



INDICAZIONI PER GIUDICI GAF CAMPIONATO LEGAGYM 2024

Aggiornato 16/03/2024

- **Abbigliamento di gara:** pantalone o jeans nero + camicia o maglietta bianca + giacca nera
- **Documenti da portare in gara:** Regolamento Campionato Lega, Tavole dei Falli e delle Penalità, Indicazioni per giudici GAF, evidenziatori e calcolatrice.

COSA DEVE FARE IL GIUDICE

SI essere puntuale, ordinato, collaborativo e professionale

SI tenere un comportamento etico e non di parte

SI essere ben preparato sulle regole della gara

NO parlare con gli allenatori in campo gara

NO applaudire/festeggiare a bordo campo le allieve della propria società durante la classifica

NO visionare video degli esercizi eseguiti per modificare il punteggio

COSA PUÒ FARE L'ALLENATORE

NO parlare con i giudici durante la gara, deve rivolgersi al Presidente di Giuria

NO contestare esercizio tramite prova video. Giudici e Pres. di Giuria **NON** possono visionare video

NO parlare alla ginnasta, mimare, dare segnali durante l'esercizio **Penalità: 0.10 - 0.20 – 0.30**

Eccezione per Baby Mix e Base che non hanno penalità

NO aggiungere o togliere le molle dalla pedana

Penalità: 0.30

NO cambiare l'altezza dell'attrezzo senza autorizzazione

Penalità: 0.30

NO spostare il tappeto supplementare durante l'esercizio

Penalità: 0.30

NO fare assistenza alla ginnasta

Penalità: 1.00

NO «stare vicino» alla ginnasta a VL e TR

Penalità: 0.50

SI mettere tappeto supplementare per l'arrivo a PL e TR

Penalità 0.30

Prima di applicare queste penalità, appuntare il fallo e fare segnalazione al Presidente di Giuria.

SI mettere collare di protezione per volteggi provenienti da rondata.

Avvisare il Presidente di Giuria già dal riscaldamento all'attrezzo.

SI contestare la nota D. Nota E non contestabile.

COSA CONSEGNA IL TECNICO AI GIUDICI

Il tecnico, scelti i vari elementi che la ginnasta andrà ad eseguire, li indicherà sulla griglia di compilazione segnalandoli con un **trattino nella parte bassa a destra all'interno della cella**, in penna blu o nera. Il tecnico, al momento del cambio di attrezzo, deve consegnare ai giudici le griglie di compilazione degli elementi compilate in ogni parte: elementi che la ginnasta andrà ad eseguire, Nome-Cognome Atleta, Fascia, Livello, Società + nella casella "P.P.E (Nota D)" appunterà il punteggio di partenza dell'esercizio.

LEGA GINNASTICA





COMPILAZIONE DELLA GRIGLIA DA PARTE DEL GIUDICE

Il giudice, terminato l'esercizio della ginnasta e terminato di contare le penalità della nota E, dovrà cerchiare la cella corrispondente degli elementi realmente eseguiti e assicurarsi che la **nota D** ("P.P.E") appuntata precedentemente dal tecnico sia corretta.

Nello spazio "Nota E" dovrà inserire le penalità registrare sul suo foglio.

Nello spazio "Pen" dovranno essere inserite eventuali penalità neutre (es. -0.50 per mancanza di riga obbligatoria o -4.0 per esercizio corto).

Nello spazio "Bonus" dovrà inserire eventuali bonus. (Es. bonus artisticità)

Nello spazio "Nota F" dovrà inserire il punteggio finale, calcolato PPE-Nota E-Pen+Bonus = Nota F.

Nel caso vengano utilizzati i **tablet**, per la compilazione della griglia i giudici dovranno seguire le istruzioni previste.

INSERIMENTO DEL PUNTEGGIO FINALE DAL SEGRETARIO DI GARA

Il giudice, al termine di ogni cambio di attrezzo, dovrà consegnare le griglie complete di punteggio finale al **Segretario di Gara**, il quale provvederà ad inserire i punteggi nel sistema e procedere successivamente con la classifica finale.

Le griglie di compilazione, una volta inserite dal segretario di gara, verranno messe a disposizione dei **tecnici per un controllo della Nota D-PPE e del Punteggio Finale**.

Se il tecnico desidera avere delucidazioni sulla nota D (la nota E non è contestabile) dovrà chiedere solo ed **esclusivamente al Presidente di Giuria**, non al Segretario di Gara e non al giudice all'attrezzo.

NORME CHE REGOLANO IL PUNTEGGIO

NOTA D – P.P.E (Punteggio di Partenza dell'Esercizio)

Al volteggio è il Valore di Difficoltà indicato sulla griglia. A parallele, trave e corpo libero comprende i 6-8 elementi di difficoltà di maggior valore.

Esempio ginnasta esegue: $4 \times 0.10 = 0.40 + 4 \times 0.20 = 0.80 \rightarrow$ Nota D = 1.20

NOTA E

10.00 – penalità per falli di esecuzione vanno a comporre la nota E. Sono le penalità registrate sul foglio del giudice.

PENALITÀ NEUTRA ESERCIZIO CORTO

N° ELEMENTI	PENALITÀ
Da 8 a 6 elementi	0.00
Da 5 a 4	4.00
Da 4 a 3	6.00
Da 3 a 1	8.00
0 elementi	10.00



PENALITA' NEUTRA PER MANCANZA DI RIGA OBBLIGATORIA

Nel programma Lega Gym al corpo libero e alla trave la ginnasta deve eseguire delle **ESIGENZE DI COMPOSIZIONE**, ossia le prime 3 righe della griglia. Per ogni riga di esigenza non soddisfatta la ginnasta riceverà una penalità di 0.50

Considerando la presenza delle penalità per esercizio corto e la penalità di 0.50 per mancanza di riga obbligatoria cerchiamo di **essere tolleranti e di riconoscere sempre gli elementi**. Per il corpo libero al giudice è consigliato di segnare anche le **capovolte avanti e dietro di «coreografia»**.

BONUS

Al **volteggio**, per il livello avanzato ed élite può essere assegnato un **bonus da 0.50** se la ginnasta esegue 1 salto da 3.0 + 1 salto da 3.5 oppure 2 salti da 3.0 oppure 2 salti da 3.5.

Alla **trave e al corpo libero**, per tutti i livelli, se la ginnasta esegue l'esercizio in maniera fluida, espressiva, con ritmo, corretta postura (testa, tronco, spalle, braccia), punte in estensione potrà ricevere un bonus da **0.10, 0.20 o 0.30**.

Alla **trave**, per il livello avanzato, se la ginnasta esegue il proprio esercizio a trave alta riceverà **+0.50** di bonus.

RICONOSCIMENTO DELLE DIFFICOLTÀ

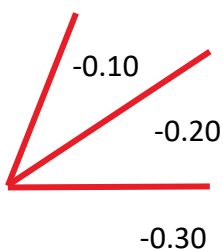
- Lo stesso elemento riceverà il VD solo una volta nell'esercizio e secondo l'ordine cronologico. **Eccezione parallele**: elementi con diversi gradi di uscita (verticale e tempo di capovolta) verrà riconosciuto in ogni caso l'elemento di maggior valore. Esempio: ginnasta esegue slancio in verticale a -45° e poi slancio in verticale a +45°, verrà riconosciuto elemento di maggior valore.
- È possibile ripetere un elemento (acro e ginnico) se contenuto in combinazione in celle diverse.
- È possibile invertire gli elementi di una serie ginnica, **NO di una serie mista**
- Se la ginnasta esegue un elemento che **non esiste nella griglia**, non avrà alcun valore **ma** saranno applicate le penalità di esecuzione
- Se la ginnasta esegue un salto artistico mal eseguito cerchiamo comunque di riconoscerlo dando la massima penalità per body shape
- In caso di dubbi sul riconoscimento delle difficoltà si deve **SEMPRE** andare a favore della ginnasta



FALLI GENERALI

Braccia piegate o gambe flesse

Leggermente	-0.10
Angolo di 135°	-0.20
Angolo di 90°	-0.30



FALLI DI ARRIVO

- Passi supplementari, leggero saltello
- Passo molto lungo o balzo (con evidente spostamento del bacino)
- Gambe aperte all'arrivo
- Falli di posizione del corpo all'arrivo
- Arrivo in massima accosciata
- Serie di passi, che non costituiscono caduta

- 0.10
- 0.20
- 0.10
- 0.10-0.20
- 0.30
- max -0.50



-Testa a livello delle anche: -0.10



- Testa a livello delle ginocchia: -0.20



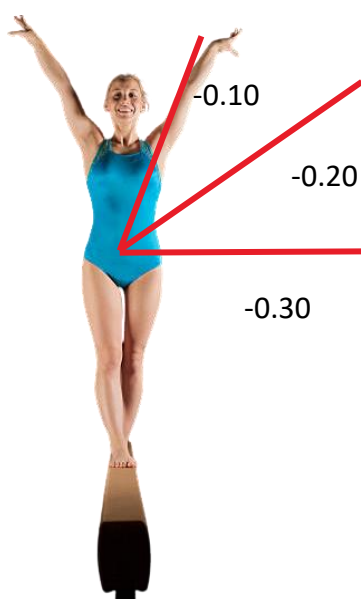
-Deviazione dalla posizione ideale: -0.10



-Anche a livello delle ginocchia o sotto ma non massima accosciata: -0.20



PERDITA DI EQUILIBRIO



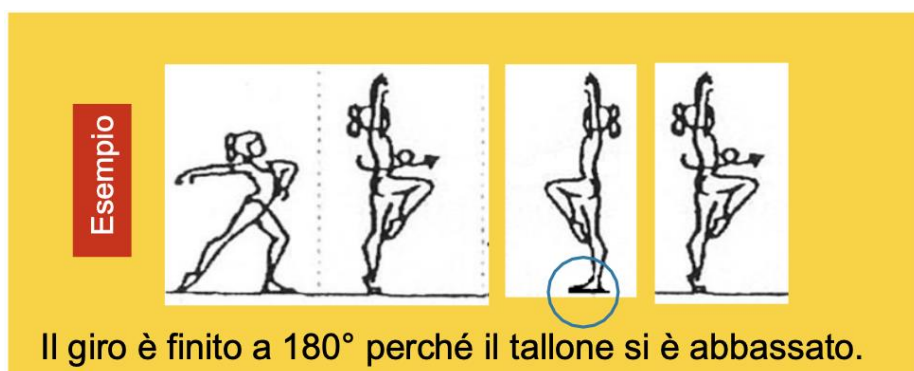
LEGA GINNASTICA





CONSIDERAZIONI SUI GIRI

- Devono essere eseguiti sugli **avampiedi** e devono essere completati **esattamente**. La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento
- **Non c'è tolleranza** di gradi mancanti per il completamento del giro. Il giro deve essere **completato esattamente**
- Devono avere una forma chiara e ben definita dall'inizio alla fine
- Giro + giro viene assegnato se la ginnasta, tra i due elementi, non esegue il demipliè. Nessun problema se la ginnasta scende dal relevè e poi risale.
- La gamba d'appoggio, tesa o piegata (come scelta coreografica), non cambia il valore della difficoltà. Se la gamba d'appoggio è rilassata, lo si considera un **errore di esecuzione**
- 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, se possibile si attribuirà un altro elemento della griglia
- Il grado di rotazione è terminato quando il **tallone della gamba d'appoggio si abbassa**.
- Se il giro è terminato, il VD è assegnato, sia con la gamba libera poggiata dietro che laterale.
- **TR**: se il giro è completato (terminato), ma la ginnasta cade senza appoggiare la gamba libera sulla trave, il VD si assegna.
- **TR e CL**: giro gamba libera a 45°. Se la gamba libera è sotto i 45° l'elemento viene riconosciuto con una penalità di **0.10** per precisione.





BODY SHAPE (FORMA DEL CORPO)

- Massimo delle penalità cumulabili per **deviazione dall'esecuzione ideale**, basata sulle richieste degli elementi.
- La penalità può essere di **0.10, 0.20 o 0.30** per piccola, media o grande deviazione dall'esecuzione ideale.
- Le penalità per forma del corpo comprendono falli di:
 - Divaricata insufficiente
 - Gambe flesse
 - Piedi non in estensione
 - Gambe aperte (quando non richieste)
 - Penalità specifiche legate alla posizione del corpo richiesta dall'elemento
 - Posizione antiestetica del corpo o deviazione tecnica dell'esecuzione perfetta degli elementi

Alle penalità per body shape si aggiungono quelle per **altezza** (0.10-0.20), **arrivo** (max 0.50) e **precisione** (0.10).

DIVARICATA (ENJAMBÈ / ENJAMBÈ CAMBIO)

ESIGENZE SPECIFICHE per esecuzione ideale

Entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale

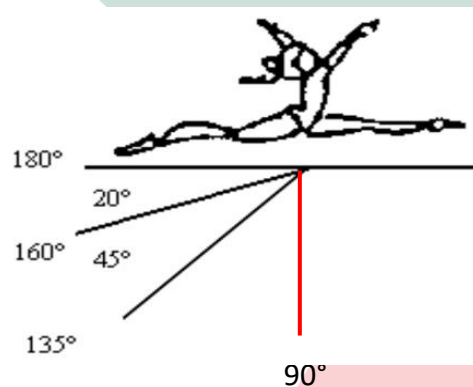
Apertura +180°

Gambe tese

Punte in estensione

Divaricata insufficiente:

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| • Tra 180° e 160° | fallo piccolo 0.10 |
| • Tra 160° e 135° | fallo medio 0.20 |
| • A 135° | fallo grande 0.30 |
| • Tra 135° e 90° | 0.30 + No VD |
| • Elemento non riconoscibile | No VD |



Per la enjambè cambio l'oscillazione della gamba libera deve arrivare a minimo 45°. Se la gamba libera oscilla a meno di 45° o se è flessa, l'errore va considerato tra le penalità di body shape.

Cerchiamo, nei limiti del possibile, di riconoscere **SEMPRE** l'elemento applicando la massima penalità da 0.30 per body shape.






SALTO RACCOLTO (con o senza giro)

ESIGENZE SPECIFICHE per **esecuzione ideale**

Angolo delle anche meno di 90°

Ginocchia sopra l'orizzontale

Punte in estensione

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Ginocchia all'orizzontale
	-0.20	- Ginocchia sotto l'orizzontale
	-0.30 Cerchiamo di riconoscere sempre l'elemento applicando la massima penalità da 0.30	- > 135° angolo delle anche - Ginocchia sotto l'orizzontale





SALTO COSACCO (con o senza giro)

ESIGENZE SPECIFICHE per **esecuzione ideale**

Angolo delle anche meno di 90°

Gamba tesa sopra l'orizzontale

Punte in estensione

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gamba tesa all'orizzontale
	-0.20	- Gamba tesa all'orizzontale Ginocchia aperte
	-0.30	- Gamba tesa sotto l'orizzontale Ginocchia aperte
	-0.30 Cerchiamo di riconoscere sempre l'elemento applicando la massima penalità da 0.30	- > 135° angolo delle anche - Gamba tesa sotto l'orizzontale



SALTO DEL GATTO (con o senza giro)





ESIGENZE SPECIFICHE per *esecuzione ideale*

Alternanza delle gambe

Ginocchia sopra l'orizzontale

Valutare la posizione del ginocchio più basso

Punte in estensione

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Una o entrambe le gambe all'orizzontale
	-0.20	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale
	-0.30 Cerchiamo di riconoscere sempre l'elemento applicando la massima penalità da 0.30	- > 135° angolo delle anche - Gambe sotto l'orizzontale
	Si riconosce la posizione raccolta e si applicano le relative penalità per body shape	- Non alternare le gambe (no cambio di gambe)

SALTO CARPIATO DIVARICATO (con o senza giro)




ESIGENZE SPECIFICHE per *esecuzione ideale*

Entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale

Apertura +180°

Gambe tese

Punte in estensione

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Una o entrambe le gambe all'orizzontale
	-0.20	- Una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale
	-0.30 Cerchiamo di riconoscere sempre l'elemento applicando la massima penalità da 0.30	- > 135° angolo delle anche - Gambe sotto l'orizzontale

LEGA GINNASTICA





ENJAMBÈ AD ANELLO

ESIGENZE SPECIFICHE per esecuzione ideale




Arco dorsale e testa reclinata

Apertura +180°

Gamba avanti tesa all'orizzontale, gamba dietro flessa a 135°

Piede dietro alla sommità della testa

Punte in estensione

	Penalità per Body Shape	Errore
	-0.10	- Gamba av. sotto l'orizzontale
	-0.20	- Gamba av. sotto l'orizzontale -Arco insufficiente
	-0.30 Cerchiamo di riconoscere sempre l'elemento applicando la massima penalità da 0.30	- Gamba av. sotto l'orizzontale e vicina a 45° - Arco insufficiente - Piede dietro sotto l'altezza delle spalle

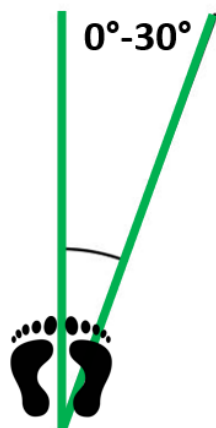
LEGA GINNASTICA





SALTI ARTISTICI CON GIRO

Nei salti artistici con giro (es. pennello con 1 giro o cosacco $\frac{1}{2}$) c'è una **tolleranza di 30° gradi mancanti** al completamento del giro per il riconoscimento dell'elemento.



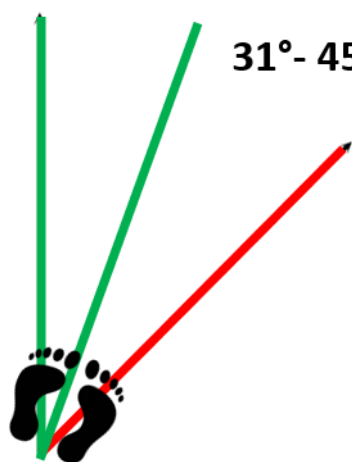
0°-30°

30° mancanti al completamento corretto del giro:

- Riconosco VD del salto ginnico eseguito dalla ginnasta
- Penalità **0.10 per precisione**



es. Ginnasta esegue pennello con 360° non completato correttamente e arriva con piedi tra 0° e 30°. Riconosco pennello con 360° con penalità di 0.10 per precisione (oltre a body shape + altezza + arrivo).



31°- 45° o più

31° o più mancanti al completamento corretto del giro:

- Riconosco se possibile altro VD sulla griglia
- Penalità **0.10 per precisione**



es. Ginnasta esegue pennello con 360° non completato correttamente e arriva con piedi a 45°. Riconosco VD del pennello con 180° + penalità di 0.10 per precisione (oltre a body shape + altezza + arrivo).



COME GIUDICARE UN SALTO ARTISTICO

Esempio: COSACCO (senza giro)

Body Shape	0.10-0.20-0.30
Altezza	0.10-0.20
Precisione	0.10
Falli di arrivo	max 0.50

COME GIUDICARE UN ELEMENTO ACROBATICO CON VOLO

Esempio: SALTO AVANTI RACCOLTO

Gambe o ginocchia aperte	0.10-0.20
Insuff. Precisione posizione raccolta	0.10-0.20
Piedi non in estensione	0.10
Altezza	0.10-0.20
Falli di arrivo	max 0.50

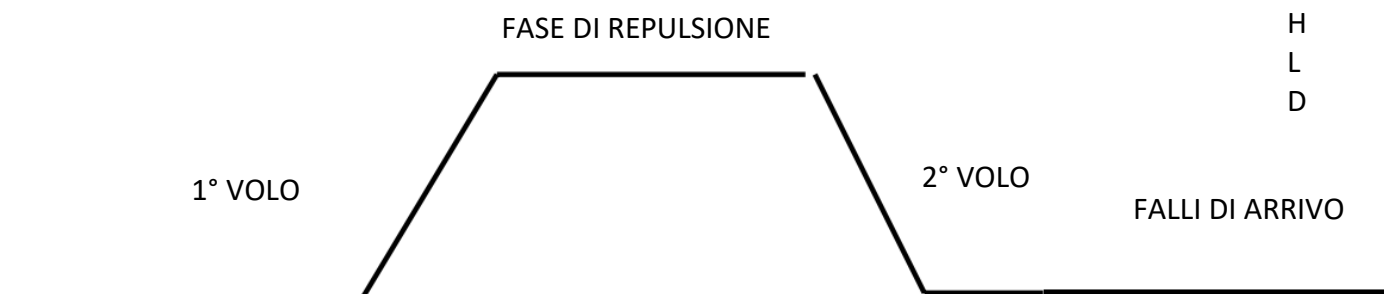
COME GIUDICARE UN ELEMENTO ACROBATICO SENZA VOLO

Esempio: ROVESCATA DIETRO

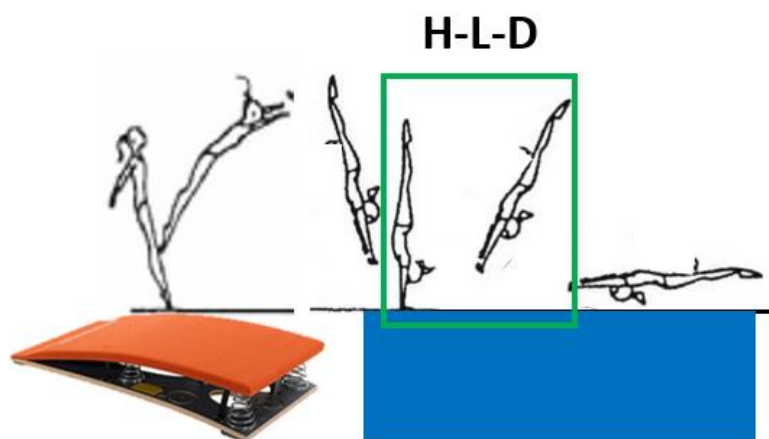
Braccia piegate o gambe flesse	0.10-0.20-0.30
Allineamento del corpo	0.10
Piedi non in estensione	0.10
Insuff. Divaricata negli elementi acrobatici	0.10-0.20
Falli di arrivo	max 0.50



VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

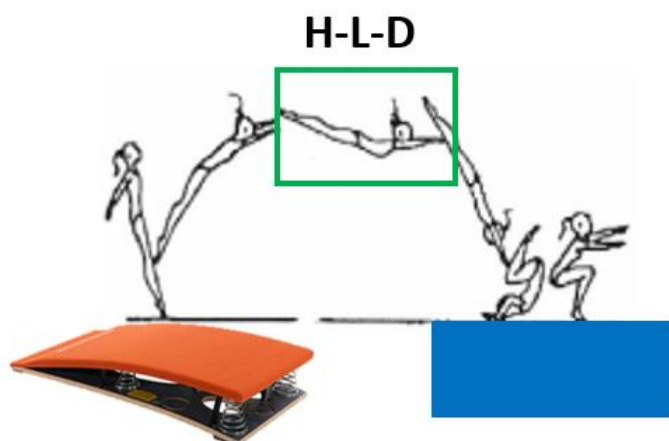


- Per tutti i salti da CdP (es. ribaltata, rondata, rondata in pedana + flic) le penalità sono **H (max 0.30), L (max 0.20), D (max 0.20)**
- Salto in estensione, a X e raccolto vengono giudicati come **salti artistici**. Quindi penalità body shape + altezza + arrivo.
- Capovolta senza fase di volo e verticale arrivo supino **NON** vengono penalizzati per **H e L**. Rimane penalità di dinamismo (**max 0.20**)
- Minitrampolino livello base: se ginnasta esegue i salti senza panca riconosciuta penalità 0.20 discostamento dal testo/facilitazione.
- Verticale con spinta arrivo supino viene giudicata per **H (max 0.20), L (max 0.10), D (max 0.20)** considerando la 2° fase di volo

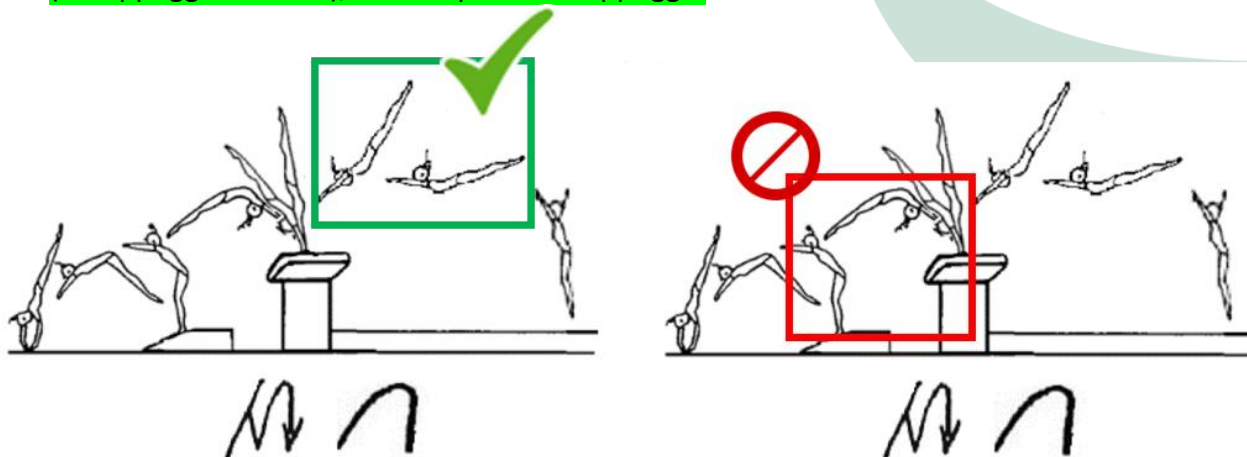




- Tuffo viene giudicato per H (max 0.20), L (max 0.20) e D (max 0.20) e capovolta saltata viene giudicata per H (max 0.30) e D (max 0.30) considerando la 1° fase di volo.



- Nella rondata (in pedana) + flic altezza, lunghezza e dinamismo sono da giudicare nel 2° volo (tra appoggio e arrivo), non tra pedana e appoggio



CASI PARTICOLARI

Capovolta senza fase di volo / capovolta con fase di volo / tuffo

- Nella prima fase di volo le gambe possono essere flesse, purché in tenuta.
- Tuffo: deve essere visibile l'estensione delle anche durante la fase di volo, in posizione planche o allineata e parallela al suolo prima di entrare nel rotolamento.
- Capovolta con fase di volo: è sufficiente la "parabola" disegnata dalla capovolta stessa.



Verticale / verticale spinta

- Nella 1° fase di volo la penalità per corpo arcato o squadrato può arrivare a **0.30** (come da aggiornamento FGI)
- Doppio tocco, spostamento di una mano, doppio appoggio penalizzato **0.20 per facilitazione**

Rincorsa a vuoto

- La ginnasta inizia la rincorsa, non tocca la pedana o l'attrezzo. Può ripetere il salto e la giuria detrarrà **0.50 punto di penalità**. Ogni ginnasta ha diritto a 2 rincorse complessive, nel caso in cui sbaglia una rincorsa **SENZA TOCCARE LA PEDANA** ha la possibilità di effettuare una rincorsa supplementare (massimo 3 rincorse, di cui una sbagliata)
- La ginnasta corre, batte sulla pedana e si ferma. Non può ripetere il salto e la giuria valuterà il salto come **«nullo»**. La ginnasta può eseguire il secondo salto.

Salto nullo «0»

- Volteggio eseguito senza fase di appoggio, cioè non toccando i tappeti neanche con una mano
- Non utilizzare il collare di protezione nei salti provenienti dalla rondana
- Assistenza durante il salto
- Arrivo senza precedenza dei piedi (es. pancia o ginocchia)
- Salto eseguito così male che non può essere riconosciuto
- Ginnasta tocca pedana o attrezzo ma non esegue il salto

Ginnasta corre sulla pedana

-0.20 di penalità per facilitazione (Livello base e Babymix nessuna penalità). **Per tutti gli altri campionati sarà considerato salto nullo.**

Caduta laterale dai tappetoni

-0.20 entrambi piedi/mani, **-0.10** se cade dal tappeto con un piede/mano.

Interruzione del rotolamento

- La ginnasta esegue una capovolta/tuffo, il rotolamento non è fluido ma **riesce comunque ad alzarsi**. 0.10 di penalità
- La ginnasta esegue una capovolta/tuffo, il rotolamento viene interrotto, la ginnasta **rimane seduta e non riesce ad alzarsi**. 0.20 di penalità + 0.50 di caduta
- **Rotolamento a schiena piatta** (rotolamento non fluido) 0.30 di penalità (come da aggiornamento FGI)

Arrivo ad «L»

La ginnasta esegue una verticale e arriva seduta o sdraiata con corpo squadrato (a «L»). Penalità 0.10 – 0.20 – 0.30 per corpo squadrato



SPECIFICA MINITRAMPOLINO

Si utilizzerà il “cappellino” per giudicare i salti delle capovolte, verticali e flic avanti, utilizzando lo stesso criterio di penalità del volteggio.

COSA FARÀ LA GINNASTA?

Volteggio: la ginnasta esegue 2 salti, uguali o differenti e verrà preso il migliore.

Al volteggio, per il livello avanzato ed élite può essere assegnato un **bonus da 0.50** se la ginnasta esegue 1 salto da 3.0 + 1 salto da 3.5 oppure 2 salti da 3.0 oppure 2 salti da 3.5.

Minitrampolino: la ginnasta esegue 2 salti, uguali o differenti. Verrà preso il migliore.

Quale ginnasta dobbiamo premiare?

- Ginnasta in tenuta
- In spinta
- Dinamica
- Esegue un elemento che può «crescere»

PARALLELE

- Per le parallele è obbligatorio l'utilizzo dei paracalli.
- **Oscillazione intermedia -0.30** → La ginnasta esegue una lunga oscillazione non necessaria per eseguire l'elemento successivo, con un evidente errore e interruzione dell'esercizio.
- **Presa di slancio -0.30** → Se la ginnasta arriva da un elemento con le gambe in avanti, si ferma e riporta le gambe indietro ed effettua una presa di slancio (avanti-dietro)
- **Urtare il tappeto con i piedi (caduta) -0.50**
- **La ginnasta NON arriva sul tappeto supplementare posto all'uscita oppure l'allenatore non ha posizionato correttamente il tappeto supplementare all'uscita -0.30**

CASI PARTICOLARI

Riconoscimento VD

Il riconoscimento delle difficoltà non segue l'ordine cronologico. Negli elementi con diversi gradi di uscita (verticale e giro staccato) verrà riconosciuto in ogni caso l'elemento di maggior valore.

es. slancio in verticale g. divaricate a -45° e poi slancio in verticale g. divaricate a +45. Riconosco il secondo slancio in verticale eseguito, di maggior valore.

Capovolta dietro in entrata partenza libera

- Se la ginnasta esegue un saltello di preparazione e poi sale in capovolta l'elemento viene riconosciuto ma con una penalità da **0.20 per facilitazione**
- Nella fase di salita le gambe possono essere tese o flesse fino all'appoggio ritto frontale in cui vengono distese.

LEGA GINNASTICA





Capovolta dietro in entrata di forza

- L'elemento deve essere eseguito partendo da fermi, eseguire una trazione e salire in capovolta
- Se la ginnasta parte a piedi uniti ma flette-stende le ginocchia, si stacca dal suolo ed inizia la capovolta verrà assegnata capovolta dietro partenza libera

Slancio in verticale

- **Slancio dietro gambe divaricate corpo squadrato** → Assolutamente necessario per l'assegnazione dell'elemento è la **squadratura** (sedere in alto, piedi in basso). Se la ginnasta non esegue la squadratura sarà riconosciuto slancio in verticale gambe unite con penalità per gambe divaricate.
- **Assegnazione gradi di uscita (slancio in verticale e tempo di capovolta)** → Per determinare il grado di assegnazione dell'elemento (-O, -45°, +45°) bisogna valutare il punto più basso del corpo (solitamente i piedi) nel momento di massima estensione.
- **Slancio dietro gambe divaricate corpo squadrato -O** → Se la ginnasta esegue lo slancio in verticale finendolo con ampiezza sotto lo staggio si riconosce comunque la cella -O

Oscillazione

- **Ampiezza** delle oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale verrà penalizzata 0.10 ogni volta
- **Mancanza di frustata** nelle oscillazioni verrà penalizzata 0.20 ogni volta
- Atteggiamento del **corpo squadrato** nelle oscillazioni dietro verranno penalizzate 0.10 – 0.20

Mezza volta di petto

- Atteggiamento del **corpo squadrato** nella fase di discesa/slancio verrà penalizzata 0.10 – 0.20
- Mezza volta eseguita con tecnica errata (più simile a una capovolta) verrà penalizzata per **corpo squadrato** (0.10 – 0.20 – 0.30) e per **braccia flesse** (0.10 – 0.20 – 0.30).

Assegnazione fucks e kippe

- Se la ginnasta esegue uno slancio unito -O (o uno slancio di diversa gradazione, o partenza dall'appoggio), poi scende ed esegue fucks e kippe le verranno riconosciute entrambe le celle.
- Se la ginnasta esegue tempo di capovolta + ritorno in appoggio le verranno riconosciute le celle del tempo di capovolta e della kippe.

Con una gamba tesa infilata 1/2 giro riunendo le gambe

- Se la ginnasta esegue il passaggio fermandosi a cavallo della parallela verrà riconosciuta una penalità da **0.20**

Posa dei piedi sullo staggio a gambe divaricate e uscita in fioretto

- Verrà assegnata solamente la cella riga 6 valore 0.30.



Quale ginnasta dobbiamo premiare?

Ginnasta che esegue un esercizio consecutivo, senza pause e a braccia tese.

TRAVERE

Collegamento diretto per serie ginniche e serie miste

- Con leggera pausa tra gli elementi → penalità **0.10** per mancanza ritmo nel collegamento
- Con sbilanciamento, passo supplementare, oscillazione supplementare delle braccia, evidente estensione delle gambe/anche tra gli elementi → penalità **0.20** per interruzione del collegamento + **0.10 - 0.20 - 0.30** penalità di equilibrio

Esempio: ruota + pennello
enjambée cambio + cosacco

Esecuzione ideale del collegamento: l'arrivo del primo salto deve essere la spinta del secondo.

Quando assegniamo la serie: SEMPRE. Nel caso di uno sbilanciamento (anche grande) diamo la penalità dello sbilanciamento + 0.20 di interruzione.

Questa penalità non vale per il corpo libero. Al corpo libero le serie ginniche o miste devono essere eseguite correttamente senza tolleranza per interruzione.

CASI PARTICOLARI

Posizioni di equilibrio

- Se la ginnasta non mantiene l'equilibrio 2" → penalità **0.20** per discostamento dal testo

Verticale unita di passaggio

- La ginnasta non deve raggiungere la verticale, quindi non ci sono penalità per ampiezza della verticale

Capovolta avanti

- È possibile aggrapparsi sotto la trave senza incorrere in penalità
- È possibile rallentare il rotolamento passando per la posizione a L senza incorrere in penalità
- Se la ginnasta interrompe il rotolamento, rimendo ferma in posizione supina verrà data una penalità da **0.20** per interruzione del rotolamento
- Se la ginnasta inizia la capovolta ma cade direttamente senza che il sedere abbia toccato la trave l'elemento non viene assegnato.
- Se la ginnasta esegue la capovolta avanti, arriva supina e, prima di aver sollevato le spalle, cade, l'elemento non viene assegnato. Per essere assegnato, la ginnasta deve almeno sollevare le spalle dalla posizione supina

Capovolta dietro

- Se la ginnasta esegue l'elemento, cade e arriva direttamente fuori con il sedere, l'elemento non viene assegnato.



Ponte rovesciato

- Se la ginnasta sposta 2 volte il piede prima di eseguire la rovesciata verrà data una penalità di **0.10** per aggiustamento. Nessuna penalità se avvicina 1 piede prima della spinta
- Se la ginnasta esegue il ponte ma non torna sulla trave dalla rovesciata si assegna solo il ponte

Cadute (elementi acro e ginnici)

Per ottenere il valore di difficoltà bisogna ritornare sulla trave con almeno **1 piede**. Se non assegnato l'elemento può essere ripetuto. (es. rovesciata dietro)

Eccezione giri: se il giro è completato (terminato), ma la ginnasta cade senza appoggiare la gamba libera sulla trave, il VD si assegna.

Bonus trave alta

Livello avanzato, la ginnasta che esegue il proprio esercizio a trave alta riceverà **+0.50** di bonus.

TRAVE E CORPO LIBERO

Riconoscimento dei valori di difficoltà

- Non è possibile ripetere un elemento ginnico. In caso di ripetizione verrà riconosciuto il 1° eseguito
- È possibile ripetere un elemento acrobatico se contenuto in combinazione in celle diverse
- Se la ginnasta esegue due elementi sulla stessa riga verrà assegnato quello di maggior valore
- È possibile invertire gli elementi di una serie ginnica, **NO di una serie mista**

Invertire ordine degli elementi

- È possibile invertire l'ordine degli elementi in una serie ginnica
- **NON** è possibile invertire l'ordine degli elementi in una serie mista

Corpo libero: combinazione di due elementi acrobatici

es. capovolta avanti + pennello 1\2 giro + capovolta dietro

Esecuzione ideale del collegamento: l'arrivo del primo elemento deve essere la spinta del secondo. Per il corpo libero se tra i due elementi c'è un evidente pausa, spostamento del piede e interruzione del collegamento, la combinazione non verrà assegnata.

Penalità neutre suggerimento istruttore (NO per LIVELLO BASE)

La ginnasta riceverà penalità da **0.10, 0.20 o 0.30** per suggerimento da parte dell'istruttore:

- Vocale -0.10
- Mimo o dare segnali -0.20
- Eseguire «a specchio» gran parte dell'esercizio -0.30



Bonus artisticità (TUTTI I LIVELLI)

La ginnasta che esegue l'esercizio in maniera fluida, espressiva, con ritmo, corretta postura (testa, tronco, spalle, braccia), punte in estensione potrà ricevere un bonus da 0.10, 0.20 o 0.30.

Artisticità di Esecuzione

- Postura

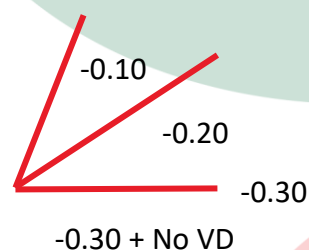


CASI PARTICOLARI

Verticale unita / verticale sforbiciata / verticale sagittale

La ginnasta deve raggiungere la verticale con il bacino entro i 10°.

Verticale tra 0° e 10°	nessuna penalità
Verticale tra 10° e 45°	-0.10
Verticale tra 45° e orizzontale	-0.20
Verticale all'orizzontale	-0.30
Verticale minima sotto l'orizzontale	-0.30 + No VD



Capovolta avanti e dietro partenza e arrivo liberi

Si può partire in piedi, in ginocchio o dall'accosciata. L'importante è che ci sia continuità nel rotolamento. Le capovolte si intendono terminate quando le spalle e la colonna si staccano dal suolo.

Avvitamenti

Gli avvitamenti al corpo libero e alla trave vanno completati esattamente. Non c'è tolleranza.

Se una ginnasta tenta di eseguire 1 + ½ avvitamento ma **non è completato** la giuria riconoscerà 1 avvitamento. Nel caso una ginnasta esegua salto avanti con 1 avvitamenti (non completato) + **collegamento diretto** di un salto avanti, nel caso di un collegamento diretto verrà riconosciuto l'avvitamento anche se non completato correttamente.



Quale ginnasta dobbiamo premiare?

Ginnasta che esegue esercizio in maniera fluida, originale, piacevole e pulita. Non deve essere per forza la ginnasta che esegue le difficoltà maggiori.

CONSIGLI

È fortemente consigliato essere preparati a giudicare sia NOTA D che NOTA E.

- Conoscere Regolamento Campionati Lega
- Conoscere a memoria Tavole dei falli e penalità
- Allenarsi a giudicare D+E tramite video o in allenamento
- Lettura sezioni 8 e 9 del CdP (attenzione con differenze 1-3-5)
- Lettura FAQ PT Silver (attenzione con differenze 1-3-5)
- Consigliata iscrizione a corso Ufficiali di Gara FGI

LEGA GINNASTICA



TAVOLA DELLE PENALITÀ NEUTRE					
Allenatore		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.20	0.30	0.50 o più
Parlare direttamente alla ginnasta, dare segnali, urlare o fare cose simili durante l'esercizio	Ginn/Attr	x	x	x	Segnalare al Presidente di Giuria
Non usare correttamente il "collare" di protezione per i volteggi provenienti dalla rondana	Ginn/Attr				Segnalare al Presidente di Giuria durante il riscaldamento - Volteggio nullo ("0")
No presentazione delle griglie	Ginn/Attr				1.0 - Segnalare al Presidente di Giuria
Presenza non autorizzata allenatore durante l'esercizio (" <i>stare vicino</i> ")	SI PL e CL NO VL e TR				0.50 - Segnalare al Presidente di Giuria
Pedana posta su una superficie non autorizzata	Ginn/Attr			x	Segnalare al Presidente di Giuria
Tappeto supplementare non autorizzato	Ginn/Attr			x	
Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana	Ginn/Attr			x	
Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo	PL/TR			x	
Cambiare l'altezza dell'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Attr			x	

Ginnasta		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.20	0.30	0.50 o più
Non soddisfare righe di esigenza TR e CL	Ginn/Attr				0.50
Esercizio senza uscita	PA/TR				0.50
TR: interruzione di serie per sbilanciamento. Riconosciamo la serie ma con penalità	tutti i livelli		x		
CL: uscita di pedana con 1 piede o 1 mano	avanzato + elite	x			
CL: uscita di pedana con 2 piedi o 2 mani	avanzato + elite		x		
Non presentarsi alla giuria prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Attr		x		Segnalare al Presidente di Giuria
Assistenza dell'allenatore	PA/TR/CL ogni volta				1.0 - Segnalare al Presidente di Giuria
Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	Ginn/Attr			x	dal Punteggio Finale - Segnalare al Presidente di Giuria
Esercizio troppo lungo (TR, CL)	Ginn/Attr	x			
Superamento del tempo concesso per una caduta (PA, TR)	Ginn/Attr		x		
Superamento del tempo concesso per una caduta (più di 60" - PA, TR)	Ginn/Attr				esercizio considerato terminato - Segnalare al Presidente di Giuria
Salto nullo al volteggio ("0") o elemento No VD	Ginn/Attr				Segnalare al Presidente di Giuria

TAVOLA DEI FALLI GENERALI E DELLE PENALITÀ					
Falli		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.20	0.30	0.50 o più
Falli di esecuzione					
Braccia piegate o gambe piegate	ogni volta	x	x	x	
Gambe o ginocchia aperte	ogni volta	x	x		
Atteggiamento del corpo arcato o squadrato quando non richiesto	ogni volta	x	x	x	
Insufficiente altezza degli elementi (<i>ampiezza esterna</i>)	ogni volta	x	x		
Salto avanti o dietro: Insufficiente precisione della posizione raccolta o carpiata	ogni volta	x Angolo anche/ginocchia 90°	x Angolo anche/gin. >90°		
Salto dietro teso: non mantenere il corpo in posizione tesa (squadrandolo in anticipo)	ogni volta	x	x		
Tentare un elemento senza eseguirlo	ogni volta		x		
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi (<i>non elementi ginnici</i>) :					
- Allineamento del corpo	ogni volta	x			
- Piedi non in estensione/rilassati	ogni volta	x			
- Insufficiente divaricata negli elementi acrobatici (senza volo)	ogni volta	x	x		
Non soddisfare i requisiti tecnici negli elementi ginnici (Body Shape)	ogni volta	x	x	x	
Discostamento dal testo per facilitare esecuzione dell'elemento			x		
Facilitazione	ogni volta		x		
Posizioni non tenute 2" quando richiesto	ogni volta		x		
Aggiustamento di posizione	ogni volta	x			
Falli d'arrivo (tutti gli elementi, incluse le uscite)		In assenza di caduta la penalità max per l'arrivo non può superare 0.50			
		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.20	0.30	0.50 o più
Gambe aperte all'arrivo	ogni volta	x			
Oscillazioni supplementari delle braccia	ogni volta	x			
Perdita di equilibrio	ogni volta	x	x		
Passi supplementari, leggero saltello	ogni volta	x			
Passo molto lungo o balzo (con evidente spostamento del bacino)	ogni volta		x		
Falli di posizione del corpo	ogni volta	x	x		
Massima accosciata	ogni volta			x	
Sfiorare/toccare l'attrezzo o i tappeti con le mani, ma senza cadere	ogni volta		x		
Appoggio supplementare di 1 o 2 mani per terminare l'elemento senza caduta	ogni volta		x		
Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto o sull'attrezzo cadendo	ogni volta				0.50
Ginnasta si aggrappa alla trave per evitare caduta	ogni volta			x	
Caduta sul tappeto sulle ginocchia o sul bacino	ogni volta				0.50
Caduta sull'attrezzo o contro di esso	ogni volta				0.50
Non arrivare da un elemento con la precedenza dei piedi	ogni volta				No VD

PROMEMORIA GENERALE					
Bonus		Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
		0.10	0.20	0.30	0.50 o più
VL: Esecuzione salti da 3.0 e/o 3.5 (senza caduta)	livello avanzato ed elite				0.50
CL e TR: bonus di artisticità per corretta postura del corpo (testa, spalle, tronco, braccia), piedi in estensione, corretta fluidità dell'esercizio, ritmo	tutti i livelli	x	x	x	
TR: ginnasta esegue esercizio a trave alta	livello avanzato				0.50

PENALITÀ SPECIFICHE VOLTEGGIO e MINITRAMPOLINO				
Falli	Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
	0.10	0.20	0.30	0.50 o più
Primo Volo				
Angolo delle anche	x	x		
Corpo arcato o squadrato	x	x		
Verticale: corpo arcato o squadrato	x	x	x	
Gambe flesse	x	x	x	
Gambe o ginocchia aperte	x	x		
Fase di repulsione				
Braccia piegate	x	x	x	
Angolo delle spalle	x	x		
Non passare dalla verticale (ruota, rondata)	x			
Secondo Volo				
Eccessiva courbette	x	x		
Gambe flesse	x	x	x	
Gambe o ginocchia aperte	x	x		
Interruzione del rotolamento senza caduta	x			
Interruzione del rotolamento con caduta		x		
Corpo arcato o squadrato (verticale)	x	x		
(H) Altezza	x	x	x	
(L) Lunghezza insufficiente	x	x		
(D) Dinamismo	x	x		
Falli d'arrivo				
Vedi TAVOLA DEI FALLI GENERALI E DELLE PENALITÀ	x	x	x	x
Arrivo a "L" corpo squadrato (verticale)	x	x	x	
Caduta laterale dai tappetoni	x	x		

PENALITÀ NEUTRE VOLTEGGIO e MINITRAMPOLINO				
Falli	Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
	0.10	0.20	0.30	0.50 o più
Salto nullo "0"				Segnalare al Presidente di Giuria
Rincorsa a vuoto (se la ginnasta non ha toccato la pedana o l'attrezzo)				0.50 - Segnalare al Presidente di Giuria

PROMEMORIA				
Bonus	Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
	0.10	0.20	0.30	0.50 o più
VL livello avanzato ed elite: Esecuzione salti da 3.0 e/o 3.5 (senza caduta)				0.50

PENALITÀ SPECIFICHE PARALLELE				
Falli	Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
	0.10	0.20	0.30	0.50 o più
Sistemare la presa	x			
Mancanza di ritmo negli elementi (<i>leggera pausa</i>)	x			
Atteggiamento del corpo arcato o squadrato quando non richiesto (es. giro addominale, oscillazioni, mezza volta)	x	x	x	
Presa di slancio			x	
Oscillazione intermedia			x	
Altezza insufficiente nell'uscita (fioretti e salti)	x	x		
Insufficiente estensione della kippe	x			
Ampiezza delle oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	x			
Mancanza di frustata nelle oscillazioni		x		
Urtare l'attrezzo con i piedi			x	
Urtare il tappeto con i piedi (caduta)				0.50
Movimento non caratteristico (elementi con spinta dei piedi e delle cosce)				0.50
Esercizio senza uscita				0.50

PROMEMORIA				
VD o No VD	Piccoli	Medi	Grandi	Molto grandi
	0.10	0.20	0.30	0.50 o più
Elemento con presa dello staggio con entrambe le mani (<i>sospensione o appoggio momentaneo</i>) e poi caduta				0.50 caduta e VD assegnato
Elemento senza presa dello staggio con entrambe le mani e poi caduta				0.50 caduta e NO VD (elemento può essere ripetuto)