

LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE 2015-2016

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Artistica

n.b. le variazioni dalle linee guida 2014-2015 sono evidenziate in **rosso**.

- **ABBIGLIAMENTO GINNASTI**

I ginnasti devono gareggiare in body o canottiera attillata e pantaloncini corti in tutti gli attrezzi. Possono utilizzare calzini bianchi e scarpette. Per le parallele è consentito l'uso dei pantaloni lunghi ma non è obbligatorio. Non ci sono limiti nei colori del vestiario.

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

- **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.

Gli allenatori devono indossare la divisa societaria.

PENALITÀ:

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

Gli allenatori hanno, all'occorrenza, la facoltà di modificare l'altezza delle parallele.

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**;
- il salto del cosacco, spinta a 1 piede, deve avere l'angolo busto/gambe uguale o minore a 90° e la gamba tesa avanti all'orizzontale: se sotto l'orizzontale **penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento**;
- per salto del cervo s'intende un salto spinta a 1 piede con la gamba avanti flessa e la gamba dietro tesa. Il salto deve avere un'apertura di almeno 160°: se inferiore **penalità di 0,10 fino a 135°, penalità 0,30 se apertura fino a 90°**. Se l'apertura non è di almeno 90° **l'elemento non verrà riconosciuto**; lo stesso criterio si applica al salto carpiato divaricato.
- Il salto carpiato unito deve avere l'angolo busto/gambe uguale a 90°; sotto i 90° penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento;
- 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. in quadrupedia) s'intende l'atteggiamento corporeo più un piccolo spostamento (minimo 2 passi) con una fase di spinta;
- staccate, ponte, candela, verticale, squadra unita e divaricata, orizzontale, squadra equilibrata sul bacino, sono tutti elementi di tenuta quindi vanno mantenuti per 2" a meno che non ci siano indicazioni (es. di passaggio) **Verranno comunque assegnati ma con una penalità per posizione segnata ma non tenuta di 0,30**.
- l'elemento effettuato con l'assistenza del tecnico, è considerato nullo.
- 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.

• EQUILIBRI

- 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: **gli elementi di equilibrio se segnati almeno 1" saranno assegnati con penalità di 0,30**

• 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°**;

- **PRE MULINELLI E MULINELLI**

- nei pre mulinelli la gamba tesa deve rimanere tale durante tutta la rotazione, se piegata verrà applicata la penalità di fallo generale per gb piegata come da tabella.
- nei mulinelli l'atteggiamento del corpo deve essere teso. La tolleranza è di 10°, **penalità da 0,10 a 0,30 tra 10° e 30°, fino al non riconoscimento dell'elemento** .

- **RONDATE**

- CORPO LIBERO, VOLTEGGIO, PANCA MINI-TRAMPOLINO: non si incorre in penalità se l'appoggio delle mani non è simultaneo ed effettuato almeno a ruota (non è richiesta la rotazione di 180° prima dell'appoggio delle mani stesse). Se l'atleta non appoggia le mani almeno a ruota il salto viene riconosciuto ma la penalità per questa fase sarà fino a 0,30.

- **CORPO LIBERO specifiche**

1. l'uscita dalla pedana del corpo libero, è penalizzata pt. 0,10;
2. lo spazio per il corpo libero individuale è la striscia di mt. 12x2;
3. nella staccata sagittale è consentito l'appoggio della mano opposta alla gamba avanti.
4. nella verticale con salita di una gb, l'arto che non sale deve comunque essere teso.

- **GRUPPI STRUTTURALI A CORPO LIBERO SUPER**

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. I gruppi strutturali nel programma Super a Corpo Libero sono: 1- acrobatica avanti; 2- acrobatica dietro; 3- acrobatica laterale; 4- elementi non acrobatici.
4. Per assolvere all'esigenza dei gruppi strutturali devono essere presi elementi presenti nella griglia.
5. Nel gruppo acrobatica avanti sono considerati tali le capovolte avanti, le ribaltate e salti giro avanti e tutte le acro con fase di volo che partono fronte avanti e arrivano fronte avanti .
6. Nel gruppo acrobatica dietro sono considerati tali le capovolte dietro, i flic flac dietro, i salti giro dietro e tutte le acrobatiche con fase di volo con partenza dietro e arrivo dietro.
7. Nel gruppo acrobatiche laterali sono considerate le ruote e le rondate.
8. Ai fini del gruppo strutturale, per il programma Super, la verticale è considerata nel gruppo **Elementi non acrobatici**
9. Nel gruppo strutturale " elementi non acrobatici" rientrano i seguenti elementi: staccate, ponte, squadre, orizzontali, candele e cadute a terra salti ginnici, coniglietti, spostamenti in quadrupedia, verticali, movimenti circolari.
10. Nell'assegnazione dei gruppi strutturali nelle serie, sono riconosciuti tutti gli elementi all'interno della serie stessa. Esempio: rondata + flic flac . Rondata = gruppo acrobatica laterale Flic flac = gruppo strutturale acrobatica dietro ; vengono riconosciuti entrambe i due gruppi strutturali.

- **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 o mani) la **penalità è di 0,50**;
- le *capovolte saltate* devono avere una fase di volo prima della posa delle mani;
- le *verticali* devono avere il bacino passante per la verticale e l'allineamento dei segmenti corporei.
- 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 dalla rondana in pedana, facoltativo l'uso della "C" per tutti gli altri salti.
- Insufficiente dinamismo fino a 0,30, riferito al totale del salto;
- Se la battuta in pedana avviene contemporaneamente ma con gambe divaricate sagittalmente, si riconosce il salto ma penalizzato fino ad un max di 0,30;
- Tra un salto e l'altro è possibile parlare con il proprio ginnasta senza incorrere in nessuna penalità;
- **La capovolta saltata verrà assegnata da un angolo busto gambe dal 90° fino a 135°**
- **Il tuffo verrà assegnato solo se l'atteggiamento del corpo sarà mantenuto in posizione tesa o leggermente "arcata", oppure a "cucchiaio" senza penalità. Da 180° a 135° di angolo tra busto e anche il salto viene assegnato come tuffo ma penalizzato. Ogni angolo delle anche inferiore a 135° non farà riconoscere il salto come tuffo ma come una capovolta saltata.**

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 col bacino allineando i segmenti corporei;
- se il pennello viene eseguito con gambe piegate tipo "salto raggruppato" o "calciata dietro";
- 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**

Vale la stessa regola del volteggio nel declassare i salti o nell'assegnare salti con punteggio superiori presenti nelle griglie.

Per i salti giro avanti o dietro tesi, il corpo può essere arcato o in posizione a "cucchiaio" senza incorrere in penalità se non esiste angolo tra busto e anche. Viene riconosciuto il salto ma penalizzato, fino ad un angolo di 135°.

- **PARALLELE PARI**

Per quanto riguarda gli elementi in verticale (es. la verticale sugli omeri e l'oscillazione in verticale) valgono le stesse penalità riguardanti le verticali, indicate nel paragrafo del corpo libero.

Nelle uscite che prevedono delle rotazioni, si applicano le penalità previste per i salti con rotazione, indicate nel paragrafo del corpo libero.

Nelle oscillazioni sotto lo staggio l'ampiezza minima richiesta è di 90°. Per ampiezze inferiori penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento.

Per le altre oscillazioni (" all'altezza", " sopra") si prendono come riferimento gli staggi con una tolleranza di 10°, con penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento.

Per l'oscillazione all'orizzontale, il corpo deve essere parallelo agli staggi e in linea. Si applicano le penalità per il corpo non allineato e si rispettano i 10° di tolleranza dall'orizzontale, con penalità da 0,10 a 0,30 fino al non riconoscimento dell'elemento.

Si ricorda che l'esecuzione corretta dell'oscillazione prevede un'apertura avanti del bacino nella prima parte. Una oscillazione è completa dopo aver compiuto un'oscillazione avanti e una dietro.

Si penalizzeranno le oscillazioni aggiuntive solo dopo la seconda a vuoto.

ARRIVI

L'arrivo a qualsiasi attrezzo, non è penalizzato se il ginnasta arriva a piedi chiusi o se arrivato a gambe divaricate si distende sugli avampiedi e riesce a far combaciare i talloni.

L'arrivo viene penalizzato di 0,10 se l'apertura delle gambe è inferiore o uguale a quella delle spalle o di 0,20 se superiore alla larghezza delle spalle. Vengono penalizzati tutti i passi effettuati fino ad un massimo di 0,30.

TABELLA DEI FALLI SPECIFICI ALLE PARALLELE PARI

Falli		Molto Piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
Falli d'esecuzione		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	
Corpo non allineato	Ogni volta	X	X	X		
Interruzione di serie	Ogni volta				X	
Oscillazione aggiuntiva al movimento dopo la 2^a oscillazione	Ogni volta				X	
Movimenti per mantenere l'equilibrio sbilanciamenti	Ogni volta	X	X	X	X	
Aggiustamenti della presa sull'attrezzo o spostamento	Ogni volta		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	
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	
Mancanza di saluto			X			
Ripetizione dell'esercizio per problemi non riconducibili all'organizzazione della gara	FISSO					1,00 PUNTO

TABELLA DEI FALLI GENERALI

Falli		Molto Piccoli	Piccoli	Medi	Medio Grandi	Grandi
Falli d'esecuzione		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 (CL- più di 2")	Ogni volta		X			
Movimenti per mantenere l'equilibrio	Ogni volta	X	X	X	X	
Caduta	Ogni volta					X
Falli d'arrivo su tutti gli elementi e uscite		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 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. **la categoria OPEN è unica per tutti gli atleti e possono partecipare dai lupetti fino ai senior.**
2. La squadra è composta da un minimo di 4 ad un massimo di 7 ginnasti;
3. l'accompagnamento musicale è facoltativo;
4. per la qualificazione alla fase nazionale, la squadra deve svolgere almeno una prova regionale;
5. è possibile formare una squadra rappresentativa regionale, che raggruppi ginnasti di società differenti.

COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

DIFFICOLTA'	PT. 10,00
ESECUZIONE TECNICA	PT. 10,00
ESECUZIONE GENERALE	PT. 5,00
VALORE COREOGRAFICO	PT. 12,00
<i>Suddiviso in:</i>	
• <i>Occupazione dello spazio</i>	<i>Fino a pt. 2,00</i>
• <i>Lavoro di collaborazione (4 obbligatorie)</i>	<i>Fino a pt. 2,00</i>
• <i>Sincronia dei ginnasti</i>	<i>Fino a pt. 2,00</i>
• <i>Dinamismo</i>	<i>Fino a pt. 2,00</i>
• <i>Lavoro sui 3 livelli</i>	<i>Fino a pt. 2,00</i>
• <i>Formazioni (4 obbligatorie)</i>	<i>Fino a pt. 2,00</i>
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 per quanto riguarda il lavoro avanti; nel lavoro dietro viene valutata anche la rondata.

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.

Tra un salto e l'altro è possibile parlare con il proprio ginnasta senza incorrere in nessuna penalità.

Se un salto è declassato e si eseguono così 2 salti di eguale valore, il salto declassato non viene riconosciuto e sarà assegnata la penalità di salti non eseguiti in ordine crescente e saranno valutati, quindi, 2 soli salti.

Per il tuffo vale quanto indicato al volteggio e la stessa linea guida si applica per i salti tesi.

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		
Caduta					X
Insufficiente dinamismo		X	X	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	
Mancata apertura del salto				Fino a	
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 dal suo ginnasta ma il 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.