DIREZIONE NAZIONALE AICS



GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
Precisazioni Tecniche

GENNAIO 2025

Precisazioni Tecniche e Indicazioni per la GIURIA GAF

Gennaio 2025

Riconoscimento degli elementi

Penalità Specifiche all'attrezzo

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 45 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° (richiesti max 8 elementi) e 3° GRADO :

- 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 e seguono i seguenti criteri:**

- Le gambe sono unite o divaricate negli elementi con volo **(parallele)**
- Le granvolte avanti e dietro sono eseguite a gambe unite o divaricate, a corpo teso o squadrato
- Elementi ginnici spinta di uno o due piedi con la stessa posizione delle gambe (es. salto Cosacco)
- Elementi ginnici in posizione laterale o trasversale (TR), il VD sarà assegnato una sola volta seguendo l'ordine cronologico.
- Elementi ginnici con arrivo su 1 o 2 piedi. (TR).
- Con arrivo su 1 o 2 piedi o in posiziona prona.(CL).

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
- ci sono differenti gradi di rotazione ½ , 1/1, 1½ (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 26-27-28 art. 8.3 del nuovo codice FIG 2022-24, **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 categorie in cui il nostro programma lo prevede)
- **Abbigliamento scorretto** – costume, monili e Imbottiture non corrette o antiestetiche **p. -0,30** giuria D dal punteggio Finale
- **Utilizzo di pantaloncini (se non dello stesso colore e stoffa del body) p. -0,30** giuria D dal punteggio Finale
- **Uso scorretto del magnesio -0,50 giuria D dal punteggio Finale** ... (spaccare il magnesio x terra, pestarlo con i piedi impiastrando di impronte tappeti trave, pedana CL e corsia del volteggio...)

➢ **Presidente di Giuria (pag.27-28 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, il premio viene assegnato ad altra ginnasta)
- 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:	**0,10**	**0,30**	**0,50**
– 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 *(più della larghezza delle spalle)* **ogni volta**		X	
– falli di posizione del corpo ogni volta	X	X	
– massima accosciata - **ogni volta**			**X**
-sfiorare/toccare attrezzo/tappeti con le mani senza cadere		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

https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/233-codice-dei-punteggi-gaf-2022-2024.html

SI RICORDA CHE IN CAMPO GARA E' AMMESSO L'INGRESSO DI SOLO 2 ISTRUTTORI PER OGNI ATTREZZO.
NEL CASO IN CUI LA GINNASTA SIA SOLA E' AMMESSO UN SOLO ALLENATORE IN CAMPO GARA.

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 con ½ (180°) avv. &	≤ 45°	≤*90°*	
-Gr 3 con 1\4 (90°) avv.		≤ 45°	
- Gr.4 con 3/4 (270°) avv	≤ 45°		
• Gr.1 o 2 con 1/1 avv. (360°) avv.	≤ 45°	≤*90°*	***>90°***
– Tecnica scorretta • Angolo delle anche	X	X	
• Corpo arcato	X	X	
• Gambe flesse	X	X	**X**
• Gambe o ginocchia aperte	X	X	
FASE DI REPULSIONE – **Tecnica scorretta** • Appoggio alternato delle mani nei salti con entrata in avanti Gr.1, Gr.2 & Gr.5	X	X	
• Angolo delle spalle	X	X	
• Non passare dalla verticale	X		
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto (sulla tavola)	X	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	
Precisione della posizione racc/carp nei salti con avv	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	
– Insufficiente rotazione del salto (UNDER ROTATION) • senza caduta	X		
• con caduta		X	
– Deviazione dalla direzione corretta	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	**X**		
- Arrivo laterale al tappeto con due piedi		**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)			**2,00**
RINCORSA A VUOTO – 3° rincorsa nel 1° e 2° grado: **senza** toccare la pedana o la Tavola o i tappetoni - 2° o 3° rincorsa nel 3° grado: **senza** toccare la Pedana, o la Tavola			**1,00** **1,00**
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: **-0,50 p.**
VERTICALE arrivo Supina: Se arrivo seduta: penalità di **-0.50p.**
L'utilizzo del tappetino davanti alla pedana nel lavoro avanti NON È CONCESSO – Volteggio 0,00p.
Se dopo l'esecuzione del salto, all'arrivo, cadi dal tappeto – 1.00p.

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°	Libero

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**		
– Sfiorare il Tappeto		**X**	
– Urtare l'attrezzo con i piedi			0,50
– Urtare il tappeto con i piedi *(caduta)*			**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 *(Uscita)*	**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 – Slanci in verticale	 **X** **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. **X**

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°	**libero**

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 (p*iù di* **2** *sec*.) – Aggiustamento (passi non necessari) – Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	X o.v.x o.v x		
– Scorretta postura del corpo durante l'esercizio – piedi non in estensione/rilassati, intraruotati – postura del corpo, testa, spalle e braccia – insufficiente lavoro in relevè – insufficiente Ampiezza – insufficiente Ampiezza degli slanci – *insufficiente variazione di ritmo e tempo* – *esecuzione dell'intero es come una serie di elementi e movimenti scollegati*	X X X X X X X		
– Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		X	

- mancanza di ritmo nei collegamenti	Ov 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**
-più di 1/2 giro su due piedi a gambe tese	X		
-Entrata senza VD	X		
Insufficiente uso dell'attrezzo: - mancanza movimenti laterali - mancanza di combinazione elementi a contatto con trave	 X X		
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 0,5 **Solo per 1° Grado p.3.00, 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 (*non necessariamente un Elemento*) – mancanza di movimenti sviluppati lateralmente (con spostamento) – Uso unilaterale degli elementi: • Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio -Insufficiente Ampiezza generale	 X X X X 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 – 4E:

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 tutti i gradi

Squadra con appoggio delle mani trasversale sulla trave: entrare alternando le gambe penalità di 0,10 (per tutti i gradi)

CELLA 1D: ponte + rovesciata indietro, viene assegnato il ponte qualora la ginnasta non tornasse sulla trave dalla rovesciata. (per tutti i gradi)

CELLA 4F – 4G : Entrata Verticale d'impostazione - qualora la verticale nascesse dalla squadra e durante la verticale c'è una caduta senza l'appoggio di un piede sulla trave, verrà riconosciuta la squadra. (per tutti i gradi)

SERIE GINNICA:

Le serie ginniche A+A o superiori deve avere almeno 1 dei salti con divaricata sagittale o frontale con apertura 90°/ 180°

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°	**libero**

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 – Aggiustamento (passi non necessari) – Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	 X o.v. X o.v. X o.v.		
– Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio • Posizione testa, tronco, spalle e braccia • Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati • Insufficiente *Ampiezza* • *Insufficiente coinvolgimento delle parti del corpo* • *Scarso coinvolgimento espressivo in accordo con lo stile della musica*	 X X X X X		
– Non tentare l'uscita			**0,5**

13.5 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 : • Espressività, • Sicurezza, – Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	 X X X		
Penalità COMPOSIZIONE COREOGRAFICA 0,5 **Solo per il 1° GRADO p. 3.00, 2° e 3° GRADO**			
– Scarsa relazione tra musica e movimenti nella composizione dell'esercizio • scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. *Per es. musica del Tango, ma movimenti della Polka)* – 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 X	X	
13.5 MUSICA e MUSICALITA' - (Giuria E) **Per il 1° - 2° e 3° GRADO:**			
– Musicalità *Tutti i movimenti devono essere perfettamente adatti alla musica scelta* • Mancanza di struttura data dal brano musicale • Sottofondo musicale *(si ha il 'sottofondo musicale' quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine*) - Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell'esercizio -- Esercizio senza musica -- Esercizio con musica cantata	 X X X	 X	 **1,00** **1,00**

MUSICA SOLO IN CHIAVETTA USB con traccia singola.

MUSICA CANTATA CONCESSA SOLO per il 1° Grado p. 1,00 – p.1,50 – p.2,00 – Under 8

PRECISAZIONE:

LA CAPOVOLTA AVANTI E' CONSIDERATA FINITA QUANDO SVINCOLO LE SPALLE.
LA CAPOVOLTA INDIETRO E' CONSIDERATA FINITA QUANDO IL CAPO VIENE SVINCOLATO

Per il 1° Grado punti 1.00 – 1.50 – 2.00 l'esercizio può essere svolto in riga (parallelamente alla giuria) o in diagonale purché all'interno del quadrato.