancanza di iperdivaricata ma entrambe le gambe all'orizzontale = 1 VD inferiore
- Iperdivaricata ma gamba avanti sotto l'orizzontale = 1 VD inferiore
- Mancanza di iperdivaricata e gamba avanti sotto l'orizzontale = salto ad anello

▪ Non arcare e non reclinare la testa = Enjambée

Giuria E

- Posizione arcata insufficiente - 0.10
- Iperdivaricata ma gamba av.sotto l'oriz. - 0.10

Yang Bo



Salto raggruppato con/senza giro



Giuria D

- angolo anche/ginocchia >135°= No VD o un altro VD

Giuria E

- ginocchia all'orizzontale - 0.10
- ginocchia sotto l'orizzontale - 0.30

Salto del cosacco con/senza giro



Giuria D

- angolo delle anche > 135°= No VD o un altro VD

Giuria E

- gamba tesa all'orizzontale - 0.10
- gamba tesa sotto l'orizzontale - 0.30

Salto del gatto con/senza giro



Valutare la posizione del ginocchio più basso

Giuria D

- angolo delle anche > 135°= No VD o un altro VD

▪ non alternare le gambe = salto ragg.

Giuria E

- una o entram. le gambe all'oriz. - 0.10
- una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale - 0.30

Salto carp. divar. con/senza giro



Esigenza : Entram. le gambe sopra l'oriz.

Giuria D

- angolo delle anche > 135°- No VD o un altro VD

Giuria E

- gambe all'orizzontale - 0.10
- gambe sotto l'orizzontale - 0.30

Sissione



Esigenza : divar.diag. e arrivo su 1 piede

Giuria D

- gamba av. all'oriz. o più bassa e arrivo su 2 piedi - enjambée
- gamba av. all'oriz. e arrivo su 1 piede - enjambée

Giuria E

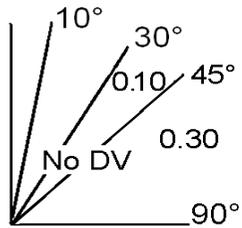
- posizione scorretta delle gambe - 0.10

Le penalità di esecuzione per i falli di tenuta del corpo devono essere aggiunte alle penalità assegnate per l'ampiezza degli elementi.

9.4 PARALLELE ASIMMETRICHE

- La verticale si considera raggiunta quando tutte le parti del corpo sono allineate in verticale.

9.4.1 Slancio in verticale



Giuria D

Se completato:

- nei 10° dalla verticale - VD assegnato
- >10° - No VD

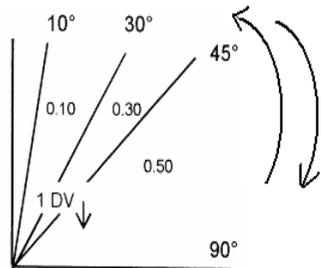
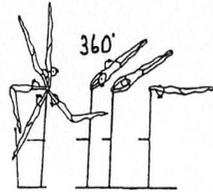
Giuria E

- > 10° - 30° - nessuna penalità
- > 30° - 45° - -0.10
- > 45° - -0.30



9.4.2 Oscillazioni – Elementi con rotazione che

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



Giuria D

- > 10° - 1 VD inferiore rispetto all' elemento in verticale

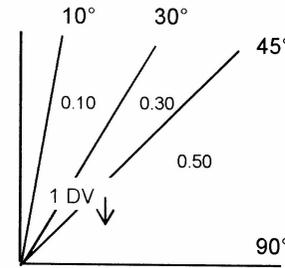
Giuria E

- > 10° - 30° - -0.10
- > 30° - 45° - -0.30
- > 45° - -0.50

Oscillazioni con ½ (180°) giro:

- Tutte le parti del corpo devono raggiungere l'orizzontale per ricevere il VD; in caso contrario non sarà accreditato alcun VD (*oscillazione a vuoto*)

9.4.3 Elementi circolari senza rotazione ed elementi con volo dallo SA alla verticale sullo SB



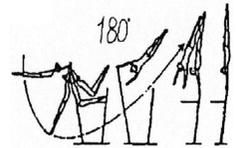
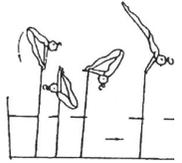
Giuria D

Se completato in verticale

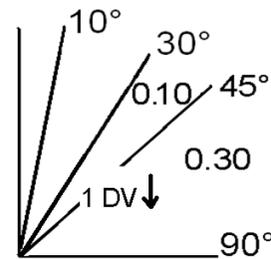
- nei 10° - VD assegnato
- > 10° - 1 VD inferiore

Giuria E

- > 10° - 30° - -0.10
- > 30° - 45° - -0.30
- > 45° - -0.50



Per  (5.501) elementi "Adler"



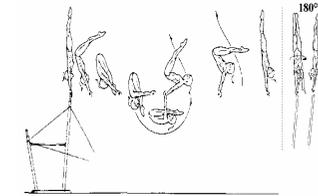
Giuria D

Se completato:

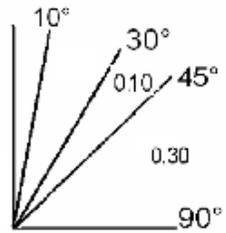
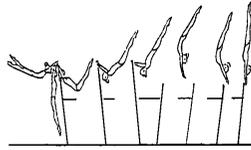
- nei 30° dalla verticale - VD assegnato
- >30° - 1 VD inferiore

Giuria E

- >10° - 30° - nessuna penalità
- >30° - 45° - -0.10
- >45° - -0.30



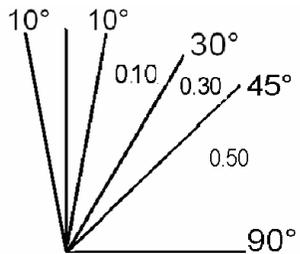
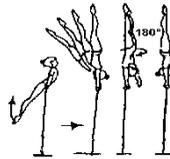
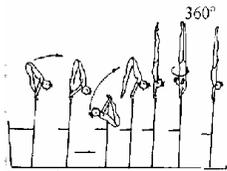
Per *v.* (3.404) salto Pak



Giuria E

- > 10° - 30° - nessuna penalità
- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30

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



Giuria D

Se la verticale è completata

- nei 10° (da entrambi i lati) e poi si esegue il giro - VD assegnato

Giuria E

- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50

Le penalità di esecuzione per falli di tenuta del corpo devono essere aggiunte alle penalità assegnate per ampiezza degli elementi.

PARTE III ATTREZZI

SEZIONE 10 — Volteggio

10.1 Generalità

La ginnasta deve eseguire uno o due salti scelti dalla Tabella dei Salti, in base alle esigenze della gara.

La lunghezza della rincorsa è al massimo di 25 metri, calcolata dal bordo anteriore della tavola fino alla fine della corsia di rincorsa per il volteggio.

- Il volteggio inizia con una rincorsa, arrivo e battuta in pedana con due piedi da
 - una posizione in avanti o
 - una posizione indietro
- Non sono consentiti volteggi con arrivo laterale.
- Tutti i volteggi devono essere eseguiti con l'appoggio e la repulsione di entrambe le mani sulla tavola.
- La ginnasta deve usare la “protezione di sicurezza” fornita dal Comitato Organizzatore per i volteggi che iniziano con la Rondata in pedana.
- Il tappetino per la posa delle mani può essere usato solo per i salti di tipo Yurchenko.
- Tutti i volteggi sono indicati da un numero.
- La ginnasta è responsabile dell'esposizione del numero del salto che intende eseguire prima dell'inizio di ciascun salto (*manualmente o elettronicamente*).
- Dopo aver ricevuto il segnale o la luce verde dal giudice D¹, la ginnasta esegue il primo salto e torna alla fine della corsia di rincorsa per esporre il numero del suo secondo salto.
- Iniziando con la battuta in pedana, vengono valutate le fasi del volteggio:
 - 1° volo
 - repulsione

- 2° volo e arrivo

10.2 Rincorse

Rincorse supplementari sono permesse così come segue, con la penalità di 1,00 punto per rincorsa a vuoto (se la ginnasta non ha toccato la pedana o l'attrezzo) :

- *quando è richiesto 1 salto, è permessa una seconda rincorsa con penalità*
- *una terza rincorsa **non** è permessa.*
- *quando sono richiesti 2 salti, è permessa una terza rincorsa con penalità*
- *una quarta rincorsa **non** è permessa*

La giuria D detrarrà le penalità dal Punteggio Finale del salto eseguito.

10.3 Gruppi dei Salti

I salti sono classificati nei seguenti gruppi:

- Gruppo 1 –** Volteggi senza salti (Ribaltate, Yamashita, Rondate) con o senza rotazione sull'AL nel 1° e/o nel 2° volo
- Gruppo 2 –** Ribaltamenti avanti con o senza 1/1 avv. (360°) nel 1° volo – salto avanti o dietro con o senza avv. sull'AL nel 2° volo
- Gruppo 3 –** Ribaltamenti con ¼ - ½ avv. (90° - 180°) nel 1° volo (*Tsukahara*) – salto dietro con o senza avv. sull'AL nel 2° volo
- Gruppo 4 –** Rondata (*Yurchenko*) con o senza 3/4 avv. (270°) nel 1° volo – salto dietro con o senza avv. sull'AL nel 2° volo.
- Gruppo 5 –** Rondata con ½ avv. (180°) nel 1° volo – salto avanti o dietro con o senza avv. sull'AL nel 2° volo.

10.4 ESIGENZE SPECIFICHE

- Il numero del salto **che si intende** presentare deve essere esposto (manualmente o elettronicamente) prima che il salto sia eseguito.
- Nelle gare di **Qualificazione, Finale a Squadre e Finale Individuale**: si esegue **un** salto.
- In **Qualificazione**, il punteggio del 1° salto è valido per il punteggio totale della **Squadra** e/o per quello **Individuale**.
 - La ginnasta che vuole qualificarsi per la **Finale all'Attrezzo** deve eseguire **2** salti secondo le regole qui sotto descritte.
- **Finali all'Attrezzo**
- La ginnasta deve eseguire due salti; la media dei due punteggi ottenuti costituirà il Punteggio Finale.
 - I due volteggi devono essere di due gruppi differenti
 - devono avere un secondo volo differente.

Esempi

1. Se il primo volteggio è del Gruppo 4
Rondata, flic-flac –salto teso dietro con 2½ avv. (900°),
la scelta per il 2° volteggio potrebbe essere:
 - *Tsukahara teso con 2/1 avv (720°)* o
 - *Ribaltata – 1/1 avv. nel 2° volo*
2. Se il primo volteggio è del Gruppo 2
Ribaltata - salto raccolto avanti,
allora il 2° volteggio potrebbe essere:
 - *Rondata, flic-flac – salto teso dietro* o
 - *Tsukahara carpiato*

10.4.1 Linea di demarcazione (Corridoio)

Come orientamento per le penalità di direzione sarà tracciato un corridoio sul tappeto di arrivo. La ginnasta deve arrivare e finire ferma in piedi in questa zona.

La giudice D¹ (*in seguito a nota scritta dalla Giudice di Linea*) detrarrà dal Punteggio Finale le seguenti penalità per deviazione dalla direzione:

- Arrivo o passo fuori dalla linea con un piede/una mano (*parte di piede/mano*) – 0.10
- Arrivo o passo fuori dalla linea con due piedi/mani (*parti di piedi/mani*) o parte del corpo – 0.30

10.4.2 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria D)

- Più di 25 metri di rincorsa (penalità detratta dal Punteggio Finale del salto eseguito) - 0.50
- Rincorsa a vuoto senza eseguire il salto -1,00
- Nella **Qualificazione** alla gara CIII (Finali all'Attrezzo) e nella gara CIII
 - Quando si esegue un solo salto
 - Quando uno dei due salti è valutato "0" (10.4.3)

Valutazione:

punteggio del salto eseguito diviso per 2 = Punteggio Finale

- Quando i due salti **non** appartengono a gruppi differenti e/o **non** hanno un secondo volo differente

Valutazione:

(punteggio finale del 1° salto) + (punteggio finale del 2° salto – **meno 2.00**) / 2 = Punteggio Finale

10.4.3 Esecuzione di Salti Nulli (punti 0.00)*

- Rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana o la tavola
- Non toccare la tavola durante il salto
- Non utilizzare la protezione della pedana nei salti provenienti dalla rondana
- Aiuto durante il salto
- Arrivo senza precedenza dei piedi
- Il salto è eseguito così male che non può essere riconosciuto oppure la ginnasta spinge con i piedi sulla tavola
- La ginnasta esegue un salto vietato (gambe in posizione divaricata frontale, elemento vietato prima dell'arrivo in pedana o arriva intenzionalmente in posizione laterale)
- Il primo salto viene ripetuto nella Qualificazione per la Finale al Volteggio o nella Finale.

**Nota : il punteggio "0" è dato dalla Giuria D
la giuria E non esprime alcuna valutazione*

La Giuria D e il Supervisore all'Attrezzo analizzano i video di tutti i salti che sono stati giudicati nulli - 0 Punti

10.5 Calcolo del Punteggio

Giuria D:

inserisce il Valore del salto eseguito e mostra sulla lavagna alla Giuria E il simbolo del salto riconosciuto (*se diverso da quello dichiarato*).
Il punteggio del 1° salto deve essere esposto prima che la ginnasta esegua il suo secondo salto.

10.6 Penalità Specifiche all'attrezzo (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
Primo Volo			
- Rotazione incompleta sull'AL durante la fase di volo			
• Gr.1, 5 con ½ (180°) avv. & Gr.4 con ¾ (270°) av v.	≤ 45°	≤90°	
• Gr.1 o 2 con 1/1 avv. (360°)	≤ 45°	≤90°	>90°
- Tecnica scorretta			
• Angolo delle anche	X	X	
• Corpo arcato	X	X	
• Gambe flesse	X	X	X
• Gambe o ginocchia divaricate	X	X	
Fase di appoggio			
- Tecnica scorretta			
• Appoggio alternato delle mani nei salti con entrata in avanti - Gr.1, 2 & 5 (<i>non applicabile al salto avanti teso con avv. sull'AL</i>)	X		
• Angolo delle spalle	X	X	
• Non passare dalla verticale	X		
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto (<i>sulla tavola</i>)	X		
- Braccia piegate	X	X	X
Secondo Volo			
- Eccessiva courbette	X	X	
- Altezza	X	X	X
- Precisione nella rotazione sull'AL (incluso salto Cuervo)	X		
- Posizione del corpo			
• Non mantenere la posizione tesa	X	X	
• Insufficiente e/o ritardata estensione (<i>salti raggruppati e carpiati</i>)	X	X	
• Gambe flesse	X	X	X
- Gambe o ginocchia divaricate	X	X	
- Insufficiente rotazione del salto			
• senza caduta	x		
• con caduta		x	
- Distanza			
• Lunghezza insufficiente	x	x	
Falli d'arrivo	Vedi Sezione 8		
- Deviazione dalla direzione all'arrivo (<i>al 1° contatto</i>)		x	

Sezione 11 — Parallele asimmetriche

11.1 Generalità

La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. *una pedana supplementare*) **non** sono consentiti.

a) Entrate

- Se la ginnasta al suo primo tentativo tocca la pedana, l'attrezzo o passa sotto l'attrezzo:
 - penalità - 1.00 p.
 - deve iniziare l'esercizio e
 - non le sarà accreditato alcun VD per l'entrata
- Una seconda rincorsa per l'entrata (*con penalità*) è concessa, se la ginnasta con la prima rincorsa **NON** ha toccato la pedana, l'attrezzo o non vi è passata sotto
 - Penalità - 1.00 p.
- Una 3° rincorsa non è concessa.

La giuria D detrarrà la penalità dal Punteggio Finale.

b) Cronometraggio del tempo di arresto per una caduta

Nel caso di una caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 30 secondi prima che la ginnasta risalga sulle parallele per continuare l'esercizio.

- il cronometraggio inizia quando la ginnasta torna in piedi dopo la caduta
- Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone del punteggio.
- Un segnale sonoro (*gong*) sarà dato a
 - 10 secondi
 - 20 secondi e ancora a
 - 30 secondi (tempo limite)

- Se la ginnasta non risale sulle parallele entro i 30 secondi, l'esercizio è considerato terminato

11.2 Composizione e Costruzione dell'Esercizio

Per stabilire il VD, si conteggiano gli 8 elementi di maggiore valore, compresa l'uscita.

Gli elementi di difficoltà dovrebbero rappresentare una varietà delle seguenti categorie di movimenti:

a) Elementi circolari e Oscillazioni

- Granvolte dietro
- Granvolte avanti
- Oscillazioni e Tempi di Capovolta
- Stalder Avanti/Dietro
- Elementi circolari carpiati Avanti/Dietro

b) Voli

- volo dallo SA e ripresa allo SB (*o al contrario*)
- contro - movimento (*sopra lo staggio*)
- planche
- salti

11.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D p. 2.50

- | | |
|---|---------|
| 1 – Volo dallo SA allo SB | p. 0.50 |
| 2 – Volo con ripresa dello stesso staggio | p. 0.50 |
| 3 – Prese differenti (<i>esclusi slanci in verticale, entrata e uscita</i>) | p. 0.50 |
| 4 – Elemento senza volo con rotazione min. di 360° (<i>no entrata</i>) | p. 0.50 |
| 5 – Uscita | |
| • Mancanza di uscita o uscita A o B | p. 0.00 |
| • Uscita C | p. 0.30 |
| • Uscita D- o più | p. 0.50 |

11.4 Abbuoni di Collegamento (AC) – Giuria D

Punti d'abbuono si attribuiscono per collegamenti diretti. L'AC si aggiunge al punteggio D.

Abbuoni per Collegamenti diretti

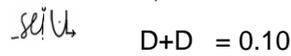
0.10	0.20
D + D (o più)	D (volo stesso staggio o da SB a SA) + C o più (su SA e devono essere eseguiti in questo ordine) D + E (entrambi gli elementi con volo)

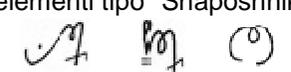
Nota: gli elementi C/D devono avere un volo o una rotazione min. ½ giro (180°)

- Un elemento può essere eseguito 2 volte nello stesso collegamento diretto per ottenere l'abbuono (AC), ma **NON** sarà conteggiato come elemento di difficoltà (VD) una seconda volta.
- Gli elementi con volo devono avere una visibile fase di volo:
 - dallo SA allo SB (o al contrario)
 - con contro-movimento (sopra lo staggio), planche o salto seguito da una ripresa allo stesso staggio o all'altro
 - e eseguiti in uscita

Nota: Il cambio di presa saltato con/senza rotazione di 180°-360° **NON** costituisce volo.

- Questi collegamenti diretti possono essere eseguiti come:
 - collegamenti con l'entrata (gli elementi del gr. 1 non sono considerati elementi con volo)

es:  D+D = 0.10

 - collegamenti all'interno dell'esercizio
 - collegamenti con l'uscita.
- Se tra 2 elementi si esegue un' **oscillazione a vuoto** o uno **slancio intermedio**, **NON** potrà essere riconosciuto alcun AC.
 - Oscillazione a vuoto** = oscillazione avanti/dietro senza l'esecuzione d'alcun elemento della Tabella, prima dell'oscillazione nella direzione opposta, eccetto elementi tipo "Shaposhnikova" e i seguenti elementi:
 
 - Slancio Intermedio** = presa di slancio da un appoggio frontale e/o una lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo.

11.5 Penalità di composizione (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
– Oscillazione a vuoto		x	
– Saltare dallo SB allo SA con spinta dei piedi			X
– Sospensione allo SA, posare i piedi sullo SB, presa dello SB			X
– Più di 2 elementi uguali collegati direttamente all'uscita	x		

11.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo

Falli	0.10	0.30	0.50 o più
– Sistemare la presa	X		
– Sfiurare l'attrezzo con i piedi		X	
– Sfiurare il tappeto			0.50
– Urtare l'attrezzo con i piedi			0.50
– Urtare il tappeto con i piedi (caduta)			1.00
– Movimento non caratteristico (elementi con spinta dei piedi o delle cosce)			0,50 ogni volta
– Mancanza di ritmo negli elementi	X		
– Altezza insufficiente negli elementi con volo	X	X	
– Incompleta rotazione degli elementi con volo	X		
– Eccessiva flessione delle anche nella frustata (Uscita)	X	X	
– Insufficiente estensione nelle kippe	X		
– Slancio intermedio			0.50
– Angolo di completamento degli elementi	X	X	X
Ampiezza di:			
– Oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	X		
– Slanci in verticale	X	X	
– Non tentare l'uscita*			0.50

*Uscita con caduta:

- Se il salto per l'uscita **non** è iniziato (rotazione non iniziata) e la ginnasta cade, oppure

- b) Non tentare affatto l'uscita (*arrivare in piedi o cadere dopo l'arrivo in piedi*)

Esempio 1:

 salto non iniziato

Valutazione :

- No EC (*Giuria D*)
- No VD – si conteggiano solo 7 elementi (*Giuria D*)
- 0.50 Non tentare l'uscita – (*Giuria E*)
- Caduta - p. 1.00 o, se non c'è caduta, si applicano le penalità di arrivo (*Giuria E*)

- c) Se il salto per l'uscita è iniziato e poi la ginnasta cade:

Esempio 2:

 caduta con arrivo senza precedenza dei piedi

Valutazione:

- No EC (*Giuria D*)
- No VD – si conteggiano solo 7 elementi (*Giuria D*)
- Caduta – p. 1.00 (*Giuria E*)

11.7 Note

Cadute – Elementi con volo

- a) presa dello staggio **con** entrambe le mani (*sospensione o appoggio momentanei*) : il VD è assegnato
- b) **senza** presa dello staggio con entrambe le mani : il VD **non** è assegnato

Entrate

- a) possono soddisfare l'EC 1 per volo dallo SA allo SB
- b) gli elementi eseguiti in entrata possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio (o viceversa) ma ricevono solo una volta il VD.

SEZIONE 12 — Trave

ARTISTICITA'

Esecuzione Artistica

Un' esecuzione artistica è quella in cui la ginnasta dimostra la sua abilità nel trasformare il suo esercizio alla trave da composizione ben strutturata in performance. Nel far ciò la ginnasta deve dimostrare creatività, sicurezza nell'esibizione, stile personale e tecnica perfetta.

Questo non è “cosa” la ginnasta esegue, ma “come” lo esegue.

Composizione e Coreografia

La composizione di un esercizio alla trave è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta, sia acrobatico che ginnico, come anche sulla coreografia di questi elementi in relazione alla trave, mostrando un deciso senso del ritmo e modulazione della velocità. Si tratta dell'equilibrio tra elementi di difficoltà e componente artistica per creare un tutto coeso e fluido.

Lo stile, la struttura e la composizione dell'esercizio devono includere:

- una selezione ricca e varia di elementi dai differenti gruppi strutturali della tabella degli elementi
- cambi di livello (*su e giù*)
- cambi di direzione (*avanti, dietro, laterale*)
- cambi di ritmo e tempo
- movimenti e passaggi creativi o originali

Questo è “cosa” la ginnasta esegue.

Ritmo & Tempo

Ritmo e tempo (*rapidità/velocità*) devono essere vari, talvolta vivaci, talvolta lenti, ma prevalentemente dinamici e, soprattutto, senza interruzioni.

Il passaggio tra movimenti ed elementi dovrebbe essere armonioso e fluido;

- senza interruzioni inutili o
- prolungati movimenti preparatori prima degli elementi

L' esercizio non deve essere una serie di elementi staccati tra loro.

12.1 Generalità

La valutazione dell'esercizio comincia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto. Basi d'appoggio aggiuntive, poste sotto la pedana (*es. una pedana supplementare*), **non** sono autorizzate.

a) Entrate

- Se la ginnasta al primo tentativo tocca la pedana o l'attrezzo
 - penalità - p. 1.00
 - deve iniziare l'esercizio
 - non le sarà accreditato alcun VD per l'entrata
 - sarà applicata la penalità per “Entrata non in Tabella”
- Alla ginnasta è concesso un 2° tentativo per eseguire l'entrata (*con penalità*) se non ha toccato la pedana o l'attrezzo.
 - Penalità - p. 1.00
- Una 3° rincorsa non è concessa.

La giuria D detrarrà la penalità dal Punteggio Finale.

b) Cronometraggio:

La durata dell'esercizio alla trave non può essere superiore a 1 minuto e 30 secondi (90 secondi).

- Il giudice cronometrista 1 (*Assistente*) avvia il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio alla trave.
- Dieci (10) secondi prima del tempo massimo a disposizione e una seconda volta al termine del tempo massimo (1 minuto e 30 sec.) un segnale acustico (*gong*) avverte la ginnasta che l'esercizio deve essere completato.
- Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, **non** vi è alcuna penalità.
- Se l'arrivo sui tappeti è eseguito dopo il secondo segnale sonoro, sarà applicata una penalità per fuori tempo.

La penalità per fuori tempo massimo, se l'esercizio dura più di 1:30 minuti (90 sec.), sarà di:

- p. 0.10 .
- Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla giuria D e valutati dalla Giuria E.
- Il superamento del tempo è trasmesso per iscritto dalla cronometrista alla Giuria D che detraerà la penalità dal Punteggio Finale.

c) Cronometraggio del tempo di arresto per una caduta:

Durante l'interruzione dell'esercizio dovuta ad una caduta dall'attrezzo, è autorizzato un tempo d'arresto di 10 secondi.

- Il giudice cronometrista 2 inizia il cronometraggio quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta.
- La durata del tempo di caduta è cronometrata a parte; essa **non** entra nel calcolo del tempo totale dell'esercizio.
- Il tempo di caduta termina quando i piedi della ginnasta lasciano il tappeto per risalire sulla trave.
- Quando la ginnasta risale sulla trave, il Giudice cronometrista 1 riprende il cronometraggio dell'esercizio con il primo movimento eseguito per continuare l'esercizio.
- Il tempo che scorre durante la caduta deve essere visibile in secondi sul tabellone.
- Un segnale sonoro (gong) sarà dato allo scadere
 - dei 10 secondi.
- Se la ginnasta non risale sulla trave entro 10 secondi, l'esercizio è considerato terminato.

12.2 Contenuto dell' Esercizio

- Per stabilire il VD, si conteggiano gli 8 elementi di difficoltà di maggior valore, compresa l'uscita
- Massimo 5 elementi acrobatici
 - Minimo 3 elementi ginnici

12.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D p. 2.50

- 1 – Un collegamento di almeno due elementi ginnici **differenti**, di cui 1 salto con divaricata di 180° (*sagittale o laterale*) o in posizione carpiata divaricata p. 0.50
- 2 – un giro (gruppo 3) p. 0.50
- 3 – una serie acrobatica di minimo 2 elementi con volo* , di cui 1 salto (*gli elementi possono essere uguali*) p. 0.50
- 4 –Elementi acro in differente direzione (*avanti/laterale e dietro*) p. 0.50
- 5 – Uscita
- Mancanza di uscita o uscita A o B p. 0.00
 - Uscita C p. 0.30
 - Uscita D o più difficile p. 0.50

* Elementi con volo con o senza appoggio delle mani

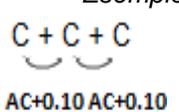
Nota:

- *Le EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla Trave*
- *Capovolte,verticali ed elementi in tenuta **non** possono essere utilizzati per soddisfare le EC.*

12.4 Abbuoni di Collegamento (AC) & Series Bonus (SB) – Giuria D

- a) Per collegamenti diretti può essere attribuito un abbuono
- b) L'AC e il Bonus per la Serie (SB) saranno aggiunti al Punteggio D.
- c) Il Bonus per la Serie sarà attribuito per Collegamenti di 3 o più elementi acrobatici.

Abbuoni per Collegamenti diretti

ACROBATICI	
0.10	0.20
2 elementi acrobatici con volo, esclusa l'uscita Tutti i collegamenti devono essere con rimbalzo, tranne dove diversamente specificato	
C/D + D (o più) (senza rimbalzo solo in avanti) C + C B + E	C/D + D (o più) B + D (solo in avanti) B + F
Collegamenti di **3 o più elementi acrobatici (con e senza rimbalzo) -incluse entrata e uscita (min. C)- saranno premiati con un "Bonus per la Serie" di 0,10 <ul style="list-style-type: none"> partendo da B + B + C (in qualunque ordine) in aggiunta agli AC su indicati per avere il SB si può ripetere lo stesso elemento (con o senza volo) nello stesso collegamento Esempio 1: B + B + C = +0.10 di bonus per la serie D + B + C = +0.10 di bonus per la serie Esempio 2:  + 0.10 di bonus per la serie - Totale AC + SB = 0.30	
* I Collegamenti con effetto di rimbalzo sviluppano velocità in una direzione: Arrivo (su 2 piedi) dal 1° elemento con volo e appoggio delle mani seguito immediatamente dalla spinta/rimbalzo per il 2° elemento, o Arrivo dal 1° elemento con volo (con o senza appoggio delle mani) su una gamba e appoggio della gamba libera con immediata spinta su 2 piedi per eseguire il 2° elemento. ** Nei Collegamenti di più di 2 elementi, possono essere usati elementi acro senza volo min.B (esclusi gli elementi di tenuta) per ottenere il SB.	
GINNICI e MISTI (solo elementi acrobatici con volo), esclusa l'uscita	
C + C o più A + C (solo giri) D (salto acro) + A (ginnico) D (salto acro) con arrivo su 1 piede + A scale (in questo ordine e senza passi intermedi)	D + D o più

Nota: I giri possono essere eseguiti sulla stessa gamba d'appoggio, o con un passo per girare sulla gamba opposta (è permesso un demi-pliè su una o due gambe)

- I seguenti elementi **acrobatici B** con appoggio delle mani e con volo
 - flic-flac a gambe unite
 - flic-flac smezzato
 - flic-flac Auerbach
 - rondata
 - ribaltata avanti

possono essere eseguiti una seconda volta nell'esercizio per ricevere l'abbuono di collegamento (AC) e il Bonus per la Serie (SB), ma non per ottenere l'EC.

12.5 Penalità per Artisticità e Coreografia (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
Artisticità dell'Esecuzione			
- Insufficiente artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : <ul style="list-style-type: none"> • Sicurezza • Stile personale 	x		
- Ritmo & Tempo <ul style="list-style-type: none"> • Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no VD) • Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati 	x		
Composizione e Coreografia			
- Mancanza di creatività di movimenti e passaggi	X		
- Mancanza di movimenti laterali (No VD)	X		
- Insufficiente uso dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> • uso insufficiente della lunghezza della trave • mancanza di una combinazione di movimenti/elementi vicino alla trave con una parte del tronco (incluse le cosce e/o la testa) a contatto con la trave (non neces.un elem.) 	X		
- Entrata non inserita nella tabella degli elementi	x		
- Uso unilaterale degli elementi: <ul style="list-style-type: none"> • Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio 	x		

12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo

Falli	0.10	0.30	0.50
- Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	x		
- Pausa (2 sec.) /eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	o.v. x		
- Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	o.v. x		
- Scorretta postura del corpo durante l'esercizio <ul style="list-style-type: none"> • <i>postura del corpo, posizione della testa</i> • <i>piedi non in estensione/rilassati, intraruotati</i> • <i>ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo)</i> 	X X X		
- Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		x	
- Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento usando un appoggio supplementare		x	
- Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			x
- Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	x	x	x
- Non tentare l'uscita*			x

*Uscita con caduta:

- a) Se il salto per l'uscita **non** è iniziato (*rotazione non iniziata*) e la ginnasta cade, oppure
- b) Non tentare affatto l'uscita (*arrivare in piedi o arrivare in piedi e cadere*)

Esempio 1:  spinta fuori dalla Trave:

Valutazione:

- No EC (*Giuria D*)
- No VD– si conteggiano solo 7 elementi (*Giuria D*)
- 0.50 Non tentare l'uscita (*Giuria E*)
- Caduta – p. 1.00 o, se non c'è caduta, si applicano le penalità di arrivo (*Giuria E*)

- c) Se il salto per l'uscita è iniziato e poi la ginnasta cade:

Esempio 2:  iniziare il salto, ma non arrivare prima con i piedi

Valutazione:

- No EC (*Giuria D*)
- No VD – si conteggiano solo 7 elementi (*Giuria D*)
- Caduta – p. 1.00 (*Giuria E*)

12.7 NOTE:

Cadute – Elementi Acrobatici e Ginnici

Per ottenere il valore di difficoltà, dagli elementi acrobatici e ginnici bisogna ritornare sulla trave con i piedi o con il tronco

- a) **con** arrivo sulla trave su uno o due piedi o nella posizione richiesta, il valore della difficoltà (VD) è assegnato
- b) **senza** arrivo sulla trave su uno o due piedi o nella posizione richiesta, il valore della difficoltà (VD) **NON** è assegnato (l'elemento può essere eseguito di nuovo per ricevere il VD).

Entrate

- a) Solo un elemento acrobatico può precedere l'entrata
- b) Alcuni elementi catalogati come entrata (capovolte, verticali e posizioni di tenuta) possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio **(o viceversa)** ma il valore di difficoltà sarà attribuito solo una volta.

Elementi di tenuta

- a) Le verticali (senza giri) e gli elementi di tenuta, per ricevere il valore della difficoltà (VD), devono mantenere la posizione per 2 sec., se prescritto nella tabella degli elementi. Se l'elemento non è mantenuto per 2 sec. e non esiste nel Codice come elemento differente, è declassato di un grado (*la verticale o la posizione tenuta deve essere completata*).
- b) Per ottenere AC, EC e SB, gli elementi di "tenuta" acrobatici (*con volo*) possono essere usati come ultimo elemento in una serie acrobatica o in un collegamento misto.

c)  riceveranno 1 VD inferiore se la verticale **non** è tenuta per 2 sec

- Se la ginnasta esegue di nuovo nell'esercizio lo stesso elemento e mantiene la verticale per 2 sec., NON riceverà alcun VD.

Tic Tac Onodi

 - può essere usato solo come ultimo elemento in una serie acrobatica per ottenere AC ed EC

- può essere usato in qualunque posizione per ottenere il SB
- sarà considerato uguale all'elemento Onodi.

Elementi Specifici

-  le mani devono arrivare in posizione trasversale. Se arrivano in posizione laterale l'elemento è declassato di 1 VD.
 - Se la ginnasta esegue di nuovo nell'esercizio lo stesso elemento e completa 1/1 giro , non riceverà alcun VD



Mani vicine in posizione trasversale – Corretto



Mani una davanti all'altra in posizione trasversale – Corretto



Se la mano davanti ha completato il giro– il VD è assegnato (si applica la penalità di precisione)



Mani in posizione laterale - VD attribuito : C (si applicano le penalità di precisione)

Nota: la posizione della mano davanti (nel flic dietro con 1/1 avvitamento (360°) – alla seduta divaricata) è decisiva per attribuire il valore di difficoltà.

SEZIONE 13 — Esercizio al Corpo Libero

ARTISTICITA'

Esecuzione Artistica

Un' esecuzione artistica è quella in cui la ginnasta dimostra la sua abilità nel trasformare il suo esercizio al Corpo Libero da composizione ben strutturata in performance artistica. Nel far ciò la ginnasta deve dimostrare una notevole fluidità coreografica, artisticità, espressività, musicalità e tecnica perfetta.

L'obiettivo principale è creare e presentare una composizione di ginnastica artistica unica e ben bilanciata, combinando armoniosamente i movimenti del corpo e l'espressione della ginnasta con il tema e il carattere della musica.

Composizione e Coreografia

La **composizione** di un esercizio al CL è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta, come anche sulla **coreografia** di elementi e movimenti che sono il risultato dei movimenti del corpo, sia acrobatici che artistici, in relazione a spazio e tempo, cioè in relazione alla pedana del CL e in armonia con la musica scelta.

La coreografia dovrebbe essere sviluppata come un armonioso fluire di un movimento in quello successivo con contrasti di velocità e intensità.

Coreografia creativa, cioè originalità della composizione degli elementi e dei movimenti, significa che l'esercizio è stato costruito ed è eseguito usando nuove idee, forme, interpretazioni e originalità, evitando imitazioni e monotonia.

Lo stile, la struttura e la composizione dell'esercizio comprendono:

- una selezione ricca e varia di elementi dai differenti gruppi strutturali della tabella degli elementi
- cambi di livello (su e giù)
- cambi di direzione (avanti, dietro, laterale, in curva)
- movimenti, collegamenti e passaggi creativi o originali

Questo è "**cosa**" la ginnasta esegue.

Espressione

L'Espressione può essere definita in generale come l'atteggiamento e le emozioni esibite dalla ginnasta sia col viso che con il corpo. Ciò comprende sia il modo in cui una ginnasta si presenta e si relaziona con giuria e pubblico, sia la sua capacità di controllare/gestire la sua espressione durante l'esecuzione dei movimenti più difficili e complessi. E' anche la sua abilità di interpretare un ruolo o un personaggio attraverso l'esibizione. Oltre all'esecuzione tecnica, vanno tenute in considerazione l'armonia artistica e la grazia femminile.

Non si tratta solo di "**cosa**" la ginnasta fa, ma anche di "**come**" lei esegue il suo esercizio.

Musica

La musica deve essere impeccabile, senza tagli bruschi e deve conferire un senso di unità alla composizione e alla performance dell'esercizio nel suo complesso. Dovrebbe essere fluida e deve avere un inizio e una fine chiari. La musica scelta deve anche contribuire a evidenziare le caratteristiche e lo stile unici della ginnasta. Il carattere della musica dovrebbe fornire l'idea guida/il tema della composizione.

- Ci deve essere una diretta correlazione tra i movimenti e la musica. Questa deve essere adeguata alla personalità della ginnasta e deve offrire un contributo all'artisticità e alla perfezione della performance nel suo complesso.

Musicalità

La musicalità è l'abilità della ginnasta di interpretare la musica e dimostrare non solo il ritmo e la velocità, ma anche la sua fluidità, la forma, l'intensità e la passione.

La musica deve sostenere la performance e attraverso i suoi movimenti la ginnasta deve comunicare il tema della musica al pubblico e alla giuria.

13.1 Generalità

a) Esigenze relative al CD

- Il CD della musica del Corpo Libero deve essere consegnato alla direzione di gara. Ogni CD sarà cronometrato e il tempo sarà approvato dalla direzione e dall'allenatore capo delegazione.
- Sul CD devono essere scritte le seguenti informazioni:
 - il nome della ginnasta e le 3 lettere in carattere maiuscolo utilizzate dalla FIG per il Codice del Paese
 - il nome del compositore e il titolo del brano musicale
- L'accompagnamento musicale con orchestra, piano o altri strumenti, deve essere registrato.
 - All'inizio del brano registrato è possibile usare un segnale sonoro, ma **non** può essere pronunciato il nome della ginnasta.
 - La voce può essere utilizzata come uno strumento senza parole
 - Esempi di "voce umana" come strumento accettabile sono: canto a bocca chiusa, vocalizzi senza parole, fischio, cantilena (*senza significato*).
 - Mancanza di musica o musica con parole - p.1.00

Nota: penalità detratta dalla Giuria D dal Punteggio Finale.

In caso di dubbio, le Federazioni /le ginnaste possono sottoporre la musica alla valutazione del CTF.

b) Cronometraggio:

La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta. La durata dell'esercizio al suolo non può superare 1 minuto e 30 secondi (90 secondi).

- L'assistente inizia il cronometraggio quando la ginnasta esegue il primo movimento del suo esercizio al CL.
- L'assistente arresta il cronometraggio con l'ultima posizione della ginnasta alla fine del suo esercizio. L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica.
- Si applica la penalità per superamento del tempo se l'esercizio dura più di 1 minuto e 30 secondi (90 sec) - p. 0.10
- Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla Giuria D e valutati dalla Giuria E.

c) Linea di demarcazione

L'uscita dalla pedana del corpo libero (12 X 12 m), cioè toccare il suolo con qualsiasi parte del corpo al di fuori della linea di demarcazione, comporta una penalità.

- Un passo o arrivare al di fuori della linea con un piede/una mano - p. 0.10
- Passo/passi fuori con 2 piedi/2 mani o con una parte del corpo o arrivo con entrambi i piedi fuori della linea -p.0.30

Sia i falli di linea che quelli di tempo sono comunicati per iscritto, rispettivamente dai giudici di linea e dai giudici cronometristi, alla giuria D che li detrae dal Punteggio Finale.

13.2 Contenuto dell' Esercizio

Per stabilire il valore di difficoltà (VD), si conteggiano gli 8 elementi di maggior valore, inclusa l'uscita

- Massimo 5 Elementi Acrobatici
- Minimo 3 Elementi Ginnici

a) Linee acrobatiche

Il numero massimo di linee acrobatiche con salto è 4.

Ulteriori difficoltà in successive linee acrobatiche non verranno conteggiate per il VD.

- Una linea acrobatica è formata da minimo un elemento con volo e senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (rimbalzo)
- inclusi i collegamenti misti
- la linea acrobatica sarà considerata tale anche se la ginnasta non arriva con la precedenza dei piedi da un salto

Esempi:

1. un salto singolo o un doppio salto (*con spinta a 2 piedi*)
2. un collegamento diretto o indiretto di salti (*almeno uno con spinta a 2 piedi*)
3. collegamenti misti (*jumps o leaps*) con salto (*con spinta a 2 piedi*)

- NON costituiscono una linea acrobatica:

- Salto con spinta a 1 piede (può essere utilizzato per soddisfare EC e AC)
- Collegamento Acro o misto di elementi con volo e appoggio delle mani
- Salto da fermo

13.3 Esigenze di Composizione (EC) – Giuria D p. 2.50

- 1) Un passaggio di danza composto da **due** salti ginnici differenti, leaps o hops, (codificati) collegati direttamente o indirettamente (*con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé*), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata d'ivaricata p.0,50
(L'obiettivo è creare uno schema di grande spostamento fluido.)
 - I salti e i giri su 2 piedi non sono ammessi perché sono statici. I tour chainé (½ giri su 2 piedi) sono permessi perché sono passi che favoriscono lo spostamento.
 - Nel passaggio di danza, i salti eseguiti come primo elemento devono arrivare su 1 piede.
- 2) Salto avanti/laterale & indietro p.0.50
- 3) Salto con avvitamento (min. 360°) sull'AL p.0.50
- 4) Doppio Salto sull'AT p.0.50
- 5) Uscita *
 - Mancanza di uscita, o uscita A o B p.0.00
 - Uscita C p.0.30
 - Uscita D- o più p.0.50

* L'uscita è l'ultima linea acrobatica conteggiata (*si accredita il VD più alto*)

- Se è stata eseguita solo una linea acrobatica, non viene accreditata l'EC dell'uscita

Esempio 1

Solo una linea acrobatica

Valutazione:

- No EC (uscita) (*Giuria D*)
- NO VD – si conteggiano al massimo 7 elementi (*Giuria D*)
- - 0.50 Non tentare l'uscita (*Giuria E*)
- Si applicano le penalità di arrivo (*Giuria E*)

Esempio 2

Solo una linea acrobatica

Valutazione:

- No EC (uscita) (*Giuria D*)
- NO VD – si conteggiano al massimo 7 elementi (*Giuria D*)
- - 0.50 Non tentare l'uscita (*Giuria E*)
- Si applicano le penalità di arrivo (*Giuria E*)

Esempio 3

Due linee acrobatiche

Valutazione:

- EC (uscita) + 0.50 (*Giuria D*)

Esempio 4

La ginnasta non arriva prima con i piedi nella 2° linea acrobatica:

Valutazione:

- No EC (uscita) (*Giuria D*)
- No VD – si conteggiano al massimo 7 elementi (*Giuria D*)
- Caduta - 1.00 (*Giuria E*)

Esempio 5

con ripetizione dello stesso elemento

Valutazione :

- No EC (uscita) (*Giuria D*)
- No VD – si conteggiano al massimo 7 elementi (*Giuria D*)
- Si applicano le penalità di arrivo, se necessario (*Giuria E*)

13.4 Abbuoni di Collegamento (AC) – Giuria D

Il valore di collegamento può essere assegnato per collegamenti indiretti (acrobatici) e diretti (acrobatici, misti e giri).

L'AC sarà aggiunto al punteggio D.

Abbuoni per collegamenti diretti e indiretti

ACROBATICI INDIRETTI	
0.10	0.20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E
ACROBATICI DIRETTI	
A + D	A + E
C + C	C + D
MISTI	
Tutti i collegamenti devono essere con rimbalzo	
D salto acro + B (ginnico) E salto acro + A (ginnico) (in quest'ordine)	
COLLEGAMENTI di GIRI su UNA GAMBA	
D + B B + B (senza passo)	Nota: I giri possono essere eseguiti sulla stessa gamba di appoggio o con un passo per girare sull'altra gamba (è permesso un demi-plié su una o due gambe)

Collegamenti indiretti sono quelli in cui elementi acrobatici con fase di volo e appoggio delle mani, collegati direttamente, (es. roncata, flic-flac, ecc. come elementi preparatori) sono eseguiti tra salti.

Nota : Gli elementi acrobatici, per ottenere l'AC, devono essere eseguiti senza appoggio delle mani.

13.5 Penalità di Artisticità & Coreografia (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
Artisticità dell'Esecuzione			
- Insufficiente artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio			
• Espressività	X		
• Sicurezza	X		
• Stile personale	X		
- Incapacità di interpretare un ruolo o un personaggio in tutta la performance	X		
-Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	X		
-Non eseguire una chiara coreografia per arrivare nell'angolo	X		
Composizione/Coreografia & Musica			
- Montaggio della musica (<i>per es. mancanza di inizio, fine o accenti</i>)			
• Mancanza di struttura data al brano musicale	X		
- Mancanza di creatività di movimenti e passaggi	X		
- Scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti della Polka</i>	x	x	
- Uso insufficiente della pedana , tra cui:			
• Uso di linee rette, curve, cambi di direzione.	x		
• Mancanza di un movimento a contatto con la pedana (inclusi il tronco/le cosce o la testa)	x		
- Mancanza di un giro su un piede di almeno 360°		x	
- Più di un salto ginnico con arrivo in posizione prona	x ov		

Musicalità

Falli	0.10	0.30	0.50
<ul style="list-style-type: none"> - Musicalità <ul style="list-style-type: none"> • Incapacità di seguire battute musicali, ritmo e tempo • Sottofondo musicale (<i>si ha il 'sottofondo musicale' quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i>) 	x	x	x
- Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell' esercizio	x		

13.6 Penalità Specifiche all' Attrezzo (Giuria E)

Falli	0.10	0.30	0.50
- Ripetizione della stessa posizione prima di una linea acrobatica (per es. posizione statica su due piedi)	x O.V.		
- Pausa (2 sec.) prima degli elementi	x O.V.		
- Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	x O.V.		
- Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio <ul style="list-style-type: none"> • <i>Postura del corpo , posizione della testa</i> • <i>Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati</i> • <i>Ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo)</i> 	x x x		
- Non tentare l'uscita			x