federazione ginnastica d'italia

LINEE GUIDA ATTIVITA' GpT 2016



Sommario:

- NOTE DI CARATTERE GENERALE
- INDICAZIONI SULLA VALUTAZIONE DEGLI ELEMENTI TECNICI DELL'ALLEGATO 1
- DETTAGLI SULLA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA': Collettivi Coppa Italia GR e MIX – Trofeo Giovani - Trofeo Ragazzi - Sincrogym
- SCHEMA VALUTAZIONE COLLETTIVI 2016
- ALLEGATO 1 (Elementi Tecnici per Esercizi Collettivi e Sincrogym)
- GYMNAESTRADA "TROFEO ELISABETTA MASTROSTEFANO"
- ALLEGATO 2: Gymteam
- ALLEGATO 3: Acrotramp
- ALLEGATO 4: Abbigliamento dei ginnasti

A cura di: **DTN GpT Emiliana Polini**

Hanno collaborato: Pietro Natalicchio
Arianna Alberton
Andrea Zaccaria
Alessandra Mazzatosta
Elisabetta Boni
Antonio Colicchia

NOTE DI CARATTERE GENERALE

Gli esercizi collettivi sono presenti in tutte le attività inserite nel calendario GpT e nella Coppa Italia GAM – GAF – GR, inserita nelle attività agonistiche di base dei rispettivi calendari delle sezioni olimpiche. Nella costruzione degli stessi vanno tenute in considerazione diverse voci:

- ✓ La **COMPOSIZIONE** dell'esercizio in cui rientrano:
  - le **difficoltà**: in ogni collettivo il programma specifico richiede l'inserimento di alcuni elementi tecnici ad eccezione del "Trofeo Ragazzi" in cui, invece, non è presente tale richiesta bensì l'utilizzo di un attrezzo occasionale;
  - le **formazioni**, le **collaborazioni** , il **sincronismo** tra ginnasti, l'**utilizzo dello spazio**;
- ✓ l'**ESECUZIONE** in cui rientrano:
  - tutti gli errori relativi alla tecnica e alla tenuta del corpo;
  - la **coreografia** che fa riferimento al lavoro sulla musica e all'esecuzione artistica e le cui penalità vanno detratte dal punteggio di esecuzione.

DIFFICOLTA'

Negli esercizi collettivi, tutti i componenti del gruppo devono eseguire gli elementi imposti contemporaneamente.

Se un elemento non è eseguito in contemporaneità dai componenti la squadra non si attribuisce il valore di p. 0,50 di "sincronismo" ma il valore dell'elemento è comunque assegnato. L'aggiunta libera di elementi tecnici non richiesti non esime la giuria dal penalizzarli se questi ultimi non sono eseguiti secondo i canoni esecutivi corretti. Gli elementi tecnici eseguiti dopo il tempo massimo di esecuzione saranno comunque valutati sia dalla giuria D che dalla giuria E. Gli elementi tecnici non riconosciuti saranno comunque gravati di penalità d'esecuzione.

GLI SCHIERAMENTI (o LE FORMAZIONI)

Rappresentano il rapporto nello spazio tra i ginnasti. Sono disegni netti e differenti formati sulla pedana dalla disposizione dei ginnasti. Le formazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della Composizione dell'esercizio.

Le formazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi; in questo caso tutti i ginnasti devono essere impegnati. Sia che la formazione venga eseguita dall'insieme di tutti i ginnasti, sia che venga eseguita da sottogruppi è considerata come un'unica formazione. Per passare da una formazione ad un'altra ci deve essere uno spostamento sul campo gara dei componenti la squadra (es.:passare da un cerchio seduti al suolo ad un cerchio in piedi è considerata stessa formazione).

ESEMPI DI FORMAZIONI DIVERSE:

- ✓ i ginnasti eseguono formazioni sempre varie nel disegno;
- ✓ i ginnasti sono in riga, fila, cerchio o altra figura e la stessa si ripete in posizioni diverse del campo gara, in momenti diversi dell'esercizio, con spostamento dei ginnasti e cambiamento delle proporzioni del disegno.

ESEMPI DI FORMAZIONI UGUALI:

- ✓ i ginnasti sono in una determinata formazione e variano tra essi posizione (es.: ginnasti in riga con ¼ di giro si trovano in fila);
- ✓ i ginnasti eseguono una formazione (es.: un cerchio, una riga, una fila, un rombo, ecc…) e la riducono o la ingrandiscono nella stessa posizione sul campo di gara, nello stesso momento dell'esercizio.

LE RELAZIONI (o COLLABORAZIONI)

Gli elementi di relazione fra i ginnasti sono tutti quei movimenti che non potrebbero essere realizzati senza la partecipazione attiva o passiva di un compagno/a (un semplice contatto di una parte del corpo o una battuta di mani NON sono considerate collaborazioni). Le collaborazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il

gruppo, come anche da sottogruppi (es. 1 terziglie + 2 coppie), ma comunque contemporaneamente da tutti i ginnasti. Nel caso in cui i sottogruppi eseguissero contemporaneamente collaborazioni diverse saranno valutate come collaborazioni diverse tra loro; nel caso in cui i sottogruppi eseguissero collaborazioni uguali in momenti diversi saranno valutate come collaborazioni uguali tra loro. Le collaborazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della Composizione dell'esercizio.

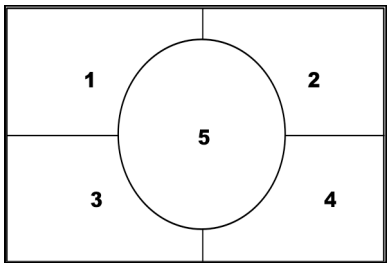
ESEMPI DI COLLABORAZIONI: superamento, sottopassaggio, legamento, attraversamento, scambio di attrezzo, piramide, una ginnasta esegue un elemento e l'altra collabora attivamente come assistente, ecc…

Le collaborazioni devono comunque rispettare un criterio di varietà (non essere ad esempio tutte di attraversamento o di legamento, etc…).

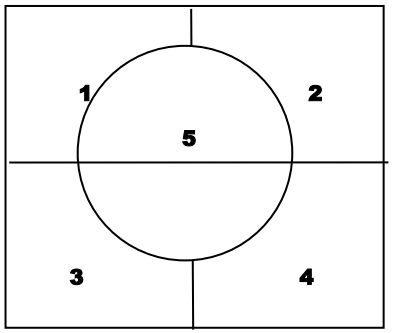
NOTA: Una formazione o una collaborazione possono soddisfare entrambe le richieste; ad esempio, un cerchio costruito con ginnaste che collaborano tra loro soddisfa sia la richiesta di una formazione che di una collaborazione. Stessa cosa dicasi quando una formazione è creata mentre si eseguono collaborazioni in sottogruppi.

UTILIZZO DELLO SPAZIO

Durante l'esecuzione dell'esercizio devono essere utilizzate tutte le 5 aree rappresentate nel grafico seguente; inoltre devono essere considerati i vari livelli di lavoro (in volo, in posizione eretta, al suolo) e le direzioni di spostamento (in avanti, indietro, in diagonale …):



Area Lavoro
m 12x8



Area Lavoro m 12x12

NORMATIVA SULL'UTILIZZO DELLA MUSICA

L'accompagnamento musicale, se previsto, può essere strumentale o cantato. La musica deve essere registrata solo ed esclusivamente su CD come unica traccia. Sul CD e relativa custodia vanno indicati chiaramente i dati della squadra, l'attrezzo o la gara al quale si riferisce (per il Sincrogym a Coppie indicare per ciascun CD la Coppia n°1 o n°2 e gli eventuali attrezzi impiegati da ciascuna coppia).

E' consigliabile registrare il CD a bassa velocità (velocità consigliata 8x) evitando qualunque formato compresso (es. MP3) in modo che possa essere riprodotto da qualsiasi lettore di Compact Disk.

Per calcolare la durata dell'esercizio si considera l'inizio dal primo movimento del primo ginnasta, mentre la fine deve coincidere con l'immobilità completa dell'ultimo ginnasta.

L'inizio dell'esercizio può coincidere con quello della musica, precederlo o posticiparlo leggermente, mentre la conclusione dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.

ATTREZZI OCCASIONALI

Qualsiasi attrezzo maneggevole o meno può divenire centro di interesse dell'azione, stimolarla e suggerirla secondo le seguenti fasi:

SENSIBILIZZAZIONE = applicazione degli schemi motori di base

SPECIFICITA' = utilizzo adeguato alle caratteristiche dell'attrezzo (forma,peso, dimensione, materiale, ecc...).

Non esistendo una tecnica esecutiva dell'attrezzo occasionale, i ginnasti dovranno rapportarsi con l'attrezzo occasionale, non come una continuazione del corpo, uno scenario o un oggetto scenografico, ma come elemento che incide, con le caratteristiche derivanti dalla sua struttura, sulle esperienze personali, stimolando la fantasia e arricchendo la creatività. Può essere considerato attrezzo occasionale anche un attrezzo codificato utilizzato in maniera non convenzionale.

Nell'esecuzione di esercizi collettivi, l'attrezzo (non necessariamente uno per ginnasta, ma anche uno per ciascuna coppia, terziglia, o per ciascun gruppo) dovrà essere usato da tutti i componenti del gruppo nelle modalità più varie possibili.

INDICAZIONI SULLA VALUTAZIONE DEGLI ELEMENTI TECNICI DELL'ALLEGATO 1

Questa sezione prende in esame i parametri e le tolleranze da rispettare nella valutazione di alcuni elementi tecnici inseriti nell'Allegato n°1.

VERTICALE e tutti gli elementi che terminano o passano per la verticale:

Da 0 a 15°	**Nessuna penalità**
Da 16° a 30°	**p. 0.10**
> 30°	**Non assegnato**

- Nella sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori, le gambe devono arrivare entrambe in modo alternato alla verticale.
- La discesa in capovolta dalla verticale è consentita anche piegando le braccia.
- Nella verticale con cambio (interno o esterno), sono consentiti massimo due movimenti delle mani ogni 180° di rotazione; ogni spostamento in più sarà penalizzato p. 0,10.
- I cambi in verticale si possono eseguire dalla verticale ferma, dalla verticale di slancio o anche dalla capovolta in verticale.

2 PREMULINELLI

Il Premulinello deve iniziare e terminare nella posizione di corpo proteso dietro; in caso contrario non sarà assegnato l'elemento. NON è consentita la partenza con gamba protesa lateralmente.

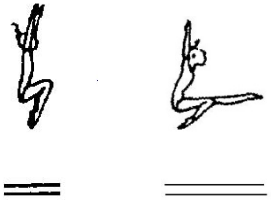
SALTI ARTISTICI

Presupposti:

Forma ben fissata e ben definita in fase di volo, buona altezza (elevazione sufficiente a realizzare il salto con forma definita e fissata); il salto non deve essere eseguito con movimento basculante. Nei salti con rotazione A/L la stessa deve essere completata esattamente

SALTO GROUPÈ (RACCOLTO), COSACCO, SALTO DEL GATTO, SFORBICIATA TESA, SALTO CARPIO (UNITO O DIVARICATO)

Presupposti: ginocchia almeno all'orizzontale; ai fini del riconoscimento dell'angolo di chiusura va presa in considerazione la gamba più bassa.

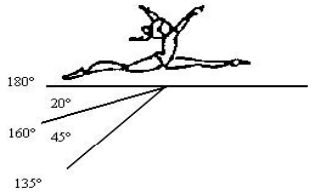


Gambe all'orizzontale	**Nessuna penalità**
Da 90° a 110°	**p. 0.10**
Fino a 135°	**p. 0.30**
Angolo delle anche > 135°	**Non assegnato**

- Nel Cosacco e nel salto carpio è possibile flettere il busto in avanti.
- Nell'arrivo dal Salto del Gatto con rotazione a.l. il secondo piede d'arrivo può essere posato avanti, indietro o lateralmente.
- Nel Salto carpio divaricato per le penalità di ampiezza vale quanto specificato per l'enjambèe.

ENJAMBÈE (sagittale o frontale), SALTO BICHE (cervo)

Presupposti: lo slancio delle due gambe è quasi contemporaneo; apertura delle gambe 180°.



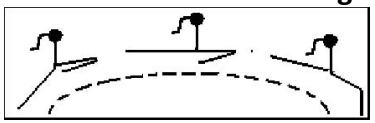
Da 0° a 20°	**p. 0.10**
Da 20° a 45°	**p. 0.30**
> 45°	**Non assegnato**

Posizione delle gambe nelle enjambée divaricati e nel sissone

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



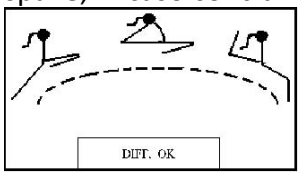
Posizione scorretta delle gambe – 0,10



Biche corretto

BICHE A BOUCLE (cervo flesso)

L'angolo di apertura fra le gambe segue gli stessi criteri dell'enjambée, si deve poi aggiungere la flessione della gamba posteriore che deve essere eseguita in modo tale che il piede risulti almeno in linea con le spalle; in caso contrario l'elemento non è riconosciuto valido.



Piede a contatto con la testa e fino a 15°	**Nessuna penalità**
Piede all'altezza delle spalle	**p. 0.10**
Piede sotto le spalle	**Altro elemento**

EQUILIBRI

- La posizione deve essere ben definita e fissata, non necessariamente 2", ma il tempo necessario affinché sia riconoscibile come tale.
- L'equilibrio è obbligatoriamente eseguito in relevè solo se indicato nella descrizione dell'elemento e l'arto in appoggio è sempre teso (se non diversamente specificato).
- Ove non specificato l'equilibrio in appoggio su un arto inferiore è consentito con o senza aiuto sia nella fase di elevazione che in quella di tenuta dell'arto libero.
- Non è consentito eseguire equilibri con contatto tra ginnasti, in caso contrario p. 0,30 di penalità per ciascun ginnasta a contatto.

GIRI (PIVOTS)

Presupposti: devono essere eseguiti sull'avampiede; la posizione deve essere ben definita e mantenuta fino al termine della rotazione; la gamba d'appoggio può essere sia tesa che piegata; dimostrare ampiezza della posizione assunta; devono essere rispettati i gradi di rotazione richiesti.

- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si comincia la rotazione al momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera (il giro è considerato terminato);
- Per rotazioni su una gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro;
- Oltre alla posizione del piede anche quelle delle anche e delle spalle devono essere prese in considerazione;
- Nei giri con "arto libero", se non specificato, quest'ultimo può trovarsi in qualsiasi atteggiamento e posizione.
- L'arto libero durante la rotazione, al termine del giro, può essere posato avanti, dietro o laterale il piede d'appoggio, senza incorrere in penalità.

STACCATA FRONTALE O SAGITTALE

E' consentito raggiungere la posizione con l'ausilio degli arti superiori e, volendo, stazionare con l'ausilio degli stessi.

GIRO PERNO 360° SUL BACINO

Deve essere eseguito con un'unica spinta delle mani; ogni appoggio supplementare delle mani sarà penalizzato p. 0,10 fino a un massimo di p. 0,50.

DETTAGLI SULLA VALUTAZIONE DELLE ATTIVITA'
(collettivi Coppa Italia MIX e GR/GpT – Trofeo Giovani – Trofeo Ragazzi – Sincrogym)

Nota: per tutti gli esercizi individuali si rimanda al Programma Tecnico per le Attività di Base GAF GAM/GpT 2016 e alle Indicazioni Tecniche e di Giuria GR/GpT 2016.

PENALITA'	0,10	0,30	0,50	0,70 o più
Penalità per le Difficoltà (GIURIA D)				
- Elemento non realizzato, non completato o snaturato **- Elemento omesso** **- Elemento riconosciuto come non adatto alla maturazione tecnica del ginnasta e quindi che mette a rischio la propria incolumità**	No VD			
Penalità di Esecuzione (GIURIA E)				
Insufficiente ampiezza e/o altezza	X			
Falli di tecnica corporea	X	X		
Falli di tecnica con l'attrezzo: - Traiettoria imprecisa e ripresa al volo - Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo - Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria - Attrezzo statico o ginnasta statica	con 1 passo X X X	con 2 o più passi X		
Maneggio scorretto (per le specifiche far riferimento ai Programmi Tecnici GR/GpT – parte 6)	o.v. fino a un massimo di p. 1,00			
Braccia piegate o gambe flesse	X	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate (anche all'arrivo)	< spalle	> spalle		
Precisione	X			
Varietà insufficiente nel dinamismo (velocità e intensità dei movimenti)	X	X		
Perdita di equilibrio: - movimento supplementare senza spostamento - movimento supplementare con spostamento - con appoggio su 1 o entrambe le mani o sull'attrezzo	X	X	X	
Caduta				X
Perdita dell'attrezzo e ripresa: - immediata senza spostamento - dopo un piccolo spostamento (1 – 2 passi) - dopo un piccolo spostamento (3 passi o più) Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio		X	X	X X
Uscita di pedana dell'attrezzo ***Nota:*** *è considerata uscita dal campo gara una qualunque parte del corpo o di un piccolo attrezzo o di un attrezzo occasionale che tocca lo spazio oltre la linea di delimitazione. L'uscita di pedana del nastro non è penalizzata.*	X			
Uscita di pedana del ginnasta	X o.v. dal P.F.			
Penalità per la Coreografia (GIURIA E)				
Insufficiente artisticità di presentazione (nell'intero collettivo):				
- Insufficiente creatività coreografica - Insufficiente varietà nelle formazioni - Insufficiente varietà nelle collaborazioni - Insufficiente variazione di ritmo	X X X X	X X X X	X X X X	1,00
Musica (per ogni ginnasta – una sola volta alla fine dell'esercizio)				
- Scarsa relazione tra la musica e il movimento - Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio	X X	X	X	

PENALIZZAZIONI GENERALI **(da applicarsi una sola volta alla fine dell'esercizio dal Presidente di Giuria o da altro Giudice autorizzato dallo stesso)**	**0,10**	**0,30**	**0,50 o più**
Fuori tempo: in eccesso o in difetto (registrazione) in funzione di quanto stabilito dal regolamento di gara	X		
CD non regolamentare			0.50
Interruzione della musica per cattiva registrazione		X	
Interruzione manuale della musica			0.50
Registrazione imprecisa (poco chiara o difettosa)		X	
Esercizio senza musica			2.00
Musica usata essenzialmente come sottofondo			1,00
Attrezzo non conforme		X	
Mancanza di attrezzo/i occasionale/i nel Trofeo Ragazzi			9.00
Mancanza del distintivo societario		X	
Abbigliamento scorretto o non consono (body, monili, fasciature antiestetiche)*		o.g.	
Suggerimenti verbali o non verbali (qualsiasi suggerimento indirizzato agli Atleti in gara da parte del Tecnico accompagnatore e/o di altro Atleta che sono considerati come arrecanti disturbo per la gara)		X	
Comportamento antisportivo (del ginnasta e dell'allenatore)		X	
Non rispettare l'ordine di lavoro, ritardare o interrompere la gara			1.00

NOTE:

- Nello stesso movimento, una penalizzazione ripetuta non può superare il valore dei punti 0,50 (es.: effettuare 4 passi in verticale: 0,40; effettuare 5,6,7,… passi: 0,50)
- Come da Regolamento 2016 "Procedure Federali e Indicazioni Attuative" *l'Atleta ha l'obbligo di applicare sull'abbigliamento di gara il distintivo dell'A.S. per la quale gareggia.* Qualora tale obbligo non venisse rispettato il Presidente di Giuria applicherà una penalità di p. 0,30 sul punteggio totale acquisito dall'atleta o dalla rappresentativa (ad entrambi qualora la gara preveda classifiche individuale e per rappresentativa).
- * Circa l'abbigliamento dei ginnasti e l'utilizzo di calze, bendaggi o monili si fa riferimento a quanto riportato nei Codici dei Punteggi 2013/2016 delle rispettive sezioni e precisamente: CdP GAM art. 2.3 pag. 7 - CdP GAF art 2.3.2 pag 3 e CdP GR art. 5.1 pag. 6 (vd Allegato 2); la tenuta di gara dovrà essere uguale per tutta la squadra (ad eccezione del Trofeo Giovani e Trofeo Ragazzi). Nelle squadre miste (M e F) i componenti la rappresentativa, qualora non sia possibile utilizzare lo stesso abbigliamento di gara, potranno indossare una divisa simile per colore e modello.
- Nel Trofeo Giovani e nel Trofeo Ragazzi è consentito utilizzare abbigliamento diverso tra i componenti della stessa rappresentativa quindi anche nello stesso esercizio Collettivo.
- In alcune attività possono essere assegnati dei **bonus** per: il numero dei partecipanti, l'età dei partecipanti, l'originalità, ecc. oppure perché nel regolamento è specificato che attraverso la presentazione di un "jolly" è possibile elevare il proprio punteggio.
- E' consentito utilizzare un piccolo attrezzo di riserva (sistemato dalla squadra o dal ginnasta in gara prima dell'inizio dell'esercizio, esternamente alla pedana) ma il suo recupero non esime il Giudice dal penalizzare eventuali falli di esecuzione, uscita di pedana, ecc…
- Per la ripetizione dell'esercizio si considerano circostanze straordinarie: problemi acustici imputabili a guasto dell'impianto o disturbi provocati da guasto delle attrezzature in generale (illuminazione, palco, ecc.), lancio o inserimento di oggetti o animali che arrechino disturbo sull'area riservata all'atleta da parte di chiunque impedisca il regolare svolgimento della prova.

PENALIZZAZIONI GENERALI PERCORSI MOTORI	PENALITA'
Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di concludere il percorso o di toccare il compagno successivo, in caso contrario	15"
Partire prima del segnale di partenza o prima di come descritto nella prova	o.g. 5"
Non rispettare le linee di partenza e di arrivo	o.g. 5"
Prova omessa	o.g. 15"
Prova non eseguita come descritta	o.g. 10"
Non aggirare la boa (ove previsto)	o.v. 15"

NOTE:

- Ogni ostacolo abbattuto durante la prova, deve essere collocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente prima di toccare il compagno successivo o concludere il percorso.
- Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo ginnasta in gara, salvo diversa descrizione.
- I riferimenti relativi ai ginnasti (A,B… – 1,2…) sono puramente indicativi.
- I disegni sono puramente indicativi, fa fede la descrizione della prova.
- Ogni rappresentativa può utilizzare l'attrezzatura propria purché rispondente a quella descritta e previa autorizzazione del Presidente di Giuria.
- Qualora si preveda l'assegnazione di un **BONUS:**
  - ✓ E' applicato solo se la prova viene eseguita senza penalità;
  - ✓ viene detratto dal tempo totale di ogni percorso;
  - ✓ non è possibile ripetere la prova, se fallita, per cercare di ottenere il bonus.

SCHEMI VALUTAZIONE COLLETTIVI 2016

Esercizio Collettivo COPPA ITALIA (area di lavoro: vd Norme tecniche > Scheda tecnica > Attrezzatura)

GARA	FASCE	ELEMENTI di DIFFICOLTA'	ESIGENZE di COMPOSIZIONE	ESECUZIONE	TOT.
GAF	1^ e 2^	(5 difficoltà x 0,50 = 2,50) di almeno 3 GS diversi **2,50 x 6 = 15,00**	**13,00**	**5,00 x 6 = 30,00**	**58,00**
	3^/4^	(5 difficoltà x 0,50 = 2,50) di almeno 3 GS diversi **2,50 x 4 = 10,00**	**13,00**	**5,00 x 4 = 20,00**	**43,00**
GAM	Tutte le fasce	(5 difficoltà x 0,50 = 2,50) di almeno 3 GS diversi **2,50 x 4 = 10,00**	**13,00**	**5,00 x 4 = 20,00**	**43,00**
GR	1^	(4 difficoltà da 0,10 a 0,20) di almeno 3 GS diversi **Min. 0,40/max 0,80 x 6 = min. 2,40/ max 4,80**	**13,00**	**5,00 x 6 = 30,00**	**Min. 45,40 Max 47,80**
	2^	(4 difficoltà da 0,10 a 0,20 + 1 da 0,30 a 0,40) di almeno 3 GS diversi **Min. 0,70/max 1,20 x 6 = min. 4,20/max 7,20**	**13,00**	**5,00 x 6 = 30,00**	**Min. 47,20 Max 50,20**
	3^/4^	(4 difficoltà da 0,10 a 0,20 + 2 da 0,30 a 0,50) di almeno 3 GS diversi **Min. 1,00 max 1,80 x 4 = min. 4,00/max 7,20**	**13,00**	**5,00 x 4 = 20,00**	**Min. 37,00 Max 40,20**
MIX	1^	(4 difficoltà x 0,50 di almeno 4 GS diversi) **2,00 x 6 = 12,00**	**13,00**	**5,00 x 6 = 30,00**	**55,00**
	2^	(5 difficoltà x 0,50 di almeno 4 GS diversi) **2,50 x 6 = 15,00**	**13,00**	**5,00 x 6 = 30,00**	**58,00**
	3^/4^	(6 difficoltà x 0,50 di almeno 4 GS diversi) **3,00 x 4 = 12,00**	**13,00**	**5,00 x 4 = 20,00**	**45,00**

NOTE:

- Per la Coppa Italia GAM-GAF/GpT gli elementi devono essere di almeno 3 gruppi strutturali diversi e scelti dalla Griglia specifica dei Programmi Tecnici per le Attività agonistiche di base.
- Per la Coppa Italia GR/GpT gli elementi devono essere scelti dalla Griglia specifica dei Programmi Tecnici per le Attività GR/GpT.
- Per la Coppa Italia MIX gli elementi devono essere di almeno 4 gruppi strutturali diversi e scelti dall'Allegato n°1; per la 3^ e 4^ fascia gli elementi B avranno comunque valore di p. 0,50.
- In assenza di uno dei 4 gruppi strutturali richiesti, sarà applicata una penalità di 0,50 a ginnasta.

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO **Valore delle parti:** Elementi di Difficoltà + Esigenze di Composizione	
Difficolta' (Vedi specifica nella tabella riassuntiva precedente)	
Composizione	
Sincronismo nell'esecuzione dei 5 elementi scelti : 0,50 x ogni elemento eseguito simultaneamente da tutti i ginnasti componenti la squadra (fino a un max di 2,50)	p. 2,50
4 Formazioni (p. 0.50 l'una, fino a max 2.00)	p. 2,00
6 Relazioni / Collaborazioni tra ginnasti (ogni lavoro di relazione p. 0,50, fino a max p. 3,00)	p. 3,00
SPAZIO Livelli di lavoro: **1,50**; nell'esercizio i ginnasti devono muoversi considerando più livelli (p. 0,50 stazione eretta/ p. 0,50 fase di volo / p. 0,50 contatto con il suolo) Occupazione dello spazio: **max 2,50;** devono essere toccate 5 aree , da p. 0,50 l'una (zona centrale + i 4 lati della pedana) Spostamenti in varietà di direzione: **1,50** (0,30 avanti; 0,30 dietro; 0,30 diagonale; 0,30 circolare/curvilineo; 0,30 laterale)	p. 5,50
TOTALE COMPOSIZIONE	**P. 13,00**

NOTE

- Laddove sono previsti 4 elementi, un valore di p.0,50 di sincronismo sarà comunque assegnato (se, per assurdo, tutti e 4 gli elementi non venissero eseguiti contemporaneamente dai componenti la rappresentativa, saranno comunque assegnati p.0,50). Laddove, invece, devono essere inseriti 6 elementi, non sarà considerato un valore di 0,50 e quindi saranno assegnati max p. 2,50; per il sesto elemento si potrà intervenire con la penalità di precisione.
- Nel caso in cui un elemento non venga eseguito da una ginnasta, questa non si vedrà riconosciuto né il valore dell'elemento né il valore di p. 0,50 di esigenza di composizione di sincronismo.

Collettivo TROFEO GIOVANI e TROFEO RAGAZZI (area di lavoro 12x8m)

GARA	ELEMENTI di DIFFICOLTA' O UTILIZZO DELL'ATTREZZO	ESIGENZE di COMPOSIZIONE	ESECUZIONE	TOTALE
TROFEO GIOVANI	(3 difficoltà x 0,50 = 1,50) **1,50 x 6 = 9,00**	**12,00**	**19,00**	**40,00**
TROFEO RAGAZZI	**p. 9,00**	**12,00**	**19,00**	**40,00**

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO (Nota D) **Valore delle parti:** Elementi di Difficoltà + Esigenze di Composizione		**TROFEO GIOVANI**	**TROFEO RAGAZZI**
Difficoltà o Utilizzo dell'attrezzo			
TROFEO GIOVANI: 3 elementi dall'Allegato 1 (0,50 l'uno, fino a max. 1,50) x 6 ginnaste/i (vd tabella riassuntiva precedente)		p. 9.00	//
TROFEO RAGAZZI: **attrezzo occasionale**		//	p. 9.00
- Specificità del maneggio in relazione alle caratteristiche, alla forma, al peso e al materiale di cui è costruito	fino a p. 1,50		
- Particolarità delle prese nel maneggio o nello scambio	fino a p. 1,50		
- Adeguatezza nella scelta dell'attrezzo	fino a p. 1,50		
- Fantasia nell'utilizzo dell'attrezzo	fino a p. 1,50		
- Varietà nell'utilizzo dell'attrezzo/i	fino a p. 1,50		
- Utilizzo ginnastico dell'attrezzo	fino a p. 1,50		
TOTALE		**p. 9,00**	**p. 9,00**
Composizione			
TROFEO GIOVANI: **Sincronismo** nell'esecuzione dei 3 elementi scelti : 0,50 x ogni elemento eseguito simultaneamente da tutti i ginnasti componenti la squadra.		p. 1,50	//
4 Formazioni (p. 0.50 l'una, fino a max 2.00)		p. 2,00	p. 2,00
6 Relazioni / collaborazioni tra ginnasti (ogni lavoro di relazione p. 0,50, fino a max p. 3,00)		p. 3,00	p. 3,00
TROFEO RAGAZZI: originalità dell'attrezzo presentato			p. 1,50
SPAZIO **Livelli di lavoro: p. 1,50**. Nell'esercizio i ginnasti devono muoversi considerando più livelli (p. 0,50 stazione eretta/ p. 0,50 fase di volo / p. 0,50 contatto con il suolo) **Occupazione dello spazio: max p. 2,50**; devono essere toccate 5 aree , da p. 0,50 l'una (zona centrale + i 4 lati della pedana) **Spostamenti in varietà di direzione: p. 1,50** (0,30 avanti; 0,30 dietro; 0,30 diagonale, 0,30 circolare/curvilineo; 0,30 laterale)		p. 5,50	p. 5,50
TOTALE COMPOSIZIONE		**12,00**	**12,00**

SINCROGYM: **collettivo combinato** (area di lavoro 12x12m
ed esercizi a coppie (area di lavoro 12x8m)

SINCROGYM	ESERCIZIO	FASCE	ELEMENTI di DIFFICOLTA'	ESIGENZE di COMPOSIZIONE	ESECUZIONE	TOT.
LIVELLO SILVER	COLLETTIVO COMBINATO	1^ e 2^	(2 A x 0,50 = 1,00 x 3parti) **3,00 ***	16,00	21,00	40,00
		3^/4^	(1 A x 0,50 + 1B x 1,00 = 1,50 x 3 parti) **4,50 ***		19,50	40,00
	ESERCIZI A COPPIE	1^ e 2^	(4 A x 0,50) **2,00**	9,50	8,50	20,00
		3^/4^	(2A x 0,50 + 2 B x 1,00) **3,00**		7,50	
LIVELLO GOLD	COLLETTIVO COMBINATO	1^ e 2^	(2 B x 1,00 = 2,00 x 3parti) **6,00 ***	16,00	18,00	40,00
		3^/4^				
	ESERCIZI A COPPIE	1^ e 2^	(4 B x 1,00) **4,00**	9,50	6,50	20,00
		3^/4^				

* **NOTA**: poiché il valore di difficoltà non è inteso per ginnasta ma per l'intera squadra, per poter attribuire il VD è necessario che nel collettivo combinato ogni elemento venga eseguito da più del 50% dei ginnasti mentre nell'esercizio a coppie da entrambe le ginnaste.

COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO (Nota D) **Valore delle parti:** Elementi di Difficoltà + Esigenze di Composizione		
Difficoltà		
Vedi specifica nella tabella riassuntiva precedente		
Composizione	**COLLETTIVO COMBINATO**	**COPPIE** (i valori si riferiscono ad ogni singola coppia)
Sincronismo nell'esecuzione degli elementi scelti : 0,50 x ogni elemento eseguito simultaneamente da tutti i ginnasti componenti la squadra. Nel COLLETTIVO COMBINATO solo nella parte di coppia e di squadra.	p. 2,00	p. 2,00
COLLETTIVO COMBINATO (PARTE DI SQUADRA): **4 Formazioni** (p. 0.50 l'una, fino a max 2.00)	P. 2,00	//
COLLETTIVO COMBINATO: 4 collaborazioni per la parte di coppia + 4 collaborazioni per la parte di squadra (ogni lavoro di relazione p. 0,50, fino a max p. 4,00) **ESERCIZI A COPPIE:** 4 collaborazioni (ogni lavoro di relazione p. 0,50, fino a max p. 2,00)	p. 4,00	p. 2,00
COLLETTIVO COMBINATO: Equilibrio tra i tempi di esecuzione delle 3 parti che compongono la coreografia (singolo, coppia, gruppo) (p. 0,50 l'una)	p. 1,50	//
COLLETTIVO COMBINATO: Successione chiara delle 3 parti che compongono la coreografia (p. 0,50 l'una)	p. 1,00	//
SPAZIO Livelli di lavoro : **1,50**. Nell'esercizio i ginnasti devono muoversi considerando più livelli (p. 0,50 stazione eretta/ p. 0,50 fase di volo / p. 0,50 contatto con il suolo) Occupazione dello spazio: **max 2,50**; devono essere toccate 5 aree , da p. 0,50 l'una (zona centrale + i 4 lati della pedana) Spostamenti in varietà di direzione: **1,50** (0,30 avanti; 0,30 dietro; 0,30 diagonale, 0,30 circolare/curvilineo; 0,30 laterale)	p. 5,50	p. 5,50
TOTALE COMPOSIZIONE	**16.00**	**9,50**

ALLEGATO 1 – Elementi Tecnici per Esercizi Collettivi e Sincrogym

	Cod.	ELEMENTI A (p. 0,50)	Cod.	ELEMENTI B (p. 1,00)
PRE-ACROBATICA	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	22	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse
	2	Capovolta rotolata indietro o Capovolta laterale sulle spalle	23	Capovolta rotolata indietro con arrivo a gambe divaricate
	3	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	24	Verticale e capovolta avanti
	4	Ruota anche con 1 mano	25	Verticale con giro di 180° A/L
	5	Ruota ¼ di giro con arrivo di spalle	26	Ruota spinta o ruota sui gomiti
	6	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	27	Rondata
SALTI	7	Salto verticale (pennello) con spinta a 2 piedi	28	Salto verticale (pennello) con 1 giro di 360° A/L in volo con spinta a 2 piedi
	8	Salto groupè (raccolto) con spinta ad 1 o 2 piedi	29	Salto cosacco (con gamba tesa avanti all'orizzontale, l'altra flessa) spinta libera
	9	Salto del gatto	30	Salto del gatto con 360° A/L
	10	Salto sforbiciata a gambe tese	31	Enjambèe sagittale (con spinta ad 1 o 2 piedi) o frontale Salto carpio (unito o divaricato)
	11	Salto biche (cervo) con spinta ad 1 o 2 piedi	32	Biche a boucle
EQUILIBRI	12	Candela	33	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate), tenuta
	13	Equilibrio gamba a 90° sul relevé o di pianta sia avanti o laterale	34	Planche orizzontale avanti
	14	Equilibrio in passè sull'avampiede	35	Equilibrio in attitude o in arabesque sull'avampiede
	15	Equilibrio su 1 piede, gamba libera flessa oltre 90° senza aiuto.	36	- Equilibrio su 1 piede, gamba libera tesa oltre 90° senza aiuto. - Gamba d'appoggio piegata in relevé, gamba libera all'orizzontale o oltre senza aiuto
GIRI	16	Giro a passi o Chainèe	37	Pivot in passè 360°
	17	- Giro perno sul bacino 360°, da seduti **- Rotazione in staccata**	38	Pivot in arabesque o attitude 360°
	18	Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	39	Giro con gamba libera a 90°
SCIOLTEZZA	19	Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra	40	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta
	20	Penchèe sulla pianta con mani a terra	41	Tour plongè (infilata) con 1 o senza mani
	21	Staccata sagittale	42	Staccata frontale
TROFEO GIOVANI – COPPA ITALIA MIX 1^ e 2^ Fascia SINCROGYM 1^ e 2^ Fascia				
SINCROGYM 3^/4^ Fascia - COPPA ITALIA MIX 3^ e 4^ Fascia				

NOTA - Sincrogym (collettivo combinato e coppie): Gli elementi corporei eseguiti con i piccoli attrezzi hanno lo stesso valore del corpo libero; per poter riconoscere l'elemento corporeo è necessario che l'attrezzo non sia mai statico.

GYMNAESTRADA NAZIONALE – Trofeo "*Elisabetta Mastrostefano*"

Dimostrazioni collettive su tema tecnico libero eseguite a corpo libero e/o ai grandi e piccoli attrezzi o con attrezzi occasionali, con accompagnamento musicale libero.

DATI ESSENZIALI PER L'ESIBIZIONE
TEMPO: max 5' compresa l'entrata e l'uscita dal campo e la sistemazione e rimozione degli attrezzi.
SPAZIO: 20mx20m
I gruppi saranno visionati da un Gruppo di lavoro coordinato da uno o più Esperti delle attività di esibizione GpT e atto a: - stabilire quali dei gruppi più rappresentativi parteciperanno al Gala Nazionale Finale; - assegnare il Trofeo Gymnaestrada Nazionale "Elisabetta Mastrostefano"; - assegnare altri eventuali Premi Speciali; - comunicare eventuali feedback ai gruppi esibiti al fine di migliorarne il lavoro e/o ricevere suggerimenti per un'evoluzione di quanto presentato. - organizzare il Gala Finale.
Il gruppo di lavoro farà riferimento, anche parzialmente, ai seguenti punti facenti parte dell'esibizione:
1. **Partecipanti** in numero adeguato al lavoro presentato 2. **Costumi**: foggia, colori ed effetti attinenti al tema ed allo spettacolo presentato 3. **Attrezzi**: banali, estrosi, innovativi… (può essere assegnato un punteggio alto anche a chi non utilizza attrezzi veri e propri ma per esempio utilizza il corpo come attrezzo) 4. **Utilizzo dello spazio** 5. **Coreografia e Varietà** 6. **Lavoro in sincronia musicale** 7. **Originalità** 8. **Intrattenimento**: relativo all'apprezzamento del pubblico 9. **Esecuzione Tecnica**: in particolar modo sulla Sicurezza, Qualità e Abilità esecutiva 10. **Impressione Complessiva** Raccolta di altri dati importanti per l'assemblaggio degli esercizi consistenti in : • **Genere della musica scelta** • **Tema dato alla esibizione** • **Durata della intera esibizione compresa l'entrata e l'uscita** • **N° atleti : bambini, ragazzi, adulti…**

GYMNAESTRADA NAZIONALE -Trofeo "*Elisabetta Mastrostefano*"

Data_____ **Pagina**_____

SOCIETA'	N°	PARTECIP.	COSTUMI	ATTREZZI	SPAZIO	COREOGRAFIA e VARIETA'	SINCRONIA	ORIGINALITA'	INTRATTENIM.	ESECUZIONE TECNICA	IMPRESSIONE COMPLESSIVA
	GENERE MUSICA					TEMA			DURATA	N° ATLETI	TOTALE O ALTRO
Osservazioni:											

SOCIETA'	N°	PARTECIP.	COSTUMI	ATTREZZI	SPAZIO	COREOGRAFIA e VARIETA'	SINCRONIA	ORIGINALITA'	INTRATTENIM.	ESECUZIONE TECNICA	IMPRESSIONE COMPLESSIVA
	GENERE MUSICA					TEMA			DURATA	N° ATLETI	TOTALE O ALTRO
Osservazioni:											

SOCIETA'	N°	PARTECIP.	COSTUMI	ATTREZZI	SPAZIO	COREOGRAFIA e VARIETA'	SINCRONIA	ORIGINALITA'	INTRATTENIM.	ESECUZIONE TECNICA	IMPRESSIONE COMPLESSIVA
	GENERE MUSICA					TEMA			DURATA	N° ATLETI	TOTALE O ALTRO
Osservazioni:											

ALLEGATO 2

TROFEO GYMTEAM 2016 (1^/2^ e 3^/4^ fascia)

PUNTEGGIO MASSIMO PER CIASCUNA ATTIVITA' (*al netto dei Bonus, ove previsti)	
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	**p. 20,00**
MINITRAMPOLINO	**p. 20,00**
PROGRESSIONE ACROBATICA AL SUOLO	**p. 20,00**

ESERCIZIO COLLETTIVO A CORPO LIBERO

Coreografia libera della durata da 1'00" a 1'30" con elementi richiesti.

Indipendentemente dal numero dei componenti della squadra (4/7) il punteggio di partenza dell'esercizio collettivo a corpo libero è sempre di p. 20,00 in quanto si giudica il "team" come se fosse un'unica entità ed è così suddiviso:

COMPOSIZIONE (per tutte le fasce d'età)	**max p.7,20**

Penalizzazioni generali così suddivise:	**max p.6,20**
- Logicità nei Collegamenti	**Fino a p. 0,50**
- Corrispondenza tra Musica e Movimento	**Fino a p. 0,50**
- Movimenti su vari Livelli di Lavoro (in volo, in piedi, al suolo)	**p. 0,10 per livello (max 0,30)**
- Utilizzo dello Spazio (5 aree)	**p. 0,10 per area (max 0,50)**
- Variazioni di Ritmo	**Fino a p. 0,20**
- Musica	**p. 1,00**
- Precisione contemporaneità difficoltà	**Fino a p. 3,00**
- Espressività	**Fino a p. 0,20**
Nota: la Penalità sulla Musica è detratta anche in caso di Musica come sottofondo o non regolamentare.	

Penalizzazioni specifiche così suddivise:	**p. 1,00**
- 2 Collaborazioni (esclusa quella iniziale e finale)	**p. 0,30 per Collab. (max 0,60)**
- 4 Formazioni (esclusa quella iniziale e finale)	**p. 0,40**
Nota: le Penalizzazioni relative alle 4 Formazioni non sono intese "fino a", infatti se manca anche una sola Formazione si detrae l'intero valore di p. 0,40.	

DIFFICOLTA' (1^/2^ fascia)	**max p. 1,20**
Giri (2 differenti)	**max p .0,40**
Salti artistici (2 differenti)	**max p. 0,40**
Equilibri (2 differenti)	**max p. 0,40**

DIFFICOLTA' (3^/4^ fascia)	**max p. 2,40**
Giri (2 differenti)	**max p .0,80**
Salti artistici (2 differenti)	**max p. 0,80**
Equilibri (2 differenti)	**max p. 0,80**

ESECUZIONE (1^/2^ fascia)	**max p. 11,60**

ESECUZIONE (3^/4^ fascia)	**max p. 10,40**

Le Difficoltà obbligatorie devono essere eseguite **contemporaneamente** da tutti i componenti la rappresentativa e saranno assegnate, nella voce "Difficoltà", solo se eseguite ciascuna dalla maggioranza dei componenti la squadra (Esempio: in una squadra di 4 ginnasti, almeno da 3; in una squadra da 5 ginnasti, almeno da 3).

Per ciascuna Difficoltà mancante o non assegnata sarà assegnata una Penalità Aggiuntiva di p. 0,50 da detrarre dalla voce Esecuzione.

- **Penalità per la squadra:**

- esecuzione non contemporanea degli elementi imposti (dopo che i compagni hanno già eseguito l'elemento)
- elementi non eseguiti dalla maggioranza dei componenti
- elementi non riconosciuti

In tutti i casi sopra descritti …….**I.V. dell'elemento tecnico (detratto dalle Difficoltà) + una Penalità Aggiuntiva di p. 0,50 (detratta dall'Esecuzione).**

Il punteggio ottenuto sarà arrotondato alla seconda cifra decimale (con valore millesimale da 0 a 4 per difetto, da 5 a 9 per eccesso).

Per esempio: punteggio 18,743 = 18,74 oppure 18,767 = 18,78

MINITRAMPOLINO

Per il Minitrampolino l'**Ondata** è costituita dalla successione dei 3 salti che i 3 ginnasti eseguono (un ginnasta parte entro l'arrivo del compagno che lo precede).

La prova al Minitrampolino è costituita da **3 Ondate** per un totale di 9 salti.

Ad ogni **Ondata** è attribuito un punteggio max di p. 20,00 così ottenuto:

COMPOSIZIONE (per tutte le fasce d'età)	**max p. 2,00**
- Variazione degli elementi nell'Ondata	**p. 0,50**
- Ondata conforme alle richieste tecniche	**p. 0,50**
- Scelta di elementi corrispondenti alla maturità e abilità del ginnasta	**p. 0,50**
- Intensificazione nell'Ondata	**p. 0,50**

DIFFICOLTA' (1^/2^ fascia)	**max p. 2,70**
Il valore della difficoltà per ciascuna **Ondata** è dato dalla somma del valore dei 3 salti diviso 3. - Esempio di attribuzione della voce Difficoltà: I 3 ginnasti effettuano 3 salti di una Ondata, es.: il primo ha valore 1,8, il secondo ha valore 1,9, il terzo ha valore 2,0; quindi (1,8+1,9+2,0):3=1,9 valore Difficoltà dell'Ondata	

DIFFICOLTA' (3^/4^ fascia)	**max p. 3,00**
Il valore della difficoltà per ciascuna **Ondata** è dato dalla somma del valore dei 3 salti diviso 3. - Esempio di attribuzione della voce Difficoltà: Il 3 ginnasti effettuano 3 salti di una Ondata, es.: il primo ha valore 1,8, il secondo ha valore 2,0, il terzo ha valore 2,4; quindi (1,8+2,0+2,4) : 3 = 2,066 = 2,07 valore difficoltà dell'ondata	

ESECUZIONE (1^/2^ fascia)	**max p. 15,30**

ESECUZIONE (3^/4^ fascia)	**max p. 15,00**

NOTE SUL MINITRAMPOLINO:

1. Il punteggio ottenuto in ogni Ondata potrà avere anche fino a 3 cifre decimali ma il Punteggio Finale sarà arrotondato alla seconda cifra decimale (con valore centesimale da 0 a 4 per difetto, da 5 a 9 per eccesso).
   - Esempio 1: punteggio di una Ondata di 18,744 = rimane 18,744
   - Esempio 2: P.F. (ottenuto dalla media delle 3 Ondate) di 18,747 = 18,75.
2. Per facilitare il lavoro delle giurie, gli elementi scelti per il programma "Gymteam" dovranno essere descritti sull'apposita scheda di dichiarazione anche con rispettivo codice e valore.
3. L'arrivo dai salti non stoppati ma comunque considerato in equilibrio non è penalizzato anche se presenta più passi per liberare velocemente la zona di arrivo.
4. **Variazione degli elementi nell'Ondata:**
   la Variazione è assegnata obbligatoriamente alla 1^ ondata, mentre nella 2^ e 3^ ondata la si assegna solo nel caso in cui nella stessa ondata sono eseguiti 3 salti diversi (indipendentemente da loro valore).
5. **Intensificazione nell' Ondata**
   Esistono due modalità di intensificazione: una che fa riferimento al valore degli elementi, un'altra che fa riferimento al tempo di esecuzione. Nel primo caso si intende un aumento progressivo del valore della difficoltà dei salti o l'esecuzione di 3 salti aventi tutti valore massimo: se c'è viene attribuito il valore di interi p. 0,50, se non c'è non è attribuito.
   - Esempi di attribuzione dell'intensificazione in una Ondata: 1,8–2,0–2,4 oppure 1,8–2,0–2,0 oppure 1,8–1,8–2,0 oppure 3,0–3,0–3,0 (in 3^/4^ fascia), oppure 2,6 – 2,6 – 2,6 (in 1^/2^ fascia).
   - Esempi di mancata attribuzione dell'intensificazione: 1,8–2,4–2,0 oppure 2,4–2,0–1,8 oppure 3,0–3,0–2,0.
   Nel caso d'intensificazione temporale verrà assegnato un BONUS di p. 0,10 per ogni ondata in cui due ginnasti siano contemporaneamente in movimento.
6. Ad ogni ginnasta che parte, per la sua progressione, quando il compagno precedente ha già terminato la propria p. 0,10 di penalità per ogni Ondata (da detrarre dall'Esecuzione).
   Si intende terminata la progressione di un ginnasta quando lo stesso posa i piedi al suolo nell'esecuzione dell'ultimo elemento tecnico.
7. Tecnico accompagnatore non vicino al Minitrampolino, pronto ad intervenire in caso di necessità, p. 1,00 per Ondata (da detrarre dall'Esecuzione) indipendentemente se l'allenatore non è presente al 1°, 2° e/o 3° salto.
8. La mancanza anche di un solo elemento tecnico richiesto (perché non eseguito o non riconosciuto) per ciascuna Ondata comporta la mancata assegnazione della eventuale Variazione e Intensificazione in quanto queste sono assegnate in riferimento ai 3 Salti per il Minitrampolino oltre naturalmente alla mancata assegnazione dell'elemento in sé.

PROGRESSIONE ACROBATICA AL SUOLO

Nella Progressione Acrobatica l'**Ondata** è costituita dalla successione di **3 Serie di 3 elementi** (la Serie è costituita dai 3 elementi eseguiti da ciascun ginnasta e scelti nell'allegato n. 2), per un totale di **9** elementi per ciascuna Ondata.
Ad ogni **Ondata** è attribuito un punteggio max di p. 20,00 così ottenuto:

COMPOSIZIONE (per tutte le fasce d'età)	**p. 2,50**
- Variazione degli elementi nell'Ondata	**p. 0,50**
- Ondata conforme alle richieste tecniche	**p. 0,50**
- Scelta di elementi corrispondenti alla maturità e abilità del ginnasta	**p. 0,50**
- Intensificazione nell'Ondata	**p. 0,50**
- Utilizzo della Musica	**p. 0,50**

DIFFICOLTA' (1^/2^ fascia)	**max p. 2,70**
In ogni **Serie** di 3 elementi (scelti nell'allegato n. 3) è considerato, per la voce Difficoltà, l'elemento con valore più alto. Il valore Difficoltà per ciascuna **Ondata** è dato dalla somma dei 3 elementi di valore più alto di ciascuna Serie diviso 3 arrotondato alla 3^ cifra decimale (arrotondato da 0 a 4 per difetto, da 5 a 9 per eccesso). - Esempi di attribuzione del valore Difficoltà in una ipotetica Ondata: Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-0,8-**1,3** Valore degli elementi del ginnasta n. 2: 0,8-0,8-**1,3** Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,8-**2,0** Nel calcolo dell'intensificazione di questa Ondata si prendono in considerazione i valori in **grassetto** (1,3+1,3+2,0) : 3 = 1,533333 = 1,533	

DIFFICOLTA' (3^/4^ fascia)	**max p. 3,00**
Il calcolo è identico all'esempio riportato sopra	

ESECUZIONE (1^/2^ fascia)	**p. 14,80**

ESECUZIONE (3^/4^ fascia)	**p. 14,50**

Il **Punteggio finale,** per la progressione acrobatica al suolo, è ottenuto dalla media (arrotondata alla seconda cifra decimale) dei punteggi delle tre Ondate: il punteggio max che ciascun team può raggiungere è di **p. 20,00.**

- Esempio: prima Ondata p. 18,1; seconda Ondata p. 16,833; terza Ondata p. 17,85; quindi (18,1+16,833+17,85):3=17,594 che arrotondato alla 2^ cifra decimale risulta p. 17,59 punteggio finale del team.

Nota: Per ogni elemento tecnico non eseguito o non riconosciuto saranno detratti p. 1,00 dal punteggio dell'Ondata in cui è rilevata la mancanza e sarà applicata la penalità per ondata non conforme p.0,50.

Bonus per Elemento aggiuntivo: è possibile, ottenere nella 2^ e/o 3^ Ondata un Bonus di p. 0,20, per ciascuna di esse, qualora sia presentata, in tutte le Serie della stessa Ondata, una quarta Difficoltà **(riconosciuta)** di valore pari o superiore alla terza Difficoltà.

Ai fini del calcolo di Punteggio di Ondata, eventuali Variazioni e Intensificazioni saranno presi in considerazione i 3 più alti valori di Difficoltà di ciascuna Serie.

NOTE SULLE PROGRESSIONI ACROBATICHE AL SUOLO:

1. Il punteggio ottenuto in ogni Ondata potrà avere anche fino a 3 cifre decimali ma quello finale sarà arrotondato alla seconda cifra decimale (con valore millesimale da 0 a 4 per difetto, da 5 a 9 per eccesso).
   - Esempio 1: punteggio di una Ondata di 18,744 = rimane 18,744
   - Esempio 2: punteggio finale (ottenuto dalla media delle 3 Ondate) di 18,747 = 18,75.
2. Per facilitare il lavoro delle giurie gli elementi scelti per il programma "Gymteam" dovranno essere descritti sulla apposita scheda di dichiarazione anche con rispettivo codice e valore.
3. L'arrivo dall'ultimo elemento di ciascuna Serie, non stoppato ma comunque considerato in equilibrio, non è penalizzato anche se presenta più passi per liberare velocemente la zona di arrivo.
4. Non sono consentiti passi intermedi e/o altri elementi che possano interrompere la Serie (es.: mezzo giro, rincorsa, ecc…). Ciascun passo intermedio o elemento che possa interrompere la continuità della Serie o sosta tra un elemento e il suo successivo sarà penalizzato **p. 0,30** e detratto dalla voce Esecuzione (non si applica la penalità per ondata non conforme).
   Ad ogni elemento tecnico che termina fronte verso la direzione di lavoro dovrà seguire un elemento tecnico in avanti.
   Ad ogni elemento tecnico che termina spalle verso la direzione di lavoro dovrà seguire un elemento indietro.
5. E' consentito iniziare la Serie dalla verticale per eseguire il flic-flac in quanto la courbette sostituisce la rincorsa (che è inoltre consentita eventualmente solo per eseguire il primo elemento di ciascuna Serie).
6. La direzione di lavoro deve essere sempre unica per tutta la squadra verso il termine della striscia.
7. Nulla vieta di eseguire ½ giro se si arriva, al termine della propria Serie, da un elemento che termina fronte avanti, per unirsi ai compagni o tornare alla partenza
8. **Variazione degli elementi nell'Ondata**
   La Variazione è assegnata comunque alla 1^ Ondata, invece nella 2^ e 3^ Ondata è attribuita se le tre Serie della stessa Ondata sono costruite con elementi completamente diversi tra loro o anche con uno più elementi uguali (tra le Serie) ma disposti in maniera cronologicamente diversa. Per "elementi diversi" si intendono indipendentemente dal loro valore (quindi di celle diverse) e facendo sempre riferimento alla diversità spiegata nell'esempio al Minitrampolino.
   - Esempio Variazione assegnata alla 2^ Ondata:
   1^ Serie: T1 – T5 – T3
   2^ Serie: T1 – T3 – T5
   3^ Serie: T3 – T5 – T1
   In questo esempio si utilizzano gli stessi elementi per ogni Serie ma sistemati in ordine cronologicamente diverso.
   Esempio Variazione assegnata alla 3^ Ondata
   1^ Serie = Rondata + Flic Flac + Salto giro dietro raccolto (T12 – T17 – **T24**)
   2^ Serie = Rondata + Flic Flac + Salto giro dietro carpiato (T12 – T17 – **T26**)
   3^ Serie = Rondata + Flic Flac + Salto giro dietro teso (T12 – T7 – **T29**)
   In questo esempio l'ultimo elemento rende una Serie diversa dalle altre.
   Nota: Nel caso in cui ci dovessero essere, anche in una sola Serie, due elementi uguali, l'Ondata risulta conforme alle esigenze tecniche ma non è assegnata la Variazione.
   - Esempio della Nota nella 2^ Ondata in cui NON è assegnata la Variazione:
   1^ Serie: T13 – **T16 – T16** (ci sono 2 elementi T16)
   2^ Serie: T1 – T9 – T10
   3^ Serie: T6 – **T11 – T18**
9. **Intensificazione nell'Ondata**
   Esistono due modalità di intensificazione: una che fa riferimento al valore degli elementi, un'altra che fa riferimento al tempo di esecuzione. Nel primo caso si prende in considerazione l'incremento del valore della difficoltà di ciascuna Serie considerando l'elemento con valore più alto di ciascuna di esse o l'esecuzione di 3 elementi aventi tutti valore massimo.
   Esempi di attribuzione dell'intensificazione in una ipotetica Ondata (si prendono in considerazione i valori in **grassetto):**

- Esempio 1 (è attribuita l'Intensificazione)
Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-**1,3**-1,0
Valore degli elementi del ginnasta n. 2: **1,3**-1,0-1,0
Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,3-**1,8**
- Esempio 2 (è attribuita l'Intensificazione)
Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-1,0-**1,3**
Valore degli elementi del ginnasta n. 2: 0,8-1,0-**1,3**
Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,3-**1,8**
- Esempio 3 (è attribuita l'Intensificazione)
Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-1,0-**1,3**
Valore degli elementi del ginnasta n. 2: 0,8-1,0-**1,8**
Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,3-**1,8**
- Esempio 4 (**NON** è attribuita l'Intensificazione)
Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-**1,8**-1,0
Valore degli elementi del ginnasta n. 2: **1,3**-1,0-1,0
Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,3-**1,8**
Nel caso d'intensificazione temporale verrà assegnato un BONUS di p. 0,10 per ogni ondata in cui due ginnasti siano contemporaneamente in movimento.

10. La mancanza anche di un solo elemento tecnico richiesto (perché non eseguito o non riconosciuto) per ciascuna Ondata comporta la mancata assegnazione della eventuale Variazione e Intensificazione in quanto queste sono assegnate in riferimento a 3 Serie da 3 elementi per la Corsia Acrobatica oltre naturalmente alla mancata assegnazione dell'elemento in sé.
11. Ad ogni ginnasta che parte, per la sua progressione, quando il compagno precedente ha già terminato la propria p. 0,10 di penalità (da detrarre dall'Esecuzione) per ogni Ondata.
    Si intende terminata la progressione di un ginnasta quando lo stesso posa i piedi al suolo nell'esecuzione dell'ultimo elemento tecnico.
12. Tecnico accompagnatore non vicino alla striscia, pronto ad intervenire in caso di necessità, p. 1,00 per Ondata (da detrarre dall'Esecuzione) indipendentemente se l'allenatore non è presente al termine della 1^, 2^ e/o 3^ Serie.
13. Per essere attribuito il valore della Musica, la stessa deve avere durata dalla partenza del primo ginnasta al termine dell'ultimo di ciascuna squadra. Può precedere leggermente la partenza e terminare anche in concomitanza col saluto finale alla giuria.
14. Esempio riconoscimento **Bonus per Elemento aggiuntivo:**
    Esempio in 3^ Ondata:
    Valore degli elementi del ginnasta n. 1: T12–T17–**T24–T24**
    Valore degli elementi del ginnasta n. 2: T12–T17–**T26**–**T29**
    Valore degli elementi del ginnasta n. 3: T12–T17–**T29**–**T29**

TABELLA RIASSUNTIVA

(*totali al netto dei Bonus, ove previsti)

COLLETTIVO AL CORPO LIBERO				
Fasce d'età	**Composizione**	**Difficoltà**	**Esecuzione**	**Totale**
1^/2^	7,20	1,20	11,60	20,00
3^/4^		2,40	10,40	20,00
MINITRAMPOLINO				
Fasce d'età	**Composizione**	**Difficoltà**	**Esecuzione**	**Totale**
1^/2^	2,00	2,70	15,30	20,00
3^/4^		3,00	15,00	20,00
PROGRESSIONE ACROBATICA AL SUOLO				
Fasce d'età	**Composizione**	**Difficoltà**	**Esecuzione**	**Totale**
1^/2^	2,50	2,70	14.80	20,00
3^/4^		3,00	14.50	20,00

Per quanto riguarda il riconoscimento degli elementi e delle posizioni del corpo, si fa riferimento a quanto riportato nelle "Indicazioni per la giuria" per la valutazione delle Attività agonistiche di base ed ai Codici dei Punteggi GAM e GAF. Per i salti intorno all'asse longitudinale valgono i criteri per la maschile, per i pivot quelli della femminile).

GYMTEAM – GRIGLIE COLLETTIVO A CORPO LIBERO 2016

PIVOTS/PIROUETTES

I giri si diversificano per: a) Senso di rotazione; b) Angolo superiore o inferiore a 90° della gamba libera; c) Numero di giri. L'atteggiamento del busto durante l'esecuzione dei pivots è libero.

COD.	ELEMENTO	VALORE	FASCE
P1	Giro sul bacino 360°	0,10	TUTTE
P2	Giro a passi (minimo 4)		
P3	Chainèe (serie 2 o 3)	0,20	
P4	Giro in avanti di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
P5	Giro indietro di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
P6	Giro in avanti di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero all'orizzontale o oltre (=>90°)	0,30	SOLO 3^/ 4^
P7	Giro indietro di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero all'orizzontale o oltre (=>90°)		
P8	Fouettè (360° + 360°) con estensione-flessione della gamba libera con ripresa di appoggio ad ogni rotazione.		
P9	Giro in avanti di 540° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
P10	Giro indietro di 540° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
P11	Giro in avanti di 720°	0,40	
P12	Giro indietro di 720°		

EQUILIBRIO

Posizione statica tenuta 2". Se non specificato, l'arto (o gli arti) in appoggio è/sono teso/i

COD.	ELEMENTO	VALORE	FASCE
B1	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero teso sotto l'orizzontale (<90°)	0,20	TUTTE
B2	Orizzontale prona, arto d'appoggio disteso o piegato		
B3	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino		
B4	Candela		
B5	Verticale in appoggio su fronte e mani		
B6	Attitude/Arabesque in appoggio sulla pianta del piede		
B7	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero teso tenuto all'orizzontale (=90°)	0,30	SOLO 3^/4^
B8	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero teso tenuto, con l'aiuto di una o due mani, oltre l'orizzontale (>90°)		
B9	In appoggio su un avampiede (relevè), arto libero teso sotto l'orizzontale (<90°)		
B10	Orizzontale prona in appoggio su un avampiede (relevè)		
B11	Attitude/Arabesque in appoggio su un avampiede (relevè)		
B12	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero teso tenuto oltre l'orizzontale (>90°)	0,40	
B13	In appoggio su un avampiede (relevè), arto libero teso tenuto, con l'aiuto di una o due mani, oltre l'orizzontale (>90°)		
B14	Verticale		
B15	Orizzontale dorsale in appoggio su tutto il piede o sull'avampiede		
B16	Penchèe (in appoggio su un avampiede)		

SALTI

COD.	ELEMENTO	VALORE	FASCE
J1	Salto Pennello (anche con arco o con ½ giro)	0,20	TUTTE
J2	Pennello con divaricata frontale		
J3	Pennello raccolto (gambe al petto) anche con ½ giro		
J4	Sforbiciata		
J5	Salto del gatto (anche con ½ giro)		
J6	Enjambèe=o enjambèe sul posto (divaricata inferiore a 180°)		
J7	Salto del cervo in avanti o sul posto		
J8	Salto cosacco		
J9	Sisonne		
J10	Salto verticale con una gamba tesa almeno all'orizzontale (=>90°) avanti, dietro o laterale		
J11	Pennello con 1 giro (360°)		
J12	Fouettè	0,30	SOLO 3^/ 4^
J13	Enjambèe o enjambèe sul posto (divaricata a 180°)		
J14	Carpio divaricato con arrivo a piedi pari		
J15	Salto entrellassè (girato) con divaricata 90°		
J16	Carpio unito		
J17	Pennello raccolto con giro di 360°		
J18	Salto cosacco con ½ giro		
J19	Salto verticale con ½ giro e una gamba tesa almeno all'orizzontale (=>90°)		

J20	Enjambèe con ¼ di giro.	0,40	
J21	Salto ad anello (biche a boucle) con stacco a uno o due piedi		
J22	Enjambèe con cambio di gamba.		
J23	Salto cosacco con giro di 360°		
J24	Salto verticale con un giro 360°, gamba libera tesa almeno all'orizzontale (=>90°)		
J25	Salto entrellassè (girato)		
J26	Pennello raccolto con giro di 540°		
J27	Butterfly		

GYMTEAM – GRIGLIA MINITRAMPOLINO 2016

CODICE	ELEMENTO	VALORE	FASCE
MT1	Salto in estensione (pennello)	1.80	TUTTE
MT2	Salto a pennello con divaricata frontale (salto a X)		
MT3	Pennello con 1/2 giro a/l	1.90	
MT4	Pennello raccolto		
MT5	Capovolta saltata	2.00	
MT6	Salto carpio		
MT7	Pennello raccolto con 1/2 giro a/l		
MT8	Pennello con giro 360° a/l	2.20	
MT9	Flic flac avanti		
MT10	Salto giro avanti raccolto	2.30	
MT11	Salto giro avanti carpiato	2.40	
MT12	Pennello con 540° a/l		
MT13	Salto giro avanti teso	2.50	
MT14	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	2.60	
MT15	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l		
MT16	Salto giro avanti teso con 180° a/l	2.70	
MT17	Salto giro avanti raccolto con 360° a/l	2.80	SOLO 3^/4^
MT18	Salto giro avanti carpiato con 360° a/l	2.90	
MT19	Salto giro avanti teso con 360° a/l		
MT20	Salto giro avanti raccolto con 540° a/l	3.00	
MT21	Salto giro avanti carpiato con 540° a/l		
MT22	Salto giro avanti teso con 540° a/l		

GYMTEAM – GRIGLIA PROGRESSIONE ACROBATICA AL SUOLO 2016

CODICE	ELEMENTO	VALORE	FASCE
T1	Salto in estensione (pennello)	0.80	TUTTE
T2	Pennello con 1/2 giro a/l		
T3	Pennello con divaricata frontale (salto a X)		
T4	Pennello raccolto (anche con 1/2 giro)		
T5	Capovolta avanti rotolata		
T6	Capovolta rotolata dietro		
T7	Salto carpio (a gambe unite o divaricate)	1.00	
T8	Capovolta avanti saltata		
T9	Ruota		
T10	Capovolta dietro con passaggio alla verticale	1.30	
T11	Pennello con 360° a/l		
T12	Rondata		
T13	Kippe	1.80	
T14	Ribaltata a 1		
T15	Ribaltata a 2		
T16	Flic flac avanti	2.00	
T17	Flic flac indietro (gambe unite)		
T18	Flic flac indietro smezzato		
T19	Ruota senza posa delle mani	2.20	
T20	Ribaltata senza posa delle mani	2.40	
T21	Salto tempo	2.70	
T22	Salto giro avanti raccolto		
T23	Salto giro avanti smezzato		
T24	Salto giro dietro raccolto		
T25	Salto giro avanti carpiato	2.80	SOLO 3^/4^
T26	Salto giro dietro carpiato		
T27	Twist raccolto		
T28	Salto giro avanti teso	2.90	
T29	Salto giro dietro teso		
T30	Twist carpiato		
T31	Salto giro avanti con 180° a/l	3.00	
T32	Salto giro dietro con 180° a/l		
T33	Salto giro avanti con 360° a/l		
T34	Salto giro dietro con 360° a/l		

SEZIONE GpT – ACROTRAMP – TRAMPOLINO ELASTICO

A. PARTE GENERALE

1. GARA INDIVIDUALE

1.1 Le competizioni GpT di Trampolino comprendono 1 esercizio di 10 elementi (esercizio libero).

E' CONSIDERATO UN ELEMENTO (SALTO) OGNI MOVIMENTO TRA DUE CONTATTI CONSECUTIVI COL TELO, SIA CHE L'ARRIVO SUL TELO SIA CON I PIEDI, IN POSIZIONE SEDUTA, IN POSIZIONE DI PANCIA O IN POSIZIONE DI SCHIENA.

1.1.1 Un esercizio al Trampolino è caratterizzato dall'altezza, da salti continui e ritmici, con arrivo in piedi, in posizione di pancia, di schiena o seduta, senza esitazioni o "candele" intermedie.

1.1.2 Un esercizio al Trampolino deve essere costruito in modo da mostrare una varietà di salti in avanti e in dietro con o senza avvitamenti. L'esercizio deve dimostrare buon controllo, forma, esecuzione, altezza e mantenimento della stessa.

2. ESERCIZI

2.1 L' esercizio è composto di 10 elementi.

2.2 L'esercizio è di libera composizione. Gli elementi che lo compongono e la loro sequenza sono a scelta del ginnasta, che deve comunque dichiararli sulla carta di gara. Nell'esercizio le modifiche agli elemento scritti sulla carta di gara o all'ordine in cui sono eseguiti è consentito senza penalità. L'esecuzione di candele intermedie causa l'interruzione dell'esercizio all'elemento precedente. In caso di ripetizione di un elemento la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta. I salti senza valore di difficoltà possono essere ripetuti al massimo una volta, nel caso venissero ripetuti più volte si avrà una penalità di punti 1.0. Il punteggio totale dell'esercizio libero è dato dalla somma di esecuzione e difficoltà.

2.3 Non sono concessi secondi tentativi.

3. ABBIGLIAMENTO DI GINNASTI E SPOTTERS

3.1 Ginnasti maschi

- Body senza maniche o a mezze maniche
- Pantaloni in un solo colore, non nero o colori scuri, o pantaloni corti da ginnastica, scarpette o calze dello stesso colore dei pantaloni o bianche

3.2 Ginnaste femmine

- Body con o senza maniche (deve essere aderente)
- Può essere indossata una calzamaglia lunga (deve essere aderente)
- Qualsiasi abbigliamento che non sia aderente non è consentito
- Scarpette da trampolino e/o calze bianche
- Per motivi di sicurezza non è consentito alcun copricapo

3.3 Durante le competizioni è vietato indossare orologi e gioielli. Anelli senza pietre possono essere indossati se fissati con del cerotto a nastro. Bendaggi, taping e altri ausili non devono essere colorati, ma di colore beige.

3.4 Ogni violazione degli articoli 4.1 – 4.2 – 3.3 può causare una detrazione di 0,1 dal punteggio totale. La decisione in merito è presa dal Giudice Arbitro.

3.5 I capelli devono essere ben raccolti sulla testa. I capelli sciolti sono a rischio e pericolo del ginnasta. Possono causare problemi di sicurezza e risultare in un'interruzione

3.6 Stemma Federale
L'atleta deve applicare sull'abbigliamento di gara il distintivo dell'A.S. per la quale gareggia secondo quanto previsto dalle vigenti norme sulla pubblicità e fatti salvi i diritti derivanti alle Forze Armate dalle convenzioni con la F.G.I.
Qualora tale obbligo non venisse rispettato il Presidente di Giuria applicherà una penalità di p. 0,30 sul punteggio totale acquisito dall'atleta;

3.7 Spotters: Tuta e scarpe da ginnastica.

4. CARTE DI GARA

4.1 Gli elementi devono essere scritti sulla carta nell'ordine in cui verranno eseguiti con il valore della difficoltà di ognuno e il valore totale dell'esercizio.

4.2 Le carte di gara devono essere consegnate al momento del controllo tessere direttamente al giudice alla difficoltà

4.3 Nell'esercizio sono consentiti cambi, sia degli elementi sia dell'ordine in cui sono scritti sulla carta di gara, senza penalità.

B. PROCEDURA DI GARA

5. RISCALDAMENTO

5.1 Il riscaldamento avviene sull'attrezzatura di gara con modalità variabili a seconda del numero di iscritti e della tipologia di gara.

6. INIZIO DI UN ESERCIZIO

6.1 Ogni ginnasta partirà al segnale dato dal CJP.

6.2 Dopo che il CJP avrà dato il segnale, il ginnasta dovrà iniziare il primo elemento entro 1 minuto, altrimenti ci saranno le seguenti detrazioni da parte di ogni giudice all'esecuzione:

- 61 secondi: detrazione di punti 0.1
- 91 secondi: detrazione di punti 0.2
- 121 secondi: detrazione di punti 0.3

7. POSIZIONI RICHIESTE DURANTE UN ELEMENTO

7.1 In tutte le posizioni i piedi e le gambe devono essere uniti e le punte dei piedi tese (ad eccezione del carpiato divaricato).

7.2 Secondo le richieste dell'elemento, il corpo dovrà essere raggruppato, carpiato o teso.

7.3 Nelle posizioni raggruppata e carpiata le cosce devono essere vicine al busto.

7.4 Nella posizione raggruppata le mani devono toccare sotto le ginocchia e le braccia devono rimanere aderenti al corpo.

7.5 Le braccia devono essere tese e aderenti al corpo quando possibile.

7.6 **Requisiti minimi per definire le posizioni:**

8.6.1 Posizione Tesa: l'angolo tra busto e cosce deve essere superiore a 135°.
8.6.2 Posizione Carpiata: l'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a 135° e l'angolo tra cosce e gambe dev'essere maggiore di 135°.
8.6.3 Posizione Raggruppata: l'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a 135° e l'angolo tra cosce e gambe dev'essere minore o uguale a 135°.

8. RIPETIZIONE DEGLI ELEMENTI

8.1 Elementi con lo stesso numero di rotazioni ma eseguiti in posizione raggruppata, carpiata e tesa sono considerati salti diversi e non come ripetizioni.

9. INTERRUZIONE DI UN ESERCIZIO

9.1 Un esercizio si considera interrotto se il ginnasta:
9.1.1 atterra in modo evidente sul telo del trampolino con un piede prima dell'altro
9.1.2 non sfrutta l'elasticità del telo dopo l'atterraggio per l'immediata esecuzione dell'elemento successivo
9.1.3 esegue una candela intermedia
9.1.4 atterra su una qualunque parte del corpo che non siano piedi, posizione seduta, pancia o schiena
9.1.5 esegue un elemento incompleto
9.1.6 tocca qualunque cosa, ad eccezione del telo del trampolino, con qualunque parte del corpo
9.1.7 è toccato da uno "spotter" o dal tappetino dello "spotter"
9.1.8 lascia il trampolino per instabilità
9.2 L'elemento in cui avviene l'interruzione non è considerato (ovvero sono valutati gli elementi fino a quello precedente l'elemento in cui avviene l'interruzione).
9.3 Un ginnasta sarà giudicato solo sul numero di elementi completati sul telo del trampolino.
9.4 Il CJP decide il punteggio di partenza.

10. FINE DI UN ESERCIZIO

10.1 L'esercizio deve terminare sotto controllo, in posizione verticale, con entrambe i piedi sul telo del trampolino, altrimenti ci sarà una penalità.

10.2 Dopo l'atterraggio finale sul telo, il ginnasta deve stare eretto e mostrare stabilità per circa 3 secondi, altrimenti ci sarà una detrazione per mancanza di stabilità.

10.3 Al ginnasta è permesso fare una candela (out bounce) dopo l'ultimo elemento usando l'elasticità del telo.

10.4 Se un ginnasta esegue più di 10 elementi, sarà fatta una detrazione di punti 1.0 per ogni giudice all'esecuzione. Le detrazioni considerate saranno solo quelle per salti.

11. CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Si usano 2 tipi di punteggi: 'D', totale dei gradi di difficoltà in un esercizio, 'E' che è il totale dato dal giudice all'esecuzione in un esercizio.

11.1 Difficoltà

11.1.1 La difficoltà di ogni elemento è calcolata sulla base dai gradi di rotazione e dal numero di avvitamenti che costituiscono il salto. (Vedi griglia programma tecnico)
1.1.1.1 1/4 di salto (90°) 0.1
11.1.1.2 salti singoli completi (360°) 0.5
11.1.1.6 ½ avvitamento (twist) (180°) 0.1
11.1.2 Salti laterali, elementi senza avvitamento (asse longitudinale) o rotazione (asse trasversale), non hanno valore di difficoltà.
11.1.3 In elementi che combinano rotazione ed avvitamento la difficoltà è data dalla somma del valore delle rotazioni e degli avvitamenti.
11.1.4 Salti singoli di 360-630° senza avvitamenti, eseguiti in posizione carpiata o tesa, riceveranno un bonus di punti 0.1

11.2 Metodo di calcolo del punteggio

11.2.1 La valutazione di esecuzione, difficoltà è fatta in decimi di punto.

11.2.2 Calcolo del punteggio per l'esecuzione

11.2.2.1 Le detrazioni per scarsa esecuzione e le detrazioni aggiuntive, su indicazione del presidente di giuria, sono effettuate a partire dal punteggio massimo, che sia 10.00 o il punteggio indicato dal presidente di giuria.
11.2.2.2 Il punteggio più alto e quello più basso dei 3 all'esecuzione sono eliminati ed il punteggio restante (mediano) è moltiplicato per 3 per dare il punteggio dell'esecuzione.

In presenza di giurie ridotte con solo 1 giudice all'esecuzione, il suo punteggio sarà moltiplicato per 3 per dare il punteggio dell'esecuzione.

11.2.3 Valutazione della difficoltà

11.2.3.1 I Giudici della difficoltà, calcolano la difficoltà di un esercizio come da 12.1.
11.2.5 Valutazione del punteggio totale di un esercizio
11.2.5.1 Gli ufficiali di gara calcoleranno il punteggio totale per ogni esercizio nel seguente modo:
11.2.5.1.1 Punteggio all'esecuzione sommato alla difficoltà totale dell'esercizio, detratte eventuali penalità aggiuntive.

C. LA GIURIA

12. LA GIURIA

12.1 Composizione della giuria completa
12.1.1 Giudici all'esecuzione

- Individuale (Giudici 1-3)	3

Uno dei tre giudici all'esecuzione rivestirà anche il ruolo di giudice arbitro

12.1.2 Giudice alla difficoltà	1
Totale	**4**

Nel caso fosse necessario ricorrere ad una giuria ridotta sarà così composta:

Individuale

✓ Giudice all'esecuzione	
Con funzione di giudice arbitro	1
✓ Giudice alla difficoltà	1
✓ **Totale**	**2**

13. COMPITI DEL GIUDICE ARBITRO

13.1 Controllo delle attrezzature
13.2 Organizzazione della riunione e delle prove di giuria
13.3 Supervisione di tutti i giudici, degli spotters e della segreteria di gara
13.4 Direzione della competizione
13.5 Riunire la giuria
13.6 Decidere circa l'abbigliamento di un ginnasta
13.7 Dichiarare il punteggio massimo di partenza in caso di un esercizio interrotto
13.8 Informare i giudici all'esecuzione di eventuali ulteriori detrazioni
13.9 Decidere circa le penalità aggiuntive e informare l'Ufficiale di Gara
13.10 Decidere prima della fine di un turno, se avvicinato da un rappresentante ufficiale di una Società o da un Giudice, riguardo evidenti errori nel calcolo della difficoltà o errori di trascrizione riguardanti i punteggi dell'esecuzione.

14. COMPITI DEI GIUDICI ALL'ESECUZIONE

14.1 Valutare l'esecuzione in un intervallo tra 0.0 e 0.5 punti e scrivere le detrazioni.

14.2 Sottrarre le proprie detrazioni dal punteggio massimo indicato dal Giudice Arbitro

14.3 Detrazioni per l'esecuzione:

14.3.1 Perdita di forma, consistenza, altezza o controllo per ogni elemento punti 0.1-0.5

14.3.2 Perdita di stabilita dopo l'ultimo dei 10 elementi (una sola detrazione per il fallo maggiore):

14.3.2.1 Atterrare su entrambe i piedi ma perdere l'equilibrio e/o non stare fermi 3 secondi p. 0.1-0.2

Oppure fare le seguenti detrazioni su indicazione del Giudice Arbitro:

14.3.2.2 Cadere o toccare il telo con una parte del corpo ad eccezione dei piedi p. 0.5

14.3.2.3 Toccare (o appoggiare un piede) su molle, protezioni o Cornice p. 0.5

14.3.2.4 Atterrare o cadere fuori dal trampolino lasciando o eseguire un salto in più p. 1.0

SE IL CJP DA' ISTRUZIONI PER UNA DELLE SOPRAINDICATE DETRAZIONI AGGIUNTIVE PER L'ATTERRAGGIO, IL GIUDICE ALL'ESECUZIONE NON DEVE FARE ANCHE LA DETRAZIONE PER MANCANZA DI STABILITA' DI SUA COMPETENZA.

14.4 Fare le seguenti detrazioni su indicazione del CJP:

14.4.1 Parlare o dare qualsiasi forma di segnale al ginnasta da parte di un suo spotter o allenatore durante l'esecuzione di un esercizio, per ogni occorrenza p. 0.3

14.4.2 Elementi in più p. 1.0

14.4.3 Eccedere il tempo limite p. 0.1-0.3

14.5 Mostrare il loro punteggio di esecuzione. (vedi anche la Guida per i giudici)

15. COMPITI DEI GIUDICI ALLA DIFFICOLTA'

15.1 Raccogliere le carte di Gara dall'Ufficiale.
15.2 Controllare gli elementi inseriti nella carta di gara ed il loro valore.
15.3 Esporre il valore della difficoltà.

NOTE
Atterraggio su un piede

Un elemento con atterraggio su un solo piede non è considerato e l'esercizio è interrotto al salto precedente. Questa regola vale solo per contatti doppi dei piedi. Se dopo un atterraggio in posizione di pancia o schiena i piedi toccano il telo, questo non costituisce interruzione.

Interruzione / termine di un esercizio
Atterrare sui due piedi si intende sulla pianta dei piedi. Se un atleta tocca il telo coi piedi ma non mostra una preparazione riconoscibile all'arrivo e cade nello stesso elemento, l'elemento non è considerato. Non ci saranno ulteriori detrazioni per la caduta.

Valutazione dell'esecuzione – RANGE DI PENALIZZAZIONE

Rotazione o fase di volo

• Posizione delle braccia	0.0-0.1 pt
• Posizione delle gambe	0.0-0.2 pt
(include ginocchia flesse, punte non tese, gambe divaricate)	
• Posizione del corpo	0.0-0.2 pt

Apertura o fase di atterraggio

• Apertura del salto e tenuta del corpo dopo l'apertura	0.0-0.3 pt
(include gli avvitamenti non completati entro i 90° ore 3)	
• Mancanza di apertura	0.3 pt
• Spostamenti orizzontali	0.0-0.2 pt
- Andare chiaramente fuori dal box	0.1 pt
- Stare chiaramente fuori dal box	0.1 pt
- Andare da un lato all'altro (rimanendo chiaramente fuori dal box)	0.2 pt

Queste detrazioni possono essere sommate fino a un massimo di 0.5 pt

Detrazioni aggiuntive per l'atterraggio

Non ci saranno detrazioni aggiuntive per l'atterraggio in caso di esercizi interrotti.

Movimenti incontrollati nell'out-bounce devono essere giudicati come parte instabilità.

Se un ginnasta si dimentica di stare fermo e scende dal trampolino entro circa 3 secondi dall'atterraggio il CJP decider se è dovuto a perdita di stabilità (detrazione 0.5 or 1.0 pt), o se semplicemente si è dimenticato di stare fermo (detrazione 0.2 pt).

Esempi di detrazioni:

- Movimenti incontrollati nell'out-bounce	0.1
- Movimenti delle braccia mentre si è sul telo (circonduzioni)	0.1
- Passi o rimbalzi	0.1 – 0.2
- Non stare in posizione eretta con le gambe unite	0.1
- Girarsi verso i Giudici senza essere stati fermi 3"	0.1

N.B.

La penalità non è collegata alla lunghezza del passo o del rimbalzo ma al numero.
Se viene fatto un passo (detrazione 0.1) tornare indietro con lo stesso piede per raggiungere una posizione stabile non è un'ulteriore detrazione.

La detrazione tot. per l'instabilità tra out-bounce e atterraggio non può essere superiore a 0.2

Elementi aggiuntivi

Se un ginnasta non è in grado di fermarsi e controllare il rimbalzo del telo dopo il 10° salto e deve fare un salto o flic etc, ci sarà una penalità di 1.0 punto.

INDICAZIONI PER I GIUDICI

TUTTI I GIUDICI

- NON ABBASSARE MAI GLI OCCHI PRIMA CHE L'ATLETA ABBIA SALUTATO A FINE ESERCIZIO E SIA SCESO DAL TRAMPOLINO, SIA PER POTER VALUTARE L'INSTABILITA' FINALE CHE PER RISPETTO NEI CONFRONTI DEL GINNASTA.

GIUDICE ARBITRO:

- DURANTE IL RISCALDAMENTO VERIFICARE L'ABBIGLIAMENTO DEI GINNASTI IN MODO DA POTERLI AVVISARE PER TEMPO DI EVENTUALI VIOLAZIONI E DARGLI LA POSSIBILITA' DI ADEGUARSI.

- DI NORMA IL VIA AL GINNASTA SI DA', CON UN GESTO DEL BRACCIO E/O UN SEGNALE A VOCE (SPECIALMENTE SE IL GINNASTA NON E' RIVOLTO VERSO LA GIURIA), UNA VOLTA CHE L'ATLETA E' STATO CHIAMATO ALL'ATTREZZO / E' SALITO SUL TRAMPOLINO. CONTESTUALMENTE AL VIA SI FA PARTIRE IL CRONOMETRO. IL CRONOMETRO VA STOPPATO ALLA PARTENZA DEL PRIMO SALTO.

ALLEGATO 3

PROGRAMMA ACROTRAMP
TRAMPOLINO ELASTICO

<table>
<tr><th>0,00</th><th>0,10</th><th>0,20</th><th>0,30</th><th>0,50</th><th>0,60</th></tr>
<tr><td>SALTO RACCOLTO</td><td>1\2 SEDUTO</td><td>1 GIRO</td><td>PIKE'</td><td rowspan="2">BACK O</td><td>BACK < \</td></tr>
<tr><td>DIVARICATO</td><td rowspan="2">1\2 GIRO PARTENDO
DALLA POSIZIONE SEDUTA</td><td>1\2 AVV. CADUTA PRONA</td><td rowspan="5">3\4 DIETRO O < \</td><td>BARANI O < \</td></tr>
<tr><td>CARPIATO CHIUSO</td><td>1\2 AVV. CADUTA SUPINA</td><td rowspan="2"></td><td>CODY 0</td></tr>
<tr><td rowspan="4">SEDUTO</td><td>1\2 GIRO</td><td rowspan="4">1\2 AVV. INPIEDI PARTENDO
DALLA POSIZIONE SUPINA
O PRONA</td><td rowspan="4">FRONT BALL OUT 0</td></tr>
<tr><td>CADUTA PRONA</td><td rowspan="3">FRONT 0 < \</td></tr>
<tr><td>CADUTA SUPINA</td></tr>
<tr><td>IN PIEDI DALLA POSIZIONE
PRONA O SUPINA</td></tr>
<tr><td colspan="6">*10 ELEMENTI CONSECUTIVI SENZA CANDELE DURANTE L'ESERCIZIO</td></tr>
<tr><td colspan="6">*GLI ELEMENTI NON POSSO ESSERE RIPETUTI. NEL CASO DI RIPETIZIONE NON VERRA' CONTEGGIATA LA DIFFICOLTA'</td></tr>
</table>

LEGENDA:

PIKE':	salto giro avanti teso con arrivo di schiena
3\4 DIETRO:	salto giro indietro con arrivo di pancia
BACK:	salto giro indietro
FRONT:	salto giro avanti
BARANI:	salto giro avanti con mezzo avvitamento
CODY:	salto giro indietro partendo dalla posizione di pancia
FRONT BALL OUT:	salto giro avanti partendo dalla posizione di schiena
o :	posizione raccolta
< :	posizione carpiata
****	posizione tesa

ALLEGATO 4
ABBIGLIAMENTO DEI GINNASTI
(ESTRATTI DAI CODICI DEI PUNTEGGI GAM-GAF-GR 2013/2016)

GAM (CdP: art. 2.3 pag. 7)

Vestiario da competizione

…il ginnasta può indossare pantaloni corti con o senza calzini, o pantaloni lunghi con calzini; colori senza limiti anche per pantaloni lunghi, calzini e scarpette

…il ginnasta può usare le scarpette a tutti gli attrezzi;

…Il ginnasta può utilizzare paracalli, bende, polsini e fasce per il corpo purché siano in buono stato e non pregiudichino l'estetica. Le bende, se presenti sul mercato, devono essere di colore beige.

GAF (CdP: sez. 2.3.2 pag. 3)

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;

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.

GR (CdP: art. 5.1 pag. 6)

ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE

5.1 GINNASTE INDIVIDUALISTE E DI SQUADRA

5.1.1. Costume di ginnastica

· Un corretto costume di ginnastica deve essere in materiale non trasparente; tuttavia, i costumi con delle parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto).

· La scollatura sul davanti e sul dorso del costume non deve essere oltre la metà dello sterno e non più in basso della base delle scapole.

· I costumi possono essere con o senza maniche, ma i costumi da danza con bretelle fini non sono autorizzati.

· Il taglio del costume alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo).

· Il costume deve aderire alla pelle per permettere ai giudici di valutare la corretta posizione di tutte le parti del corpo.

· I costumi della squadra devono essere identici (stesso materiale, stile, disegno e colore). Tuttavia, se il costume è fatto di un materiale disegnato, alcune leggere differenze dovute al taglio possono essere tollerate

5.1.2. E' permesso indossare:

· Collant lungo fino alle caviglie, sopra o sotto il costume.

· Un costume lungo intero (unitard), a condizione che sia aderente alla pelle

· Lunghezza e colore/i del tessuto che ricopre le gambe devono essere identici per le due gambe (è vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazioni) può essere diverso.

· Un gonnellino che non deve cadere più in basso del bacino (area pelvica) sul costume lungo intero o sulla calzamaglia.

· Lo stile del gonnellino (taglio e decorazioni) è libero, ma il gonnellino deve sempre poter ricadere sui fianchi della ginnasta (l'effetto "tutù" del balletto è vietato).

· Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con scarpette da ginnastica (mezze punte).

· La pettinatura deve essere ordinata e sobria e il trucco chiaro e leggero.

5.1.3. Sono vietati i gioielli di ogni genere ed i piercing che possono rappresentare un rischio per la sicurezza delle ginnaste.