

LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Programma Tecnico Csi 2012/2013

ABBIGLIAMENTO GINNASTI

Vestiaro : I ginnasti devono gareggiare con abbigliamento idoneo (body e pantaloncini corti) negli attrezzi: Corpo Libero e Volteggio.

Per gli altri attrezzi è consentito l'uso del fuseau purché tutto elasticizzato.

Non sono soggetti a penalità l'uso di colori differenti da quelli del body.

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.

NON esiste penalità per bendaggi e/o fasce elastiche colorate.

In fase nazionale è OBBLIGATORIO lo scudetto sociale sul body, se non presente penalità di 0,10 dal punteggio totale se l'atleta partecipa al concorso generale; oppure penalità di 0,10 dal punteggio di ogni attrezzo svolto in gara.

ALLENATORI

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

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 ai propri ginnasti né far loro assistenza.

PENALITÀ:

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

Diritti e doveri degli allenatori

1. L'allenatore ha fra gli altri, i seguenti diritti:

- a) assistere il ginnasta o la squadra della quale ha la responsabilità nel modificare l'altezza delle parallele.;
- b) modificare se necessario l'altezza delle parallele e evitare di modificare l'altezza degli altri attrezzi;
- c) presentare la dichiarazione dell'esercizio in programma all'inizio della rotazione al giudice competente.

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

- gli *slanci avanti* devono essere effettuati almeno a 90°;
- la *sforbiciata* deve 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**;
- i **salti di grande ampiezza** devono avere un'apertura di almeno 135°: se inferiore **penalità di 0,30**, **penalità 0,30 se apertura fino a 120°**. Se l'apertura non è di almeno 120° **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;
- l'elemento effettuato con l'assistenza del tecnico, è considerato nullo.
- non è possibile invertire i salti delle serie (artistiche, miste, acrobatiche);
- NON si possono eseguire due elementi posti sulla stessa riga;
- se non è specificato "partenza ed arrivo liberi" le posizioni di partenza ed arrivo devono essere effettuate in posizione eretta.

I ginnasti possono utilizzare tutta la superficie della pedana. Sia le due diagonali (A-C, B-D) sia i lati del quadrato senza alcuna limitazione e senza obbligo di doversi trovare, almeno una volta, in tutti e quattro gli angoli A, B, C e D.

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.

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 ragazzi\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.

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. lo spazio per il corpo libero individuale è la striscia di mt. 12x2;
5. nella staccata sagittale è consentito l'appoggio a terra della mano opposta alla gamba avanti;
6. quando su una riga ci sono 3 elementi da effettuare ed il valore è 0,50+0,50 bisogna eseguire almeno 2 di questi 3 elementi per ottenere il primo valore 0,50;
7. Non vengono riconosciuti gli elementi che non terminino con l'anticipo dei piedi.

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);
5. Sosta superiore a 5 secondi prima di un elemento o serie acrobatica penalità 0,10.

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; se la fase di risalita viene effettuata a piedi incrociati oppure con un appoggio supplementare (es. ginocchio) la **penalità è di 0,50**;
- 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 il ginnasta effettua, il punteggio di partenza assegnato sarà quello del salto di valore più alto;
- la categoria Pulcini sarà penalizzata fino a pt. 0,30 se non si ha reattività nella pliometria, ma il salto è riconosciuto;
- la categoria Pulcini large è penalizzata di pt. 0,30 se poggiano un piede in pedana prima della battuta, ma il salto è riconosciuto;
- C'è obbligo dell'uso della "C" per i salti provenienti della rondata in pedana, facoltativo l'uso della "C" per tutti gli altri salti.

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 supino, 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).

MINITRAMPOLINO

- 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 orizzontale.

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)	Fino a					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

PARALLELE PARI

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	
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta	X	X	X	X	
Oscillazione sotto gli staggi	Ogni volta			X	X	
Corpo non allineato	Ogni volta	X	X	X		
Interruzione di serie	Ogni volta				X	
Pausa di concentrazione più di 2" nelle sedute laterali	Ogni volta			x		
Oscillazione aggiuntiva al movimento	Ogni volta			X	X	
Oscillazioni alla verticale inferiore a 135°	Ogni volta				X	X
Movimenti per mantenere l'equilibrio sbilanciamenti	Ogni volta	X	X	X	X	
Caduta						X
Stentate esecuzioni delle kippe				X	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	
Mancanza di rotazione nelle uscite 1/2 giro esterno				X	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	
Perno dalla verticale					X	X
Mancanza di saluto			X			
Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara	FISSO					1,00 PUNTO

Per quanto non contemplato si fa riferimento al codice dei punteggi della FGI Maschili

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
---------------------	-----------

suddiviso in:

- 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 un 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. Se i salti non sono eseguiti in ordine crescente si applica una penalità di **0,30** (esigenza specifica) sul punteggio finale.

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 Bacino sopra l'altezza delle ginocchia	X Bacino sotto l'altezza delle ginocchia	
Altezza salto		X	X	X	

SCHEDE 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.
3. se il tecnico indica un elemento che non viene effettuato dalla sua ginnasta ma la ginnasta effettua un elemento che comunque è presente nella griglia della sua categoria il giudice assegnerà l'elemento effettivamente eseguito senza penalità per sostituzione dell'elemento.