

CODICE dei PUNTEGGI C.S.A.In.

GAM



PARTE GENERALE

Falli generali	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Serie B ed A						Cat. Allievi 1 e 2 BONUS ALLIEVI: +1.00 p. fino al raggiungimento del massimo VD per ciascuna Serie (rispettivamente p. 5.50 e 7.00)
Serie B ed A						Cat. Esordienti non possono gareggiare se under 8 anni
Ripetere elementi dello stesso GS						VD assegnato se presenti su righe diverse, altrimenti si assegna l'elemento di maggior valore sulla stessa riga
Body senza stemma societario	Supergym e Serie D		Tutte le altre Serie			1 volta dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità
Ogni elemento della cella deve essere distinto da altri elementi appartenenti a celle diverse: un singolo elemento tecnico non può soddisfare l'assegnazione di più celle, ma può assolvere a più di una EC						VD assegnato
Imbottiture non corrette o antiestetiche			x			
Abbigliamento scorretto – costume di gara, monili, colore dei bendaggi, ecc.			x			
Comportamento antisportivo (allenatore)				x	x	
Comportamento antisportivo (ginnasta)			x			
Costume di gara non uguale (per ginnasti della stessa squadra)					x	1 volta dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità
Non arrivare da un elemento con la precedenza dei piedi o nella posiz. richiesta						No VD, AC, EC, Bonus
Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio			x			
Assistenza dell'allenatore					x	Se l'aiuto è dopo l'esecuz. dell'elem. --> No Bonus; Se l'aiuto è durante --> No VD, AC, EC, Bonus
Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo				x		
Esercizio corto						Penalità Neutra -1.00 p.

Falli di esecuzione	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Braccia piegate o gambe flesse		x	x	x		
Gambe o ginocchia aperte		< larghezza spalle	≥ larghezza spalle			

Gambe incrociate durante gli elem. con avvitamento		x				
Insufficiente altezza degli elementi (ampiezza esterna)		x	x			
Insufficiente precisione della posizione raccolta o carpiata nei salti singoli senza avvitamento		angolo anche- ginocchia = 90°	angolo anche- ginocchia > 90°			
Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadrandolo in anticipo)		x	x			
Esitazione durante l'esecuzione di elementi		x				
Deviazione dalla direzione corretta		x				
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elem. Acro:						
Allineamento del corpo		x				
Piedi non in estensione/rilassati		x				
Insufficiente divaricata in elem. acro (senza volo)		x	x			
Non soddisfare i requisiti tecnici negli elem. ginnici (body shape)		x	x	x		
Precisione		x				

Falli di arrivo (tutti gli elem. incluse le uscite)	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
In assenza di caduta la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80						
Gambe aperte all'arrivo		x				
Oscillazioni supplementari delle braccia		x				
Perdita di equilibrio		x	x			
Passi supplementari, leggero saltello		x				
Passo o balzo molto lungo (più della larghezza delle spalle)			x			
Falli di postura del corpo		x	x			
Massima accosciata				x		
Sfiorare/toccare l'attrezzo/i tappeti con le mani, ma senza cadere			x			
Appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo					x	
Caduta dall'attrezzo					x	
Caduta sull'attrezzo				x		

PARTE GENERALE SUPERGYM

Falli generali	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Fuori linea a Corpo Libero	x					
Suggerimento	x					
Imitazione elementi	cat. Pulcini/ Esordienti		cat. sup.			
						Cat. Pulcini devono gareggiare solo in questa gara con min 4 elem.
Durata esercizio FX	≤ 60"	> 60"				
						Cat. Pulcini punteggio max 0.60 + 0.40 BONUS

MINITRAMPOLINO

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo						
2 salti di gr. strutturali diversi						BONUS + 2.00 p
Dichiarare un salto diverso da quello eseguito	x					
1^ rincorsa a vuoto	x					
2^ rincorsa a vuoto						Salto nullo
cat. Pulcini: Salto nullo				x		
Rincorsa su panca	x					
Precisione nei salti con rotazione al	$\leq 30^\circ$	$> 30^\circ$				
Arrivo vicino all'attrezzo			x			
Lunghezza		x	x			
Altezza		x	x	x		
Insufficiente rotazione del salto senza caduta		x				
Insufficiente rotazione del salto con caduta			x			
Non apertura prima dell'arrivo		x	x			

CASI SPECIFICI

No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
---------	-----	-----	-----	------	-------

Verticale con arrivo supino

Verticale spinta con arrivo supino:

Carpiatura all'arrivo	$> 135^\circ$		$90^\circ < x \leq 135^\circ$	$\leq 90^\circ$		
-----------------------	---------------	--	-------------------------------	-----------------	--	--

Elementi ginnici:

Altezza		linea del bacino $\geq$ testa	spalle $\leq$ linea del bacino $<$ testa	bacino $\leq$ linea del bacino $<$ spalle		
Carpiatura/Divaricata/Gambe aperte		x	x			
Piedi non in estensione		x				
Precisione		x				

Capovolta / capovolta saltata:

Aiuto per rialzarsi				x		
Mancanza di rotolamento (fase di volo)			arrivo a metà della schiena	arrivo sul bacino	x	

VOLTEGGIO

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo						
2 salti di gr. strutturali diversi						BONUS +2.00p
Non usare il collare di protezione per lavoro dietro						Salto nullo
Salto eseguito senza fase di appoggio						Salto nullo
Arrivo senza precedenza dei piedi						Salto nullo
Salto non riconoscibile o spinta con i piedi sull'attrezzo						Salto nullo
Appoggio di una sola mano						2.00 p.
Più di 25 metri di rincorsa				x		
Dichiarare un salto diverso da quello eseguito	x					
1^ rincorsa a vuoto	x					
2^ rincorsa a vuoto						Salto nullo
Camminare sulla pedana e battere a ppu			x			
Battuta in pedana su 1 piede solo						Salto nullo
Rincorsa di 2 o 3 passi			x			

PRIMO VOLO	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Rondata con rotazione incompleta sull'al durante la fase di volo		x				
Tecnica scorretta: • Allineamento del corpo (angolo delle anche/arco)		x	x			
• Gambe flesse		x	x	x		
• Gambe o ginocchia aperte		x	x			

FASE DI APPOGGIO	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Tecnica scorretta: • Appoggio alternato delle mani		x				
• Braccia piegate/angolo delle spalle		x	x	x		
• Non passare dalla verticale		x				
• Rotazione sull'AL iniziata troppo presto		x	x			

SECONDO VOLO	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Eccessivo snap (courbette)		x	x			
Altezza		x	x	x		
Posizione del corpo: • Precisione della posizione raccolta/carpiata nel salto		x	x			
• Precisione della posizione raccolta/carpiata nei salti con avvitamento		x				
• Allineamento del corpo nel salto teso		x				
• Allineamento del corpo nel salto teso con avvitamento		x	x			
• Non mantenere la posizione tesa (squadrando troppo presto)		x	x			
• Insufficiente o mancata estensione (salti raccolti/carpiati)		x	x			
Gambe flesse		x	x	x		
Gambe o ginocchia aperte		x	x			
Insufficiente rotazione del salto senza caduta		x				
Insufficiente rotazione del salto con caduta			x			
Distanza (lunghezza insufficiente)		x	x			
Deviazione dalla direzione corretta		x	x	x		
Dinamismo		x	x	x		

CASI SPECIFICI	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Elementi ginnici:						
Altezza		linea del bacino alla testa o di poco >	linea del bacino compresa tra spalle e testa	linea del bacino compresa tra bacino e spalle		
Carpiatura/Divaricata/Gambe aperte		x	x			
Raggruppatura		x	x	x		
Piedi non in estensione		x				
Deviazione dalla tecnica corretta			x			
Precisione		x				
Arrivo vicino all'attrezzo			x			

Capovolta saltata:

Aiuto per rialzarsi				x		
Mani sulla pedana per il lavoro dietro	x					

Ruota laterale + 1/4 a.l. arrivo spalle al cubone:

Ampiezza (apertura)		x	x			
---------------------	--	---	---	--	--	--

SBARRA

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo						
						Attrezzo solo per Serie C, B ed A
Esercizio eseguito senza paracalli						No VD
Esecuzione di più di 8 elem.						Riconoscimento degli 8 elem. di maggior valore, max 2 per riga
Numero minimo elem.					o.v. per elemento mancante	Esordienti: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. min
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di entrata/uscita		Obbligatorie
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		
Esecuzione dello stesso elem.	x					VD assegnato 1 sola volta in ordine cronologico
Presenza del Tecnico sul podio	x					
Pedana (o simile) per eseguire l'entrata	x					
Superamento dello Staggio con le spalle all'entrata						No VD
Non utilizzare il tappeto supplementare in uscita				x		
Allineamento nello slancio in verticale		x	x			
Sistemare la presa		x				
Riptere l'entrata	x					VD assegnato
Sfiorare il tappeto			x			
Urtare l'attrezzo con i piedi				x		
Urtare il tappeto con i piedi (caduta)					x	
Mancanza di ritmo negli elementi		x				
Insufficiente estensione nelle kippe		x				
Oscillazione intermedia				x		
Oscillazioni petto/dorso		ampiezza <135°				
Eccessiva flessione delle anche nella frustata (uscita)		x	x			

Esecuzione elem. con volo in sospensione o appoggio momentaneo						VD assegnato
Esecuzione elem. con volo senza presa dello staggio						No VD
Aiuto in appoggio allo SS	x					

CASI SPECIFICI	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Rialzo in entrata	x					le spalle devono essere sotto lo staggio, altrimenti no VD
Cap. d gt di slancio con partenza gu						Assegno un altro elem.
Slancio posa dei piedi sullo staggio + fioretto						Assegno solo il fioretto
Slancio posa dei piedi sullo staggio + elem. per passare allo SS						Assegno 2 elem.

Capovolta di forza:

Con saltello	x					1VD in meno
--------------	---	--	--	--	--	-------------

Basculi in presa poplitea con e senza oscillazione:

Gamba anteriore flessa in discesa	x					
Basculi in presa poplitea con + di 1 oscillazione			x			VD assegnato
2 giri addominali di seguito				x		

Dall'appoggio sagittale

cambio fronte

all'appoggio frontale:

Sedersi dopo il primo 1/4 di rotazione al			x			
Fucks						VD assegnato (dall'appoggio e dalla sospensione)

Slancio corpo squadrato:

Allinearsi sotto l'altezza richiesta		x	x			
Carpiatura	x					No VD se angolo busto-gambe < 135°

PARALLELE PARI

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo						
Esecuzione di più di 8 elem.						Riconoscimento degli 8 elem. di maggior valore, max 2 per riga
Numero minimo elem.					o.v. per elemento mancante	Esordienti: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. min
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di entrata/ uscita		Obbligatorie
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		
Aggiustamento		x				
Esecuzione dello stesso elem.	x					VD assegnato 1 sola volta in ordine cronologico
Pedana (o simile) per eseguire l'entrata	x					
Superamento degli Staggi con le spalle all'entrata						No VD
Non utilizzare il tappeto supplementare in uscita				x		
Allineamento nello slancio in verticale		x	x			
Sistemare la presa		x				
Esecuzione elem. con volo in sospensione o appoggio momentaneo						VD assegnato
Esecuzione elem. con volo senza presa dello staggio						No VD
Riptere l'entrata	x					VD assegnato
Sfiorare il tappeto			x			
Urtare l'attrezzo con i piedi				x		
Urtare il tappeto con i piedi (caduta)					x	
Mancanza di ritmo negli elementi		x				
Insufficiente estensione nelle kippe		x				
Oscillazione intermedia				x		
Ampiezza oscillazioni petto/dorso		x				
Durata delle posizioni statiche			< 2"			VD assegnato. VD non assegnato senza arresto
Arrivo a terra dall'uscita obliquo o non a fianco all'asse delle PP		> 45°				
CASI SPECIFICI	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro

CORPO LIBERO

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo						
Durata esercizio	≤ 90"	> 90"				
Fuori linea (P.N.)		x	x			
Esecuzione di più di 8 elem.						Riconoscimento degli 8 elem. di maggior valore, uno per riga
Numero minimo elem.					o.v. per elemento mancante	Esordienti: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. min
Esecuzione di ≥ 2 elem. sulla stessa riga	x					Assegno elem. con VD >
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di entrata/ uscita		Obbligatorie
Esecuzione di elementi statici, di collegamento, di rotolamento e non acro per Uscita				Mancanza di uscita		VD assegnato
Esecuzione di un elemento GS3, GS4 e GS2 con rovesciamento per Uscita						VD assegnato + Uscita assegnata
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		Serie D ho VD per ogni elem. max p. 0.40 + un elem. Di valore p. 0.60
Inversione elem. nelle serie acro	x					VD assegnato
Caduta da parti a contatto con il suolo			x			
Aggiustamento		x				
Pausa (si applica a 2 secondi)		x				
Non raggiungere la verticale	≤ 10°	10° < x ≤ 30°	30° < x ≤ 45°			No VD per x > 45°
Durata delle posizioni statiche			< 2"			VD assegnato. VD non assegnato senza arresto
CASI SPECIFICI	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro

FUNGHETTO

Falli specifici	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro
Per tutte le altre penalità vedere Falli di esecuzione e di arrivo						
						Attrezzo solo per Serie B ed A
Esecuzione di più di 8 elem.						Riconoscimento degli 8 elem. di maggior valore, uno per riga
Numero minimo elem.					o.v. per elemento mancante	Esordienti: 5 elem. min; Cat. Sup.: 6 elem. min
Esecuzione di ≥ 2 elem. sulla stessa riga	x					Assegno elem. con VD >
Riga Entrate e Uscite				Mancanza di entrata/ uscita		Obbligatorie
Ripetizione dell'elemento "mulinello"						VD assegnato
VD oltre il max	≤ 0.50 p.			> 0.50 p.		
Pausa (si applica a 2 secondi)		x				
Ampiezza forbici o di oscillazioni pendolari	$\geq$ spalle	spalle $< x \leq$ linea orizzontale	$<$ linea orizzontale			
Mulinelli con flessione delle anche		x	x			
Mancanza di estensione del corpo nei mulinelli a gu/d		x				
Arrivo a terra dall'uscita obliquo o non a fianco all'asse del funghetto		$45^\circ < x < 90^\circ$	$\geq 90^\circ$			
CASI SPECIFICI	No pen.	0.1	0.3	0.5	1.00	altro