

DIREZIONE NAZIONALE AICS



**GINNASTICA
ARTISTICA FEMMINILE**

PROGRAMMA TECNICO

**Precisazioni Tecniche e
Indicazioni per la GIURIA GAF**

settembre 2017

Riconoscimento degli elementi

Penalità Specifiche all'attrezzo

Sintesi dal 4° Corso di Formazione Giudici Nazionali AICS – GAF
Brescia 9-10 settembre 2017

Responsabili e Docenti del corso
prof.ssa Ciaccia Giulia
prof.ssa Erica Piccioni

PRECISAZIONI per la GIURIA AICS - GAF

1) Il **PUNTEGGIO FINALE** è dato dalla somma del Punteggio D (Difficoltà = somma delle Celle della Griglia) + Punteggio E (p. 10,00 – media delle penalità assegnate: esecuzione e artisticità).
P.F = D + E

2) **TRAVE e CORPO LIBERO 1° grado p. 2,00 (solo 5 elementi richiesti): la durata dell'esercizio non deve superare i 60 secondi.**

Penalità per fuori tempo p. 0,10 Giuria D dal punteggio Finale.

1) La Penalità per **ESERCIZIO TROPPO CORTO** alle Parallele, alla Trave e al Corpo Libero verrà detratta **dal Punteggio Finale dalla Giuria D** in questo modo:

Concorso 1° GRADO (richiesti 5 elementi):

- 4-5 elementi (o più) **nessuna penalità**
- 3 elementi penalità p. - **2,00**
- 2 elementi penalità p. - **4,00**
- 1 elemento – l'esercizio si considera **non eseguito**

Concorso 1° pt 3,00 2° e 3° GRADO (richiesti 8 elementi):

- 6 elementi (o più) **nessuna penalità**
- 5 elementi penalità p. - **2,00**
- 4 elementi penalità p. - **4,00**
- 2-3 elementi penalità p. - **6,00**
- 1 elemento – l'esercizio si considera **non eseguito**

2) **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI (VD Valore Difficoltà)**

- A. I VD sono elementi della GRIGLIA o della Tabella degli Elementi nel Codice dei Punteggi F.I.G.
- B. Alle PA, alla TR e al CL sono conteggiati i 5 (1°) e gli 8 (1° pt 3,00 e 2° e 3°) elementi di maggior valore, inclusa O NO l'uscita (in ogni caso, l'ex senza uscita sarà applicata la penalità specifica di p. 0,50)
- C. La **Giuria D riconosce sempre il valore di difficoltà** dell'elemento, a meno che le esigenze tecniche dell'elemento stesso non vengano disattese.
- D. **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.

E. **Il riconoscimento degli elementi avviene in ordine cronologico**

F. **Gli elementi sono considerati uguali, se sono catalogati con lo stesso numero nel CdP FIG**

G. **Gli elementi sono considerati differenti, anche se sono catalogati sotto lo stesso numero, quando:**

- ci sono posizioni del corpo differenti (ragg., carpiato o teso) nei salti
- sono eseguiti in posizione laterale o trasversal (ginnici a TR)
- le gambe sono unite o divaricate nei salti alle PARALLELE
- sono eseguiti con spinta di uno o due piedi con la stessa posizione delle gambe (ginnici)
- ci sono differenti gradi di rotazione $\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$ (180°, 360°, 540°), etc. (vedi Sezione 9 CdP)
- 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

3) **TABELLA degli SCARTI (Giuria E).** La differenza fra la somma delle due penalità dei giudici E, in accordo con la media delle penalità (punteggio) non può superare :

- 9.60 o più / scarto max **p. 0,10**
- Meno di 9.60 ma più o uguale a 9.40 / scarto max **p. 0,20**
- Meno di 9.40 ma più o uguale a 9.00 / scarto max **p. 0,30**
- Meno di 9.00 ma più o uguale a 8.50 / scarto max **p. 0,40**
- Meno di 8.50 ma più o uguale a 8.00 / scarto max **p. 0,50**
- Meno di 8.00 ma più o uguale a 7.50 / scarto max **p. 0,60**
- Meno di 7.50 / scarto max **p. 0,70**

4) **Per il bene della BELLA GINNASTICA** si ritengono importanti tutti i punti a pag 24-25 art. 8.3 del nuovo codice FIG 2017-20, **in particolare:**

- A Parallele, Trave e Corpo Libero **non arrivare da un elemento prima coi piedi** o nella posizione prescritta penalità **p. 1,00 ogni volta** (Giuria E)...per la sicurezza delle ginnaste
- **Aiuto dell'allenatore PL/TR/CL -1,00** giuria D dal punteggio Finale

- **Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio** (tappeti) p.- 0,50 giuria D dal punteggio Finale (eccetto Parallele)
- Mancanza dello Stemma Societario sul Body: **NO PENALITA'**
- **Non presentarsi alla Giuria D** prima e/o dopo l'esercizio p. **-0,30** da punteggio finale (escluse le PULCINE)
- **Abbigliamento scorretto** – costume, monili, bendaggi colorati e imbottiture non corrette o antiestetiche p. **-0,30** giuria D dal punteggio Finale
- **Utilizzo di pantaloncini** p. **-0,30** giuria D dal punteggio Finale
- **Uso scorretto del magnesio -0,50 giuria D dal punteggio Finale** ... (spaccare il magnesio x terra, pestarlo con i piedi impiastrando di impronte tappeti trave, pedana CL e corsia del volteggio....)

➤ **Presidente di Giuria (pag.25 CdP FGI Italiano) :**

Comportamento della **Ginnasta**

- Abbandonare il campo gara, non ritornare sul campo gara per completare la competizione: **Squalifica**
- Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione (senza autorizzazione): squalifica (cancellazione dalla classifica)
- Ritardare o interrompere la gara: **squalifica**
- Comportamento antisportivo Ginn/Attr p. -0,30
- Presenza sul podio non autorizzata Ginn/Attr -0,30
- Parlare con i giudici durante la gara Ginn/Attr -0,30

Comportamento antisportivo **dell'allenatore** (valido per tutte le fasi della gara, compreso il riscaldamento), p.es.: ritardare o interrompere la gara, parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc.:

1° volta – p. 0.50 (per ginnasta all'attrezzo) e Cartellino Giallo all'allenatore (ammonizione);

1° volta – p. 1.00 (per ginnasta 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 all'attrezzo), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara.

5) FALLI DI ARRIVO

| FALLI D' ARRIVO – SEZ 8 (GIURIA E) (tutti gli elementi, incluse le uscite) Per TUTTI GLI ATTREZZI | Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80 | | |
|--|--|---|-------------|
| Movimenti per mantenere l'equilibrio: | | | |
| – Gambe aperte all'arrivo - ogni volta | X | | |
| – 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 |
| – appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo O.V. | | | 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 o.v. | | | 1,00 |

Per tutto quanto concerne, le **PENALITA'** non espressamente specificate in questo programma e sulle "indicazioni per la giuria", il **RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI** si farà riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale FIG in vigore, art 8 e 9

http://www.federginnastica.it/phocadownload/CDP_2017_2020/GAF/Codice%20dei%20Punteggi%20GAF%202017%20-%202020%20%20ITA%20%2027%2003.pdf

VOLTEGGIO

| 10.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo - (Giuria E) | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
|---|-------|-------|------|
| PRIMO VOLO – Mancanza di gradi di rotazione sull'AL durante la fase di volo: | | | |
| • Gr.1, 5 con ½ (180°) avv. & | ≤ 45° | ≤ 90° | |
| - Gr.4 con 3/4 (270°) avv | ≤ 45° | | |
| • 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 piegate | X | X | X |
| FASE DI APPOGGIO | | | |
| – Tecnica scorretta | | | |
| • Appoggio alternato delle mani nei salti con entrata in avanti Gr.1, Gr.2 & Gr.5 (<i>non applicabile al salto avanti teso con avv sull'AL</i>) | X | 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 Cuervo) | X | | |
| – Posizione del corpo | | | |
| • Non mantenere la posizione tesa | X | X | |
| Precisione della posizione raccolta/carpiata nel salto | X | X | |
| • Allineamento del corpo nel salto teso | X | | |
| • Insufficiente e/o ritardata estensione (<i>S. ragg. e carpiati</i>) | X | X | |
| • Gambe flesse | X | X | X |
| – Gambe o ginocchia divaricate | X | X | |
| - Dinamismo | X | X | |
| DISTANZA - Lunghezza insufficiente | X | X | |
| GENERALITA' | | | |
| – Insufficiente rotazione del salto (UNDER ROTATION) | | | |

| | | | |
|---|-------------|-------------|---------------------|
| • senza caduta | X | | |
| • con caduta | | X | |
| – Deviazione dalla direzione all'arrivo (<i>al 1° contatto</i>) | X | | |
| 10.4.1 Penalità di LINEA (Giuria Linea alla D1) | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
| SALTI su Tappetoni h. 80 cm di tipo A | | | |
| Non vanno penalizzati i passi o le cadute per eccesso | | | |
| • in avanti (passi, rimbalzi o arrivo prono) per i salti con arrivo in avanti | | | |
| • indietro (passi, rimbalzi o arrivo supino) per i salti con arrivo indietro | | | |
| Nei Salti su Tappetoni h. 80 + 40 TIPO B e C | | | |
| - Arrivo laterale al tappeto con un piede/una mano | X | | |
| - Arrivo laterale al tappeto con due piedi/mani | | X | |
| - Arrivo direttamente fuori con due piedi | | | Si assegna altro VD |
| Nei Salti con la TAVOLA di tipo E | | | |
| - Arrivo o passo fuori dalla linea con un piede/una mano (parte di piede/mano) | X | | |
| - Arrivo o passo fuori dalla linea con due piedi/mani (parti di piedi/mani) o parte del corpo | | X | |
| 10.4.2 Penalità NEUTRA per la (Giuria D dal punteggio Finale) | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
| – Più di 25 metri di rincorsa | | | 0,50 |
| - Appoggio di una sola mano (repulsione) | | | 2,0 |
| RINCORSA A VUOTO | | | |
| – 3° rincorsa nel 1° e 2° grado : senza toccare la pedana o la Tavola o i tappetoni | | | 1,0 |
| - 2° o 3° rincorsa nel 3° grado: senza toccare la Pedana, o la Tavola | | | 1,0 |
| PUNTEGGIO FINALE | | | |
| - Gara 1° o 2° grado: (D+E del 1° salto) + (D+E del 2° salto) : 2 | | | |
| – Gara 3° grado: punteggio salto MIGLIORE (D+E) | | | |
| – Gara 1° o 2° grado: 2° salto della stessa riga del primo o stesso salto: salto NULLO | | | |

Capovolta:

Per il riconoscimento del salto ci deve essere un momento in cui mani e piedi non sono a contatto della pedana e del tappeto, e ci deve essere un rotolamento.

- Se la ginnasta non si alza in piedi dopo il rotolamento : – **1.00 p.**
- Se la ginnasta rimbalza sul bacino prima di alzarsi: **-0,30 p.**

PARALLELE

Composizione del punteggio VD

| grado | |
|---------|-----------------------------|
| 1° | Max. 5 righe p. 2,00 |
| 1° pt 3 | Max 8 righe p. 3,00 |
| 2° | Max. 8 righe p. 4,50 |
| 3° | Max. 8 righe p. 6,50 |

| 11.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo (Giuria E) | 0,10 | 0,30 | 0,50 o più |
|---|----------|----------|------------------------|
| • Rincorsa senza eseguire l'entrata, senza toccare la pedana o la PA | | | 1,00 dal P.F |
| – Movimento non caratteristico (elementi con spinta dei piedi o delle cosce). | | | 0,50 o.v. |
| - Allineamento in verticale e nello slancio | X | X | |
| – Sistemare la presa | X | | |
| – Urtare l'attrezzo con i piedi | | | 0,50 |
| – Urtare il tappeto con i piedi (<i>caduta</i>) | | | 1,00 |
| – 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 (<i>Uscita</i>) | X | X | |
| – Insufficiente estensione nelle kippe | X | | |
| – Slancio intermedio / oscillazione a vuoto | | | 0,50 o.v. |
| – 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 |

1. Per riconoscere i gradi (gli angoli) di ampiezza previsti nelle diverse caselle, si considera il punto del corpo più basso (per esempio i piedi) nel momento in cui la ginnasta ha il corpo allineato e le gambe riunite (se a gambe divaricate).
2. Lo slancio dietro a gambe divaricate (3E – 3G – 3I) si assegna se il corpo è squadrato almeno a 135°
3. Per l'assegnazione delle caselle riguardanti tutti i movimenti che prevedono i gradi (gli angoli) di ampiezza si assegna la cella corrispondente all'angolo eseguito **SENZA** penalità di esecuzione per l'ampiezza.
4. Per **(O)** si intende **corpo teso all'Orizzontale** (sulla linea delle spalle perpendicolari allo staggio)
5. Per **(-O)** si intende **corpo teso tra l'altezza dello staggio e l'orizzontale**
6. Per **(+O)** si intende **corpo teso sopra la linea dell'orizzontale**
7. La **KIPPE** può essere conteggiata solo 2 volte: 1 allo staggio basso e 1 allo staggio alto.

TRAVE Composizione del punteggio VD

| grado | |
|------------|--|
| 1° | Max. 5 righe p. 2,00 (min 2 e max 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10) |
| 1° pt 3,00 | Max. 8 righe p. 3,00 min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10 |
| 2° | Max. 8 righe p. 4,50 min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10 |
| 3° | Max. 8 righe p. 6,50 min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10 |

| 12.1 Generalità -(Giuria D) | 0,10 | 0,30 | 0,50 o più |
|--|------|------|---------------------|
| • Rincorsa senza eseguire l'entrata, senza toccare la pedana o la TRAVE | | | 1,00 dal P.F |

| 12.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo -(Giuria E) | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
|---|------|------|------|
| – Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD) | X | | |
| – Pausa non necessaria (<i>più di 2 sec.</i>) | X | | |
| – Aggiustamento (passi non necessari) | o.v. | | |
| – Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici | | | |
| – Scorretta postura del corpo durante l'esercizio | | | |
| – piedi non in estensione/rilassati, intraruotati | X | | |
| – postura del corpo, testa, spalle e braccia | X | | |
| – mancanza di lavoro in relevè | X | | |
| – Ampiezza | | | |
| – 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 | | | 0,5 |
| – Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio | X | X | 0,5 |
| – Non tentare l'uscita | | | 0,5 |
| | | | |
| 12.5 Penalità per ARTISTICITA' - (Giuria E) 0,3 Per il 1° - 2° e 3° GRADO: | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
| – Insufficiente Artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : • Sicurezza, – Ritmo & Tempo: • Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no VD) • Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati | X | | |
| | X | | |
| | X | | |
| | | | |
| Penalità COMPOSIZIONE COREOGRAFICA 0,4 Solo per il 2° e 3° GRADO | | | |
| – Insufficiente uso dell'attrezzo: – insufficiente uso della lunghezza della trave – mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco, bacino e/o la testa che tocca la trave (<i>non necessariamente un Elemento</i>) – mancanza di movimenti laterali (con spostamento) | X | | |
| | X | | |
| | X | | |
| – Uso unilaterale degli elementi: • Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio | X | | |

CORPO LIBERO Composizione del punteggio VD

| grado | |
|------------|--|
| 1° | Max. 5 righe p. 2,00 (min 2 e max 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10) |
| 1° pt 3,00 | Max. 8 righe p. 3,00 min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10 |
| 2° | Max. 8 righe p. 4,50 min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10 |
| 3° | Max. 8 righe p. 6,50 min 3 elementi righe 1-2-3-4-5 + restanti elementi righe 6-7-8-9-10 |

| 13.1 Penalità di LINEA - (Giuria D) dal P.Finale | 0,10 | 0,30, | 0,50 |
|--|------|-------|------|
| - Un passo o arrivare al di fuori della linea con un piede/una mano | X | | |
| - Passo/passi fuori con 2 piedi/2 mani o con una parte del corpo o arrivo con entrambi i piedi fuori linea | | X | |

| 13.6 Penalità Specifiche all'Attrezzo - (Giuria E) | 0,10 | 0,30, | 0,50 |
|--|--------|-------|------|
| Eccessiva preparazione: <ul style="list-style-type: none"> - Pausa (2 sec.) prima degli elementi - Aggiustamento (passi non necessari) - 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"> • Posizione testa, tronco, spalle e braccia • Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati • Insufficiente Ampiezza | X | | |
| - Non tentare l'uscita | | | 0,5 |

| 13.5 Penalità per ARTISTICITA' - (Giuria E) 0,3 | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
|--|------|------|------|
| Per il 1° - 2° e 3° GRADO: | | | |
| - Insufficiente Artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo : <ul style="list-style-type: none"> • Espressività, • Sicurezza, | X | | |
| - Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati | X | | |
| Penalità COMPOSIZIONE COREOGRAFICA 0,5 | | | |
| Solo per il 2° e 3° GRADO | | | |
| - Scarsa relazione tra musica e movimenti nella composizione dell'esercizio <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • Uso di linee rette, curve, cambiamenti di direzione. • Mancanza di un movimento a contatto con la pedana | X | | |
| | X | | |
| 13.5 MUSICA e MUSICALITA' - (Giuria E) | | | |
| Per il 1° - 2° e 3° GRADO: | | | |
| - Musicalità <i>Tutti i movimenti devono essere perfettamente adatti alla musica scelta</i> <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 | 0,5 |
| - Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell'esercizio | X | | |
| -- Esercizio senza musica | | | 1,00 |
| -- Esercizio con musica cantata | | | 1,00 |