

LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA

Programma Tecnico Csi 2009/2010

ABBIGLIAMENTO GINNASTE/I

Le ginnaste devono gareggiare in body, è consentito indossare un fuseau che non superi il ginocchio, che sia dello stesso colore del body e che può essere indossato sopra o sotto il costume. Il body può essere con o senza maniche ma non sono consentite le spalline sottili (minimo 2 cm).

Non è possibile portare braccialetti o collane, sono permessi solo piccoli orecchini a forma di bottoncino.

I ginnasti devono gareggiare con abbigliamento idoneo ossia con canotta o body, pantaloncini oppure fuseau purché tutto elasticizzato..

PENALITÀ :

- **0,30 dal punteggio finale nella gara individuale su tutti gli attrezzi**
- **0,10 dal punteggio di ogni attrezzo per la classifica per attrezzo.**

ALLENATORI

Gli allenatori devono comportarsi in maniera corretta e sportiva durante tutta la competizione, devono essere consapevoli del ruolo educativo che svolgono nei confronti delle proprie ginnaste.

Non possono parlare direttamente con i giudici e per avere eventuali informazioni riguardo ad una valutazione devono rivolgersi al Presidente di Giuria.

Non possono, durante la competizione, suggerire verbalmente o facendo segnali l'esercizio alle proprie ginnaste né far loro assistenza.

PENALITÀ:

- **0,30 aiuto verbale o gestuale dell' allenatore.**
- **0,30 comportamento antisportivo o ingiurioso.**

RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI E SPECIFICHE PER TUTTI GLI ATTREZZI E TUTTE LE CATEGORIE

Ogni elemento per essere riconosciuto dalla giuria deve avere determinate caratteristiche senza le quali l'elemento non potrà essere assegnato oppure sarà soggetto a penalità.

CORPO LIBERO E TRAVE

- gli *slanci avanti* devono essere effettuati almeno a 90°;
- il *salto del gatto* e la *sforbiciata* devono avere almeno 1 gamba a 90° e l'angolo busto/gambe uguale a 90°;
- il *salto raggruppato* deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e le ginocchia all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento**;
- il *salto del cosacco* deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e la gamba tesa av. all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento**;
- i *salti di grande ampiezza* devono avere un'apertura di almeno 180°: se inferiore **penalità di 0,10 se apertura fino a 160°, penalità 0,30 se apertura fino a 135°**. Se l'apertura non è di almeno 135° **l'elemento non verrà riconosciuto**;
- i *salti con rotazione* devono terminare nella rotazione richiesta: **penalità da 0,10 a 0,30, se manca ¼ di giro in partenza o all'arrivo l'elemento non verrà assegnato**;
- *capovolta avanti arrivo libero*: le spalle devono sollevarsi da terra, arrivando almeno seduti;
- *per passaggio (es. sugli avampiedi)* si intende l'atteggiamento corporeo più un piccolo spostamento (almeno 2 passi);
- non è obbligatorio a trave scegliere *le entrate e le uscite* tra gli elementi delle griglie.
- **l'elemento effettuato con l'assistenza del tecnico, è considerato nullo.**
- **la coreografia è obbligatoria per tutte le categorie e per tutti i programmi, ad eccezione delle Pulcine.**

ENJAMBEE

- se non diversamente specificato, l' *enjambée* viene effettuato con spinta di 1 piede.
- l' *enjambée* si può effettuare anche con *flesso-estensione* della gamba avanti.
- nell' *enjambée* cambio la gamba dello scambio deve arrivare almeno a 45°. La flessione della gamba del cambio può essere penalizzata fino a pt. 0,30

EQUILIBRI E GIRI

- le *posizioni di equilibrio* devono essere mantenute per 2 secondi senza alcun movimento di qualunque parte del corpo e, dove non specificato, sono su di un piede a tutta pianta
- **negli equilibri la gamba libera può essere in qualsiasi atteggiamento ma il busto deve rimanere eretto.**
- **negli equilibri in orizzontale, la gamba elevata e il busto potranno essere leggermente al di sopra dell'orizzontale, ma mai al di sotto.**
- i *giri perno* vanno eseguiti sull'avampiede e avere posizione ben definita e mantenuta durante la rotazione. Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui si appoggia il tallone e/o si abbassa la gamba libera: sono considerati validi se c'è una differenza in eccesso o in difetto minore di 90° (1/4 di giro) **con penalità da 0,10 a 0,30. Oltre i 90° l'elemento non verrà assegnato.**
- **i giri perno devono terminare in relevè.**

VERTICALI

- le *verticali* vengono assegnate senza penalità con tolleranza di 10°, **penalità da 0,10 a 0,30 tra 10° e 30°, fino al non riconoscimento dell'elemento oltre i 30°;**
- **le verticali sagittali di junior\senior medium e large e di ragazze\junior\senior super, si intendono in divaricata sagittale**

- per i gradi di apertura delle *verticali in divaricata sagittale* valgono le stesse penalità dei salti di grande ampiezza.

Alla trave non vengono riconosciuti gli elementi che non siano terminati almeno con la posa di un piede sulla trave stessa.

Al corpo libero non vengono riconosciuti gli elementi che non terminino con l'anticipo dei piedi.

CORPO LIBERO specifiche

1. l'uscita dalla pedana del corpo libero, è penalizzata pt. 0,10.
2. i passaggi in quadrupedia devono avere una piccola fase di spinta (es. coniglietti o scimmietta...).
3. le serie dei salti artistici medium e large devono essere effettuati senza passi.
4. le serie dei salti artistici super possono essere effettuati con passaggi di danza (passi o chassè)

GRUPPI STRUTTURALI

1. per l'assenza di gruppi strutturali è assegnata una penalità di pt. 0,30 per ogni gruppo mancante.
2. se non viene riconosciuto l'elemento che assegna un gruppo strutturale, penalità di pt. 0,30 + il valore dell'elemento non riconosciuto.
3. Ai fini del gruppo strutturale, per il programma Super, la verticale è considerata sia un rovesciamento, sia una posizione di equilibrio e tenuta ma non può assolvere le 2 esigenze contemporaneamente.
4. nella valutazione dei gruppi strutturali, si considera il primo elemento delle serie (es. rovesciata dietro+flic: è un rovesciamento).

TRAVE specifiche

1. se non si effettua il numero di travi richieste dal regolamento, penalità pt.0,30.
2. i passaggi in quadrupedia possono essere effettuati camminando(es. cagnolini..)
3. le serie dei salti artistici (medium, large e super) devono essere effettuati senza passi che interrompono la continuità della serie
4. le candele e le capovolte non sono penalizzate se afferro la parte inferiore della trave.
5. le uscite con i salti sono tutte spinta a due piedi e possono essere effettuare anche da fermi.
6. l'uscita in ruota non prevede una fase di volo e l'arrivo è a piedi uniti ma non necessariamente contemporaneo.
7. le entrate con spinta in pedana possono partire anche da ferme.
8. nelle entrate con battuta in pedana è necessario effettuare minimo un passo di rincorsa prima della battuta. Il passo di rincorsa può essere poggiato sulla pedana senza penalità.
9. L'entrata spinta di un piede nelle Junior/senior medium deve avere una fase di volo
10. **In tutte le entrate è consentito l'uso della pedana (in tutti i programmi e tutte le categorie).**

VOLTEGGIO

- i salti *framezzo* devono essere eseguiti nei 2 tempi mani-piedi;
- i salti *a pennello* devono essere eseguiti a gambe tese: **penalità fino a 0,30;**
- le *capovolte* devono essere rotolate e terminare in piedi;
- le *capovolte saltate* devono avere una fase di volo prima della posa delle mani;
- le *verticali* devono avere almeno il bacino passante per la verticale stessa;
- le *ribaltate* e le *rondate* devono avere un'evidente fase di volo.
- se si dichiara un salto di minor valore rispetto a quello che la ginnasta effettua, il punteggio di partenza assegnato sarà quello del salto di valore più alto.
- la categoria Pulcine\i sarà penalizzata fino a pt. 0,30 se non si ha reattività nella pliometria, ma il salto è riconosciuto.
- la categoria Pulcine\i large è penalizzata di pt. 0,30 se poggiano un piede in pedana prima della battuta, ma il salto è riconosciuto.

Al volteggio non vengono riconosciuti i salti in questi casi:

- se la battuta in pedana non avviene a piedi pari;
- se si appoggia la testa sui tappetoni nelle verticali, ribaltate e rondate;
- se in caso di caduta nelle rondate o ribaltate non c'è anticipo dei piedi all'arrivo;
- se manca del tutto la fase di volo nelle ribaltate e rondate;
- se dopo aver battuto in pedana non viene effettuato nessun salto riconoscibile;
- se si sbaglia la rincorsa e non ci si riesce a fermare prima di toccare qualunque parte dell'attrezzo;
- se le capovolte non sono rotolate e terminate in piedi;
- se non viene raggiunta la verticale almeno col bacino;
- se il pennello viene eseguito con gambe piegate tipo "salto raggruppato";
- se il framezzo non viene eseguito nei 2 tempi mani-piedi;
- nelle verticali arrivo supina, se nella griglia non è previsto il salto con flesso- estensione delle gambe, il salto è nullo
- se c'è assistenza diretta dell'allenatore durante l'esecuzione del salto.
- è facoltà della giuria declassare alcuni salti se le griglie lo consentono (es. capovolta saltata: non c'è fase di volo – viene assegnata la capovolta rotolata avanti se presente nella griglia e il volteggio partirà da quel valore).

MINI TRAMPOLINO

1. vale la stessa regola del volteggio nel declassare i salti o nell'assegnare salti con punteggio superiori presenti nelle griglie.
2. l'altezza dei tappetoni è di minimo cm 40 più tappetino serneige. Il minitrampolino in gara, è inclinato ad un'altezza di circa cm 50; non si utilizza il trampolino

TABELLA DEI FALLI GENERALI

Falli		Molto piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
Falli d'esecuzione e artisticità		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Braccia piegate o gambe flesse	Ogni volta	X	X	X	X	
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta	X	X	X	X	
Deviazione dalla linea di direzione	Ogni volta		X	X	X	
Corpo non allineato	Ogni volta	X	X	X		
Interruzione di serie	Ogni volta				X	
Pausa di concentrazione (TR e CL- più di 2")	Ogni volta		X			
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta	Ogni volta				X	
Appoggio supplementare di una gamba/piede sul lato della trave	Ogni volta			X		
Movimenti per mantenere l'equilibrio	Ogni volta	X	X	X	X	
Monotonia nei movimenti	Ogni volta		X			
Mancanza di coreografia (TR e CL)						X
Scarsa relazione tra musica e movimenti				X	X	
Esercizio troppo corto/lungo (TR e CL)					X	
Caduta						X
Falli d'arrivo Tutti elementi e uscita		0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Gambe aperte all'arrivo			X	X		
Passi supplementari, piccolo saltello	Ogni volta		X		MAX. 0,30	
Lungo passo o salto					X	
Massima accosciata				X bacino fino all'altezza delle ginocchia	X bacino sotto l'altezza delle ginocchia	

Caduta	Ogni volta					X
Appoggio di 1 o 2 mani	Ogni volta					X
Caduta sull'attrezzo	Ogni volta					X
Movimenti del corpo per mantenere l'equilibrio	Ogni volta		X	X	X	
Insufficiente dinamismo	Ogni volta		X	X	X	
Arrivo maldiretto			X	X	X	
Mancanza di sincronizzazione della battuta musicale alla fine dell'esercizio			X			
Mancanza di saluto			X			
Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara	FISSO					1,00 PUNTO

GINNASTICA INSIEME FEMMINILE

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

DIFFICOLTÀ pt. 10,00
ESECUZIONE TECNICA pt. 10,00
ESECUZIONE GENERALE pt. 5,00

VALORE COREOGRAFICO pt. 15,00

suddiviso in:

- occupazione dello spazio fino a pt. 2,00
- sincronia con la musica fino a pt. 3,50
- lavoro di collaborazione (4 obbligatorie) fino a pt. 2,00
- sincronia dei ginnasti fino a pt. 2,00
- dinamismo fino a pt. 2,00
- lavoro sui 3 livelli fino a pt. 1,50
- formazioni (4 obbligatorie) fino a pt. 2,00

TOTALE PUNTEGGIO pt. 40,00.

1. Gli elementi vengono assegnati se vengono effettuati contemporaneamente da tutti i componenti della squadra.
2. Le penalità per l'esecuzione degli elementi verranno assegnate ricercando l'errore maggiore commesso da una ginnasta all'interno della squadra. La ginnasta può non essere sempre la stessa, semplicemente andiamo a penalizzare l'atleta che in ognuno degli elementi tecnici commette più errori.
3. E' prevista la possibilità di inserire ginnasti "fuori-quota" in numero di **1** nelle squadre composte da 4/5 componenti; **2** nelle squadre composte da 6/7 componenti. I fuori-quota possono essere però inseriti solo dalle categorie inferiori verso le superiori.
4. **valgono le stesse penalità riguardanti l'abbigliamento e tutte le ginnaste che compongono la rappresentativa dovranno indossare lo stesso body.**
5. **è possibile formare una squadra rappresentativa regionale, che raggruppi ginnaste di società differenti.**
6. nel programma large e super è obbligatorio rispettare i gruppi strutturali: 3 di parte artistica e 2 di acrobatica o viceversa (elemento mancante= 2 punti di penalità)
7. nella valutazione dei gruppi strutturali, si considera il primo elemento delle serie (es. rovesciata dietro+flic: è un rovesciamento).
8. per lavoro sui tre livelli si intende: al suolo, in stazione eretta ed in volo.

FORMAZIONI

1. nelle formazioni la riga e la fila sono considerate due formazioni differenti, solo se effettuate in due momenti diversi dell'esercizio.
2. il cerchio è valutato una sola volta sia se si tratta di cerchio chiuso, aperto, con fronte interna o con fronte esterna.

Per gli EQUILIBRI, i GIRI e gli ENJAMBEE valgono le stesse regole di trave e c.libero.

GINNASTICA INSIEME MASCHILE

E' possibile partecipare alla gara di ginnastica insieme anche con squadre maschili con il seguente regolamento:

1. le categorie saranno OPEN dai nati del 2005 e successivi.
2. La squadra è composta da un minimo di 4 ad un massimo di 7 ginnasti
3. l'accompagnamento musicale è facoltativo.
4. la griglia di riferimento per la scelta degli esercizi, è quella della femminile del programma medium, categoria medie e grandi, sostituendo il 1\2 giro in passè con 2 pre-mulinelli a dx e sx.
5. per la qualificazione alla fase nazionale, la squadra deve svolgere almeno una prova regionale.
6. è possibile formare una squadra rappresentativa regionale, che raggruppi ginnasti di società differenti.

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

DIFFICOLTÀ	pt. 10,00
ESECUZIONE TECNICA	pt. 10,00
ESECUZIONE GENERALE	pt. 5,00
VALORE COREOGRAFICO	pt. 12,00
<i>suddiviso in:</i>	
- occupazione dello spazio	fino a pt. 2,00
- lavoro di collaborazione (4 obbligatorie)	fino a pt. 2,00
- sincronia dei ginnasti	fino a pt. 2,00
- dinamismo	fino a pt. 2,00
- lavoro sui 3 livelli	fino a pt. 2,00
- formazioni (4 obbligatorie)	fino a pt. 2,00
TOTALE PUNTEGGIO	pt. 37,00.

Gli elementi vengono assegnati se vengono effettuati contemporaneamente da tutti i componenti della squadra.

Come nel programma femminile le penalità per l'esecuzione degli elementi verranno assegnate ricercando l'errore maggiore commesso da una ginnasta all'interno della squadra.

MINITRAMPOLINO

La valutazione inizia con la battuta a piedi pari sul minitrampolino.
Ai fini del punteggio vengono valutati i 3 salti effettuati

Falli	Molto piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
	0,05	0,10	0,20	0,30	0,50
Toccare il minitrampolino senza eseguire il salto					SALTO NULLO
Assistenza diretta dell'allenatore. Battuta non a piedi pari					SALTO NULLO
Rotazione incompleta	X	X	X	X	
Gambe/braccia piegate	X	X	X	X	
Rotazione anticipata		X	X	X	
Fase di volo insufficiente (<i>a seconda della tipologia del salto</i>)	X	X	X	X	
Mancanza di equilibrio e passi o salti		X	X	X	
Gambe aperte durante l'esecuzione del salto	X	X	X	X	
Direzione errata		X	X	X	
Atteggiamento errato del corpo	X	X	X	X	
Mancato anticipo dei piedi all'arrivo					SALTO NULLO
Arrivo vicino all'attrezzo		X	X	X	
Arrivo a piedi aperti	X	X	X	X	
Caduta					X
Posare le mani sul tappetone all'arrivo					X
Arrivo in massima accosciata				X	

SCHEDA DI DICHIARAZIONE

1. i tecnici devono presentare le schede compilate in ogni parte, esclusa la zona per l'assegnazione del punteggio che è a cura del giudice. Gli elementi presenti nell'esercizio devono essere evidenziati.
2. non è assegnata nessuna penalità per errata dichiarazione sulle schede tecniche consegnate ai giudici.