

DIREZIONE NAZIONALE AICS



**GINNASTICA
ARTISTICA FEMMINILE**

PROGRAMMA TECNICO

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

Gennaio 2020

Riconoscimento degli elementi

Penalità Specifiche all'attrezzo

Sintesi dal 1° Corso di Formazione Tecnici Nazionali AICS – GAF
Cesenatico 6-8 settembre 2018

Responsabili e Docenti del corso
prof.ssa Brivio Nadia
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 $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$, $\frac{1}{2}$ (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 impiestrando 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

SI RICORDA CHE IN CAMPO GARA E' AMMESSO L'INGRESSO DI SOLO 2 ISTRUTTORI PER OGNI ATTREZZO.

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 (non applicabile al salto avanti teso con avv sull'AL)	X	X	
• Angolo delle spalle	X	X	
• Non passare dalla verticale	X		
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto (sulla tavola)	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 (S. ragg. e carpiati)	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 (al 1° contatto)	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 o usa una mano: **– 1.00 p.**
- Se la ginnasta rimbalza sul bacino prima di alzarsi: **-0,30 p.**

VERTICALE arrivo Supina: Se arrivo seduta: penalità di **-0.30p.**

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			1,00
– 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		

Non è prevista la possibilità di uscire lateralmente alla trave, in questo caso l'elemento non verrà conteggiato (NO VD), verrà data la penalità

di -1,00 per caduta e di -0,5 per non tentare l'uscita.

ENTRATE:

Cella 4B: posa trasversale delle mani sulla trave ed entrate PPU in appoggio con i piedi framezzi... SI RACCOMANDANO I PIEDI TRA LE MANI

Cella 4C – 4D:

TRAVE BASSA: la flessione delle gambe non comporta penalità.

TRAVE ALTA: la squadra deve essere a gambe tese

altrimenti sarà penalizzato 0,1 – 0,3 (per tutto il 1° e il 2° AICS) MENTRE 0,10 per il 2° FGI e il 3°.

Squadra con appoggio delle mani trasversale sulla trave: entrare alternando le gambe penalità di 0,10 (per tutto il 1° e il 2° AICS) MENTRE per il 2° FGI e il 3° la cella non viene riconosciuta

CELLA 1D: ponte + rovesciata indietro , viene assegnato il ponte qualora la ginnasta non torna sulla trave dalla rovesciata. (per tutto il 1° e 2° aics) MENTRE non viene assegnata per il 2° FGI e il 3°.

CELLA 4E: Entrata Verticale d'impostazione, qualora la verticale nasce dalla squadra e durante la verticale c'è una caduta senza l'appoggio di un piede sulla trave, riconosco la squadra. (per tutto il 1° e il 2° AICS) MENTRE per il 2° FGI e il 3° la cella non viene riconosciuta.

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:			
– Pausa (2 sec.) prima degli elementi	X o.v.		
– Aggiustamento (passi non necessari)	X o.v.		
– Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	X o.v.		
– Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio			
• Posizione testa, tronco, spalle e braccia	X		
• Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati	X		
• 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 : • Espressività, • Sicurezza,	X 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 • scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti della Polka)</i>	X	X	
– Uso insufficiente della pedana , tra cui: • Uso di linee rette, curve, 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> • Incapacità di seguire battute musicali, ritmo e tempo • Sottofondo musicale (<i>si ha il 'sottofondo musicale' quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i>)	X X	X	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

MUSICA SOLO IN CHIAVETTA USB con traccia singola.

PRECISAZIONE:

LA CAPOVOLTA AVANTI E' CONSIDERATA FINITA QUANDO IL BACINO E' SOLLEVATO.

LA CAPOVOLTA INDIETRO E' CONSIDERATA FINITA QUANDO IL CAPO VIENE SVINCOLATO