



Federazione Ginnastica d'Italia Programmi Tecnici Federali 2015



Codice Internazionale dei Punteggi e parte Complementare per le gare in calendario della Federazione Ginnastica d'Italia



Nelle Competizioni tra federazioni a livello meno sviluppato, così come per le competizioni Juniores, le regole devono essere determinate dalle autorità tecniche continentali o di regione, a seconda dell'età e del livello di sviluppo (vedi Programma di Sviluppo Classi di Età FIG).

RINGRAZIAMENTI

Presidente
1° Vice-presidente
2° Vice-presidente
Membro
Membro
Membro
Membro

Disegni
Simbologia

Adrian Stoica ROM
Huang Liping CHN
Sawao Kato JPN
Steve Butcher USA
Dr.Istvan Karacsony HUN
Eduerd Iarov CAN
Julio Marcos ESP

Koichi Endo JPN
Julio Marcos ESP
Dr.Jörg Fetzer GER
Andrew Tombs GBR

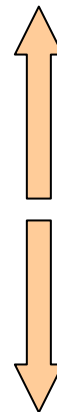
Il C.d.P. è di proprietà della F.I.G. Tutte le traduzioni o riproduzioni sono vietate senza l'autorizzazione scritta della F.I.G. In caso di contraddizioni fra il presente Codice e il Regolamento tecnico, sarà considerato il R.T. In caso di divergenze fra il presente testo e il testo in lingua inglese, sarà considerata la versione inglese.

ABBREVIAZIONI

CTM – Comitato Tecnico Maschile
JO – Giochi Olimpici
CM – Campionati del Mondo
RT – Regolamento Tecnico
FX – Corpo Libero
PH – Cavallo con Maniglie
SR – Anelli

VT – Volteggio
PB – Parallele
HB – Sbarra
DV – Valori di Difficoltà – A,B,C,D,E,F,G, ecc.
CV – Valore di Collegamento
EGR – Esigenze Gruppo di Elementi

*Nel presente testo unificato Codice dei Punteggi Internazionale e Parte Complementare le note che riguardano **tutte le gare della F.G.I.** ed in particolare quelle per la Categoria Allievi, sono indicate in corsivo di colore Blu.*



PARTE II – VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Sezione 6 – Valutazione degli esercizi nelle competizioni

Articolo 6.1 – Generalità

Articolo 6.2 – Determinazione della nota finale

Articolo 6.3 – Esercizio corto

Sezione 7 – Regole relative alla nota D

Articolo 7.1 – Difficoltà

Articolo 7.2 – Esigenze dei gruppi degli elementi e dell'uscita

Articolo 7.3 - Punteggi per i collegamenti

Articolo 7.4 – Valutazione della giuria D

Articolo 7.5 – Ripetizioni

Articolo 7.6 – Tabella di valutazione della giuria D

Sezione 8 – Regole relative alla nota E

Articolo 8.1 – Descrizione della nota E

Articolo 8.2 – Calcolo delle penalità della giuria E

Articolo 8.3 – Istruzioni per il ginnasta

Sezione 9 – Direttive tecniche

Articolo 9.1 – Valutazione della giuria E

Articolo 9.2 - Determinazione degli errori di esecuzione e tecnici

Articolo 9.3 – Esigenze di composizione degli esercizi

Articolo 9.4 – Penalità della giuria E

PARTE III – GLI ATTREZZI DA COMPETIZIONE

Sezione 10 – Corpo Libero

Articolo 10.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 10.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 10.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 10.4 – Tavole degli elementi

Sezione 11 – Cavallo con Maniglie

Articolo 11.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 11.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 11.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 11.4 – Tavole degli elementi

Sezione 12 – Anelli

Articolo 12.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 12.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 12.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 12.4 – Tavole degli elementi

Sezione 13 – Volteggio

Articolo 13.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 13.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 13.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 13.4 – Tavole degli elementi

Sezione 14 – Parallele

Articolo 14.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 14.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 14.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 14.4 – Tavole degli elementi

Sezione 15 – Sbarra

Articolo 15.1 – Descrizione dell'esercizio

Articolo 15.2 – Contenuto e descrizione dell'esercizio

Articolo 15.3 – Penalità specifiche per l'attrezzo

Articolo 15.4 – Tavole degli elementi

Tabelle delle Penalità

Tabella 1 Prescrizioni per i ginnasti

Tabella 2 Prescrizioni per gli allenatori

Tabella 3 Prescrizioni concernenti la nota D

Tabella 4 Prescrizioni concernenti la nota E, 1^a parte

Tabella 4 Prescrizioni concernenti la nota E, 2^a parte

PARTE IV – ALLEGATI

A. Spiegazioni ed interpretazioni complementari

B. Simbologia

C. Scheda di registrazione dell'esercizio

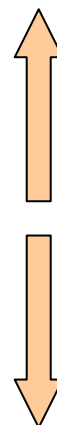
D. Schede per valutazione / linea / tempo

E. Scheda per valutazione Serie C e Torneo Allievi

F. Scheda per valutazione Allievi L1

G. Scheda per valutazione Allievi L2

H. Scheda per valutazione Allievi L3



Riepilogo delle Note Generali

[Ritorna all'indice](#)

- Gli elementi preparatori, contenuti nelle apposite tabelle e suddivisi per gruppi strutturali, sono indicati con la lettera “P” ed hanno valori da p. 0,10 a p. 0,50
- Le difficoltà del Codice dei Punteggi (A,B,C,D), vengono aumentate di p. 0,20
- In funzione della tipologia di gara, anche se il ginnasta esegue parti di valore superiore a quanto richiesto, il punteggio che ad esse viene attribuito corrisponde al livello massimo previsto per quella gara
- Le esigenze specifiche (EGE) ed i Gruppi Strutturali richiesti sono in funzione del livello di appartenenza e della tipologia della gara
- Per le uscite:

Torneo Allievi –Serie C: p. **0,50** qualunque sia la difficoltà presentata

Campionato di Categoria L 1: p. **0,30** se elemento preparatorio “P”;
p. **0,50** se diff. **A** o **B**

Campionato di Categoria L 2: p. **0,30** se elemento preparatorio “P” e diff. **A**;
p. **0,50** se diff. **B**

Campionato di Categoria L 3: p. **0,30** se diff. **A** o **B**;
p. **0,50** se diff. **C** o **D**

VEDI TABELLE SEGUENTI

Complemento al Codice dei Punteggi GAM per le gare della Categoria Allievi

Valore degli elementi e possibilità di utilizzo								
Elem. P	A	B	C	D	E	F	G	Volteggio
VARIABILE	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2				FIG+ 2,0
Tipo di gare	*	0,3	0,4	0,5	0,6			
Torneo Allievi	max 0,3		valore max. 0,3					2,0 + 2
Serie C	max 0,3		valore max. 0,3					2,0 + 2
Camp. Cat. L1	max 0,4			valore max. 0,4				2,8 + 2
Camp. Cat. L2	max 0,5				valore max. 0,5			3,6 + 2
Camp. Cat. L3	max 0,6					valore max. 0,6		4,4 + 2

* Gli elementi di valore maggiore valgono il max indicato

	E.G.E.		Esigenza Uscita
	Tutti attrezzi	Cavallina	Tutti attrezzi
Torneo Allievi	2x0,5		0,5
Serie C	2x0,5		0,5
Camp. Cat. L1	3x0,5	2x0,5+bonus 0,5	P=0,3 A/B = 0,5
Camp. Cat. L2	3x0,5	2x0,5+bonus 0,5	P/A=0,3 B = 0,5
Camp. Cat. L3	4x0,5	2x0,5+bonus 0,5	A/B = 0,3 C/D = 0,5

[Ritorna all'indice](#)

	n° Elementi	Attrezzi					
		cl	cm	an	vo	pa	sb
Torneo Allievi	7+Uscita	x			Tav. o Cub.	x	bassa
Serie C	7+Uscita	x	fungo o cm.	x	Tav. o Cub.	x	bassa
Camp. Cat. L1	7+Uscita	x	cm o cavallina	x	Tavola	x	alta
Camp. Cat. L2	7+Uscita	x	cm o cavallina	x	Tavola	x	alta
Camp. Cat. L3	7+Uscita	x	cm o cavallina	x	Tavola	x	alta

fase nazionale

La regola di un massimo di 4 elementi per ogni gruppo vale solo per il campionato di categoria. Non prevede l'ordine cronologico. Al corpo libero l'uscita viene considerata come il primo elemento.

Cavallina.

Ogni elemento può essere ripetuto per il computo delle 7 difficoltà che compongono il valore D.

In un esercizio è possibile eseguire, perché ne sia considerato il valore, due soli elementi di pivots diversi fra loro tra quelli indicati con i N° 3-4-5-6.

In un esercizio è possibile eseguire, perché ne sia considerato il valore, due soli elementi di russi diversi fra loro tra quelli indicati con i N° 3-4-5-6.

Gli elementi indicati nella tavola della cavallina sono di difficoltà A-B-C-D come codice FIG e Preparatori con valori diversi.

Le difficoltà indicate con lettere hanno lo stesso valore del codice FIG e per ciascun tipo di gara acquisiranno il valore come per tutti le altre tavole del codice FIG.

Esempio:

Cat. L2 difficoltà A-B-D-A-A = 0,3-0,4-0,5-0,3-0,3

La difficoltà D per gli L2 vale come una C. Stessa sorte hanno gli elementi P di valore superiore a 0,3.

[Ritorna all'indice](#)

Note Generali	Regola
Dichiarazione dell'esercizio	per tutte le gare in calendario per la categoria Allievi è prevista da parte dell'istruttore la dichiarazione scritta dell'esercizio nella apposita tabella
Vestiario	Per gli allievi sono ammessi pantaloncini corti con o senza calze in tutti gli attrezzi. Colori senza limiti anche per pantaloni lunghi, calzini e scarpette, queste sono ammesse in tutti gli attrezzi.
Attrezzatura	Vedi programma regolamento
Posa dei piedi sugli attrezzi.	Permessa se inclusa nelle tavole degli elementi
Contatto degli arti con l'attrezzo.	Permesso se incluso nelle tavole degli elementi
Quantità di elementi	In caso si presentino meno di 8 elementi (7 + uscita) vale la tabella riferita ad esercizio troppo corto presente sul codice
Ripetizioni	Nessun elemento ripetuto sarà preso in considerazione nel calcolo del valore della nota D salvo alcune eccezioni: al cavallo con maniglie dove un elemento eseguito a Ds / Sn potrà essere ripetuto nella direzione opposta, alla cavallina dove salvo alcune eccezioni indicate nella relativa tabella ogni elemento potrà essere ripetuto una volta per il calcolo della nota D. Un elemento presentato su una parte del cavallo potrà essere ripetuto sulle altre due parti del cavallo. Per le gare del Torneo Allievi e Campionato serie C, alla sbarra bassa e per le gare di Campionato serie C agli anelli, per il calcolo della nota D, si può prendere in considerazione la ripetizione di due elementi differenti.
Uscite	Se sono indicate con spinta dei piedi sull'attrezzo si possono eseguire.
Apertura atipica delle gambe	Tutte le aperture delle gambe indicate nelle tavole sono applicabili ai relativi elementi
Oscillazioni semplici complete o slanci intermedi	Sono ammessi solo quelli indicati nella tavola degli elementi. Gli altri saranno penalizzati come da codice
Abbassamenti dietro	Sono ammessi a tutti gli attrezzi

[Ritorna all'indice](#)

Note relative a singoli attrezzi	Regola
Corpo libero	Per serie C e Torneo Allievi è possibile svolgere l'esercizio su una striscia o su una diagonale avanti e indietro. Per le altre gare degli allievi non è contemplata la penalità per passi supplementari (massimo 2) per raggiungere l'angolo della pedana e la penalità per non aver utilizzato completamente la stessa. Inoltre sarà possibile l'utilizzo della stessa diagonale per più di due volte consecutive. Le ribaltate, flic avanti o dietro, le rondate, eseguite nell'esercizio o per uscita, possono essere seguite da rimbalzo (pennello) senza che quest'ultimo costituisca un ulteriore elemento.
Cavallo con maniglie	Ogni elemento si può eseguire su ognuna delle 3 parti del cavallo senza costituire ripetizione. E' possibile l'utilizzo di una pedana. Non è necessario toccare le 3 parti del cavallo. Le uscite che non passano dalla verticale hanno penalità di 0,1 sotto i 30° e di 0,3 sotto l'orizzontale.
Fungo	Per il campionato di serie C il fungo è opzionale al cavallo con maniglie. A questo attrezzo sono previsti esercizi di valore diverso indicato nella tavola. Per la valutazione della nota E il giudice suddividerà ogni esercizio in elementi singoli (mulinello o altro) applicando le relative penalità. Al valore globale delle nota D verrà sommata la nota E.
Cavallina	Per il campionato di categoria la cavallina è opzionale al cavallo con maniglie. A questo attrezzo si possono comporre esercizi come per gli altri attrezzi, 7 elementi più l'uscita. Per il calcolo della nota D ogni elemento potrà essere ripetuto una volta. In un esercizio potranno essere presenti solo 2 pivots diversi fra loro indicati con i numeri 3-4-5-6 e 2 russi diversi fra loro indicati con i numeri 3-4-5-6. Poiché le EGE possibili esclusa la finale sono solo 2, per le 3 categorie L1, L2 e L3 sarà accordato un bonus alla nota D pari a 0,5 p.
Anelli	Gli abbassamenti indietro non sono penalizzati. Gli elementi di slancio possono anche non terminare in verticale tesa. Dove indicato nelle tavole gli elementi di slancio si possono eseguire anche a braccia piegate. Per le gare del Campionato serie C per il calcolo della nota D, si può prendere in considerazione la ripetizione di due elementi differenti.
Volteggio	I volteggi passanti dalla orizzontale e la ribaltata, si possono eseguire anche sul cubone dell'altezza di m. 1,00 e avranno il valore indicato nella apposita tabella. L'altezza dell'attrezzo varia per le diverse categorie in base al programma regolamento.
Parallele	Gli abbassamenti dietro non sono penalizzati. Dove indicato nelle tavole è possibile posare gli arti inferiori o i piedi sugli staggi.
Sbarra Bassa h= 1,65 dalla sommità dei tappeti.	Dopo gli elementi di rotazione che terminano in slancio dietro è possibile invertire la direzione. Sono ammesse piccole interruzioni per cambio delle impugnature negli elementi in appoggio a gambe divaricate sagittalmente e dove è previsto dalle tavole degli elementi. Per le gare del Torneo Allievi e Campionato serie C, si può prendere in considerazione la ripetizione di due elementi differenti. Non sono ammessi elementi in sospensione in atteggiamento teso
Sbarra bassa e alta	Abbassamento indietro ammesso.

[Ritorna all'indice](#)

PARTE I - Prescrizioni per i partecipanti nelle competizioni

Sezione 1- Obiettivi

Articolo 1

Le finalità principali del Codice dei Punteggi sono:

1. Assicurare la valutazione uniforme ed obiettiva degli esercizi di ginnastica artistica maschile in tutti i livelli di competizione: regionale, nazionale ed internazionale.
2. Uniformare il giudizio in tutte le quattro fasi delle competizioni ufficiali FIG: Qualificazioni (C-I), Finale per Squadra (C-IV), Finale Individuale (C-II) e finali per attrezzo (C-III).
3. Permettere di determinare il miglior ginnasta in ogni competizione.
4. Guidare gli allenatori ed i ginnasti nella composizione degli esercizi di gara;
5. indicare la fonte di aggiornamenti tecnici e regolamenti spesso utili, durante le competizioni, a giudici, allenatori e ginnasti.

[Ritorna all'indice](#)

Sezione 2 - Prescrizioni per i ginnasti [tabella1](#)

Articolo 2.1 – Diritti dei ginnasti

Prescrizioni Generali

Il ginnasta ha i seguenti diritti:

- a) che il suo esercizio sia giudicato correttamente con imparzialità e conformemente alle prescrizioni del Codice dei Punteggi *e della parte complementare*;
- b) ricevere per iscritto, in un tempo ragionevole prima dell'inizio della competizione, il valore assegnato ad un nuovo salto o elemento presentato per la valutazione;
- c) che il punteggio a lui assegnato sia reso visibile immediatamente dopo la fine dell' esercizio o conformemente al regolamento particolare della competizione.
- d) con l'approvazione della Giuria Superiore, ripetere l'esercizio se ha dovuto interromperlo per delle ragioni indipendenti dalla sua volontà;
- e) chiedere il permesso al Presidente della giuria Superiore, di assentarsi temporaneamente dalla sala della competizione per motivi personali, e tale richiesta non sia stata rifiutata senza una valida ragione. **Nota: la competizione non potrà essere ritardata per questa assenza;**
- f) ricevere dal suo Capo Delegazione il corretto risultato ed i punteggi ottenuti in competizione.

Relativi agli attrezzi

Il ginnasta ha garantito il diritto di:

- a) Avere nelle sale di allenamento, di riscaldamento e sul podio di gara, gli stessi attrezzi e tappeti conformi alle norme tecniche per i concorsi ufficiali della FIG

Per le gare della Federazione Ginnastica d'Italia, su attrezzi conformi alle caratteristiche tecniche dettate dalla stessa. Per la categoria Allievi gli attrezzi previsti per ogni gara sono indicati nella seguente tabella:

	Attrezzi					
	cl	cm	an	vo	pa	sb
Torneo Allievi Serie C	x			Tavola o Cubone	x	bassa
Camp. Cat. L1	x	fungo o cm.	x	Tavola o Cubone	x	bassa
Camp. Cat. L2	x	cm o cavallina	x	Tavola	x	alta
Camp. Cat. L3	x	cm o cavallina	x	Tavola	x	alta

fase nazionale

- b) Poter utilizzare un tappeto supplementare di 10 cm. sopra la base di tappeti regolamentari di 20 cm., **agli anelli**, al volteggio e alla sbarra;
- c) essere sollevato alla sospensione da un allenatore o da un ginnasta per iniziare l'esercizio agli anelli e alla sbarra;
- d) essere accompagnato da un assistente presente in prossimità dell'attrezzo, agli anelli e alla sbarra;
- e) poter riposare durante i 30 secondi successivi alla caduta da un attrezzo;
- f) intrattenersi con il proprio allenatore durante il periodo di 30 secondi messo a disposizione dopo la caduta da un attrezzo e tra il primo e secondo volteggio;
- g) poter chiedere il permesso di aumentare l'altezza della sbarra e/o degli anelli, in funzione della sua statura.

Per la categoria Allievi è possibile variare l'altezza delle parallele immediatamente prima della esecuzione dell'esercizio.

Relativi al Riscaldamento

Durante le Qualificazioni (C-I), Finale Individuale multipla (C-II) e Finale di Squadra (C-IV)

- ogni ginnasta partecipante alla competizione (inclusa la riserva che può rimpiazzare un ginnasta infortunato) è autorizzato ad un periodo di riscaldamento immediatamente prima dell'inizio della competizione sul podium a tutti gli attrezzi, conformemente al Regolamento Tecnico del concorso:
 - 30 secondi ad ogni attrezzo (escluse le parallele)
 - 50 secondi alle parallele, incluso il tempo di preparazione dell'attrezzo.

NOTA:

- Durante le Qualificazioni (C-I) e la Finale di Squadra (C-IV) il tempo totale di riscaldamento è assegnato all'intera squadra che ha la responsabilità di assicurare ad ogni ginnasta che la compone il proprio tempo di riscaldamento.
- Per i gruppi misti, ogni ginnasta ha il suo tempo di riscaldamento **(50 secondi — preparazione attrezzo incluso)**. L'ordine di riscaldamento deve corrispondere all'ordine di lavoro della gara.
- La fine del riscaldamento è segnalata da un segnale acustico. Se durante il segnale acustico il ginnasta è preparato mentalmente o fisicamente per un volteggio, o si trova sull'attrezzo, può terminare la serie o l'elemento che sta eseguendo. Dopo il riscaldamento o durante le "pause" di gara, la preparazione degli attrezzi è permessa ma non l'utilizzo dell'attrezzo.
- Il giudice D1 darà un segnale visibile (una luce verde per le competizioni ufficiali FIG) al ginnasta 30 secondi prima dell'inizio dell'esercizio.

Articolo 2.2 – Responsabilità dei ginnasti

- a) conoscere il Codice dei Punteggi e di comportarsi secondo le sue direttive;
- b) presentare, o che il suo allenatore presenti, una domanda scritta, almeno 24 ore prima dell'inizio dell'allenamento sul podium, al Presidente della giuria Superiore perché sia determinato il valore della difficoltà di un nuovo elemento.

Per la Categoria Allievi non è consentita la presentazione di nuovi elementi;

- c) presentare, o che il suo allenatore presenti, una domanda scritta, almeno 24 ore prima dell'inizio dell'allenamento sul podium, al Presidente della giuria Superiore per aumentare l'altezza della sbarra e/o degli anelli in base alla sua statura, o presentare questa richiesta secondo quanto stabilito dal regolamento tecnico del concorso.

Articolo 2.3 – Doveri dei ginnasti

Prescrizioni generali

- a) presentarsi in modo corretto (alzando **il/le braccia**) al giudice D1 prima di iniziare l'esercizio e prendere congedo alla fine dello stesso;
- b) iniziare l'esercizio durante i 30 secondi dal segnale del giudice D1 o della luce verde (a tutti gli attrezzi);
- c) riprendere l'esercizio entro 30 secondi a seguito di una caduta dall'attrezzo (il cronometraggio del tempo inizia dopo che il ginnasta si rialza alla stazione eretta dopo una caduta). Durante questo periodo può recuperare energie, utilizzare la magnesia, intrattenersi con il proprio allenatore e risalire sull'attrezzo;
- d) scendere dal podium immediatamente dopo il termine del suo esercizio;
- e) deve evitare di modificare l'altezza degli attrezzi, a meno di concessa autorizzazione.
- f) *la categoria Allievi è possibile variare l'altezza delle parallele immediatamente prima della esecuzione dell'esercizio;*
- g) deve evitare di intrattenersi con i giudici nell'esercizio delle loro funzioni durante lo svolgimento della competizione;
- h) deve evitare di ritardare la competizione, risalendo sul podium dopo aver terminato il suo esercizio, o abusare dei propri diritti o impedire quelli degli altri partecipanti;
- i) deve evitare ogni altro comportamento indisciplinato o non conforme alla ginnastica; (per esempio segnare con la magnesia la superficie delle pedana del corpo libero, danneggiare le superfici o parti dell'attrezzo durante la preparazione per l'esercizio o aggiungere o togliere molle dalla pedana,. Questo tipo di infrazione sarà considerata come infrazione relativa all'attrezzo e sarà penalizzata come grande errore con 0,50 p.)
- j) chiedere il permesso alla giuria Superiore, se ha la necessità di assentarsi dalla sala della competizione. La gara non sarà ritardata a causa di questa assenza;
- k) deve evitare di togliere il tappeto supplementare (per le uscite) durante l'esercizio;
- l) deve partecipare a tutte le cerimonie protocollari di premiazione in tenuta da competizione (pantaloni lunghi e conformi alle prescrizioni FIG.

Vestiaro da competizione

- a) al cavallo c.m., agli anelli, alle parallele ed alla sbarra, il ginnasta deve indossare pantaloni lunghi e calzini, non sono ammessi pantaloni lunghi, calzini e/o scarpette di colore nero o di tonalità scura (blue, bruno o verde scuro).
- b) al corpo libero e al volteggio, il ginnasta può indossare pantaloni corti con o senza calzini, o pantaloni lunghi con calzini;
- c) il ginnasta deve indossare la maglietta a tutti gli attrezzi;
- d) il ginnasta può usare le scarpette a tutti gli attrezzi;
- e) il ginnasta deve usare il numero di partenza fornito dal Comitato organizzatore.

Per la categoria Allievi non è previsto l'obbligo del numero di gara sulla maglietta;

- f) il ginnasta deve esporre sulla maglia le insegne o emblema nazionale conformemente alla più recente versione del Regolamento della FIG *(della Società per le gare in calendario della Federazione Ginnastica d'Italia)*;
- g) il ginnasta può esporre sul suo vestiario solo loghi e le insegne pubblicitarie permesse dalla più recente versione del Regolamento della FIG. *Per le gare in calendario della Federazione Ginnastica d'Italia quelle permesse dal regolamento della pubblicità della F.G.I.*;
- h) Durante la qualificazione (C-I) e nella finale di squadra (C-IV), il ginnasta deve presentarsi in divisa uniforme e dello stesso colore (pantaloni e maglietta) degli altri componenti la squadra. Nella qualificazione (C-I) i ginnasti individualisti della stessa Federazione (senza squadra), possono vestire in modo diverso.
- i) Il ginnasta può utilizzare paracalli, bende, polsini e fasce per il corpo purché siano in buono stato e non pregiudichino l'estetica. Le bende se presenti sul mercato, devono essere di colore beige.

Articolo 2.4 – Penalità

- a) In regola generale, tutte le infrazioni alle regole ed esigenze previste agli articoli 2 e 3 sono considerati come errori medi e saranno sanzionati con una penalità di 0,30 p. nel caso di comportamento indisciplinato e errori grandi da 0,50 p. se trattasi di infrazioni relative all'attrezzo. La penalità sarà applicata dal giudice D1 alla nota finale, e se necessario, va informata la Giuria Superiore.
- b) Altre penalità sono previste **in articoli più avanti**.
- c) A meno di indicazioni contrarie, le penalità sono sempre applicate alla nota finale dell'esercizio dal giudice D1.
- d) In casi eccezionali, la penalità prevista può essere accompagnata dalla espulsione del ginnasta o dell'allenatore dalla sala di competizione.
- e) Le infrazioni e le penalità sono indicate nella tabella 1.

Tabella 1

[Ritorna all'indice](#)

Infrazione	Penalità
Infrazioni relative al comportamento	
Abbigliamento sportivo non conforme (art.2.3) applicabili al concorso individuale	0,30 dalla nota finale (per sessione di gara) (Presidente della Giuria Superiore)
Non salutare il giudice D1 all'inizio o alla fine dell'esercizio	0,30 dalla nota finale ogni volta, da parte del Giudice D1
Superare i 30" prima di iniziare l'esercizio	0,30 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Superare i 30" prima di riprendere l'esercizio dopo una caduta	L'esercizio termina dopo la caduta
Risalire sul podium dopo l'esercizio	0,30 dalla nota finale da parte del Giudice D1
L'allenatore parla al ginnasta durante l' esercizio	0,30 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Altri comportamenti indisciplinati o non conformi	0,30 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Infrazioni relative agli attrezzi	
Presenza non permessa di un aiutante	0,50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Uso improprio della magnesia o danneggiare gli attrezzi	0,50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Utilizzazione non regolamentare dei tappeti supplementari o non usarli dove richiesti	0,50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
L'allenatore sposta il tappeto supplementare durante l'esercizio	0,50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Variare l'altezza dell'attrezzo senza permesso	0,50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Inserire o togliere le molle nelle pedane	0,50 dalla nota finale da parte del Giudice D1
Altre infrazioni individuali	
Assentarsi dall'area della competizione senza autorizzazione e non ritornare per terminare la gara	Squalifica per il resto della competizione (Responsabile della competizione)
Non partecipare alla cerimonia di premiazione	Risultato e punteggio finale annullato per la squadra e individuale (Giuria Superiore)
Iniziare l'esercizio senza segnale del giudice D1 o segnale verde illuminato	Nota finale = 0 p.
Infrazioni relative alla squadra	
Uno o più ginnasti di una squadra non rispettano l'ordine di lavoro in un attrezzo	1,0 dalla nota finale della squadra all'attrezzo implicato (Presidente della Giuria Superiore)
Abbigliamento sportivo non conforme (art.2.2d) al concorso di squadra	1,0 dalla nota finale della squadra una volta per competizione (Presidente della Giuria Superiore)

Articolo 2.5 – Giuramento dei ginnasti

“In nome di tutti i ginnasti, prometto che parteciperemo a questo Campionato del Mondo, rispettando e seguendo le regole che lo governano, impegnandosi per uno sport senza doping e senza droghe, nello spirito vero di sportività per la gloria dello sport e l'onore dei ginnasti”.

Sezione 3 – Prescrizioni per gli allenatori

Articolo 3.1 – Diritti degli allenatori

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

- a) assistere il ginnasta o la squadra della quale ha la responsabilità nel presentare le domande scritte per aumentare l'altezza degli attrezzi o per la valutazione di nuovi elementi o volteggi per l'attribuzione della difficoltà.
Per la categoria Allievi non è necessaria nessuna domanda scritta per modificare l'altezza delle parallele. Per la parte complementare non è consentita la presentazione di nuovi elementi o volteggi;
- b) assistere il ginnasta o la squadra della quale ha la responsabilità durante il periodo di riscaldamento;
- c) assistere il ginnasta o la squadra alla preparazione dell'attrezzo per la competizione;
- d) sollevare il suo ginnasta alla sospensione agli anelli e alla sbarra;
- e) essere presente sul podium dopo l'accensione della luce verde per ritirare la pedana alle parallele;
- f) stare vicino all'attrezzo, per ragioni di sicurezza, durante l'esercizio del suo ginnasta, agli anelli e alla sbarra;
- g) assistere o consigliare il suo ginnasta durante i 30 secondi disponibili dopo una caduta dall'attrezzo o tra il primo e secondo volteggio;
- h) che il punteggio assegnato al suo ginnasta sia reso visibile immediatamente dopo l'esercizio o conformemente al regolamento particolare della competizione;
- i) essere presente a tutti gli attrezzi per aiutare in caso d'incidente o difetto dell'attrezzo;
- j) presentare reclamo alla Giuria Superiore concernente la valutazione del contenuto dell'esercizio eseguito dal suo ginnasta (vedi art. 3.4);
- k) chiedere alla Giuria Superiore una revisione delle penalità dei giudici di linea e cronometristi.

Articolo 3.2 - Responsabilità degli allenatori:

- a) conoscere il codice dei punteggi e di comportarsi secondo le sue prescrizioni;
- b) consegnare l'ordine di lavoro agli attrezzi della sua squadra e tutte le altre informazioni richieste conformemente al Codice de Punteggi e/o FIG/RT che regola il concorso;
- c) evitare di modificare l'altezza degli attrezzi *tranne che le parallele per la categoria Allievi*, o togliere o aggiungere molle alla pedana.
- d) evitare di ritardare la competizione, impedire la visuale dei giudici, abusare dei propri diritti o impedire quelli degli altri partecipanti;
- e) evitare di parlare con il ginnasta o di aiutarlo in ogni altro modo durante l'esercizio;
- f) evitare di discutere durante lo svolgimento della competizione, con i giudici nell'esercizio delle loro funzioni e/o con altre persone al di fuori del campo di gara (ad eccezione del medico o Capo Delegazione);
- g) evitare ogni altro comportamento indisciplinato o abusivo;
- h) comportarsi lui stesso in modo sportivo e con fair-play durante tutta la competizione;
- i) partecipare con modi sportivi, **alle tutte le** cerimonie protocolлари di premiazione;
- j) *presentare la dichiarazione dell'esercizio nelle gare in programma per la categoria Allievi.*

NOTE: vedere le penalità per violazione al comportamento antisportivo.

Numero di allenatori permessi nell'area di competizione:	
Qualificazione (C-I) e Finale di squadra (C-IV)	
- Squadra completa	1 o 2 allenatori
- Nazioni con individualisti	1 allenatore
Finale individuale multipla (C-II) e Finale agli attrezzi(C-III):	
- Ogni ginnasta	1 allenatore

Articolo 3.3 - Penalità

Tabella 2 Comportamento dell'allenatore

[Ritorna all'indice](#)

Dal Presidente della Giuria Superiore (dopo consultazione della Giuria Superiore)	Per le competizioni ufficiali e omologate FIG
Comportamento dell'allenatore senza conseguenza diretta sul risultato/esecuzione del ginnasta/della squadra	
Comportamento antisportivo senza conseguenza diretta sul risultato/esecuzione del ginnasta/della squadra (valido per tutte le fasi della competizione).	1^ volta – cartellino giallo per l'allenatore (avvertimento) 2^ volta – cartellino rosso per l'allenatore con esclusione dello stesso dall'area di competizione.*
Altra sorta di comportamento indisciplinato e abuso flagrante senza conseguenza diretta sul risultato/esecuzione del ginnasta/della squadra (valido per tutte le fasi della competizione).	Cartellino rosso immediato per l'allenatore con esclusione dello stesso dall'area di competizione.*
Comportamento dell'allenatore con conseguenza diretta sul risultato/esecuzione del ginnasta/della squadra	
Comportamento antisportivo con conseguenza diretta sul risultato/esecuzione del ginnasta/della squadra (valido per la competizione) , p.es. ritardare o interrompere la competizione senza una valida ragione, parlare al giudice che sta operando durante la competizione (ad eccezione del Giudice D1 in caso di reclamo), parlare direttamente al ginnasta, dare dei segnali, delle grida (evviva) o similitudini durante l'esercizio, etc.	1^ volta – 0,50 (ginnasta /squadra, per il concorso concernente) e cartellino giallo per l'allenatore (avvertimento) se questi parla al giudice che sta operando 1^ volta – 1,0 (ginnasta /squadra, per il concorso concernente) e cartellino giallo per l'allenatore (avvertimento) se questi parla con toni aggressivi al giudice che sta operando 2^ volta – 1,0 (ginnasta /squadra, per il concorso concernente) e cartellino rosso per l'allenatore con esclusione dello stesso dall'area di competizione.*
Altra sorta di comportamento indisciplinato e abuso flagrante con conseguenza diretta sul risultato/esecuzione del ginnasta/della squadra (valido per la competizione) , p.es. presenza di una persona non autorizzata nell'area di competizione durante la competizione, etc.	– 1,0 (ginnasta /squadra, per il concorso concernente) e cartellino rosso immediato per l'allenatore con esclusione dallo stesso dall'area di competizione.*

Note: se uno dei due allenatori di un ginnasta, di una squadra è escluso dall'area di competizione, può essere sostituito da un altro allenatore una sola volta durante tutta la competizione.

1^ infrazione = cartellino giallo;

2^ infrazione = cartellino rosso e esclusione dell'allenatore per tutte le fasi seguenti la competizione.

* Se si ha un solo allenatore, questi potrà restare nella competizione ma non potrà essere accreditato ai seguenti Campionati del Mondo o Giochi Olimpici.

Articolo 3.4 – Reclami (contestazioni)

Si fa riferimento al Regolamento Tecnico.

Per le gare in calendario della federazione Ginnastica d'Italia, quando il Giudice D1 riceve una contestazione, informa immediatamente il Giudice D2. Se i giudici preposti alla nota D considerano la contestazione giustificata, la nota D viene variata direttamente ed il caso è concluso.

Il principio di contestazione è ammesso esclusivamente per la nota della difficoltà, purché siano fatte verbalmente immediatamente dopo che la nota sia resa nota o al più tardi alla fine dell'esercizio del ginnasta che segue o del gruppo. Per l'ultimo ginnasta o gruppo di rotazione, questo limite è di un minuto dopo che il punteggio appare sul tabellone.

La persona designata a ricevere la contestazione verbale deve prendere nota del tempo di presentazione per avviare la procedura.

Solo gli allenatori accreditati nel campo di gara hanno il diritto di presentare una contestazione.

Una zona in prossimità del podium sarà riservata all'allenatore per osservare l'esercizio del proprio ginnasta.

Tutte le contestazioni tardive sono rifiutate. Una federazione non ha il diritto di contestare la nota di un ginnasta di altra federazione.

Una contestazione per la nota di esecuzione non è ammessa.

Ogni reclamo dovrà essere presentato per iscritto in breve tempo, non più tardi dei 4 minuti che seguono la contestazione verbale accompagnati da un deposito di:

— 300 USD per il primo reclamo;

— 500 USD per il secondo reclamo

— 1000 USD ogni volta per tutti i reclami che seguono.

Se il reclamo non è presentato entro i 4 minuti, tutta la procedura decade.

Se il reclamo risulta fondato e accettato, la somma versata sarà restituita. In caso contrario, la somma sarà trasferita alla fondazione FIG.

Ogni reclamo dovrà essere esaminato dalla Giuria Superiore e una decisione finale (non contestabile) dovrà essere presa al più tardi:

— alla fine della rotazione o gruppo durante il concorso di qualificazione, concorso individuale multiplo o finale di squadra (C-IV);

— prima che sia resa pubblica la nota del ginnasta o gruppo che segue, durante le finali.

Nei giorni seguenti la competizione, una analisi video globale sarà effettuata dal rispettivo CT (o loro rappresentanti dallo stesso designati) e in caso siano riscontrati errori, i giudici implicati saranno sanzionati.

Articolo 3.5 – Giuramento degli allenatori

“A nome di tutti gli allenatori e degli altri membri che operano con gli atleti, prometto che faremo rispettare e che difenderemo pienamente lo spirito e l'etica sportiva secondo i principi dell'Olimpismo. Noi ci impegniamo ad educare i ginnasti alla leale trasparenza e allo sport senza droga e di rispettare tutte le regole della FIG che disciplinano i Campionati del Mondo”.

[Ritorna all'indice](#)

Sezione 4 – Prescrizioni per il Comitato Tecnico

Per le gare in calendario della Federazione Ginnastica d'Italia questa sezione é sostituita integralmente dalle regole previste nei vigenti Regolamento di Giuria e Programma Regolamento della Federazione Ginnastica d'Italia.

Articolo 4.1 – Il Presidente del Comitato Tecnico Maschile

Il Presidente del Comitato Tecnico Maschile, o il suo rappresentante presiede la Giuria Superiore. Le sue responsabilità oltre quelle di Giudice Superiore sono:

- a) direzione tecnica generale della competizione conformemente al Regolamento tecnico;
- b) convocare e dirigere tutte le sedute di istruzione e altre riunioni dei giudici;
- c) applicare il Regolamento dei Giudici valido per la competizione;
- d) si occupa delle domande presentate, per valutare nuovi elementi, per modificare l'altezza della sbarra e/o degli anelli, delle autorizzazioni per allontanarsi momentaneamente dalla sala della competizione e di altri problemi che si possono verificare. In regola generale, queste decisioni sono prese dal Comitato Tecnico Maschile;
- e) assicurarsi che gli orari pubblicati nel piano di lavoro siano rispettati;
- f) controllare il lavoro dei Supervisor all'attrezzo ed intervenire se necessario. Ad eccezione dei casi di reclamo (nota D), come regola generale, alcuna nota può essere modificata dopo che il Supervisore all'attrezzo l'abbia confermata;
- g) occuparsi dei reclami conformemente alle regole concernenti;
- h) emanare con i membri della Giuria Superiore, gli avvertimenti o sostituire le persone con funzioni nella giuria il cui operato sia considerato insoddisfacente o che abbia violato il giuramento dei giudici;
- i) procedere con i membri del C.T., nei giorni seguenti la competizione ad una analisi video globale per determinare l'operato dei giudici ed in caso di errori inviare i risultati della valutazione dei giudici alla Commissione disciplinare;
- j) supervisionare il controllo degli attrezzi perché corrispondano alle "Norme FIG per gli Attrezzi";
- k) in casi particolari, egli può nominare un giudice per la competizione;
- l) nel più breve tempo possibile, ma non più tardi di 30 giorni, dovrà presentare al Comitato Esecutivo tramite il Segretario Generale, un rapporto contenente:
 - Note generali sulla competizione incluso situazioni particolari e conclusioni per il futuro.
 - Un'analisi dettagliata del lavoro dei giudici, che includa le proposte di premi per i migliori o delle sanzioni per i giudici che non abbiano soddisfatto le aspettative dovrà essere conclusa entro 3 mesi.
 - Una lista dettagliata di tutti gli interventi (variazioni delle note prima e dopo che siano state rese pubbliche)
 - L'analisi tecnica delle note della Giuria D.

Articolo 4.2 – I Membri del CTM

Durante tutte le fasi delle competizioni, i membri del CTM/FIG o i loro rappresentanti, costituiscono la Giuria Superiore e avranno la funzione di Supervisor ai differenti attrezzi. Le loro responsabilità includono:

- a) partecipare alle riunioni e alle sedute di istruzione dei giudici, condurre ad un corretto lavoro i giudici ai rispettivi attrezzi;
- b) controllare il lavoro dei giudici applicando correttamente il "Regolamento dei Giudici" **con coerenza** e in totale accordo con i criteri e le regole in vigore;
- c) annotare il contenuto degli esercizi con la trascrizione simbolica;
- d) calcolare il valore della nota D e nota E (valore di controllo) al fine di valutare il lavoro dei giudici D, R, E;
- e) Controllare la valutazione totale e la nota finale di ogni esercizio;
- f) Assicurarsi che ogni ginnasta riceva la corretta valutazione intervenendo, se necessario conformemente alle regole indicate.
- g) Controllare che gli attrezzi utilizzati nella sala di allenamento, di riscaldamento e della competizione soddisfino le norme FIG sugli Attrezzi.

Sezione 5 – Prescrizioni e struttura della Giuria all'attrezzo

Articolo 5.1 – Responsabilità

Ogni membro della giuria all'attrezzo è responsabile della propria nota.

Tutti i membri della giuria all'attrezzo hanno le seguenti responsabilità:

- a) conoscere perfettamente:
 - il Regolamento Tecnico della FIG;
 - Il codice dei Punteggi;
 - Ogni altra informazione tecnica necessari per esercitare le sue funzioni durante la competizione;
- b) essere in possesso del brevetto di giudice internazionale (*regionale di 1^a grado, 2^a grado o nazionale*) valido per il corrente ciclo ed il libretto per i Giudici;
- c) possedere la categoria necessaria per il livello di competizione che nella quale deve operare
- d) essere uno specialista della ginnastica contemporanea e di comprendere l'intenzione, la ragione, l'interpretazione e l'applicazione di ogni regola;
- e) partecipare a tutte le sedute di istruzione e riunioni dei giudici (eccezioni straordinarie impossibili da evitare, saranno valutate con le conseguenti decisioni dal CTM/FIG).
- f) osservare tutte le direttive particolari, date dalle autorità competenti, concernenti lo svolgimento della competizione o il giudizio (istruzioni sull'utilizzazione del sistema di annotazione);
- g) assistere all'allenamento dei ginnasti sul podium (obbligatorio per tutti i giudici). *Per le gare della F.G.I. non è obbligatorio.*
- h) essere preparato e pronto ad operare per qualsiasi attrezzo;
- i) essere in grado di assolvere i seguenti compiti:
 - compilare correttamente le schede dei punteggi;
 - usare gli strumenti informatici e tecnici necessari;
 - contribuire affinché la competizione si svolga senza ritardi;
 - garantire di poter comunicare efficacemente con gli altri giudici;
- j) presentarsi alla competizione ben preparato, riposato, pronto, almeno un'ora prima dell'inizio della gara o secondo quanto indicato nel Piano di Lavoro;
- k) indossare nelle competizioni la divisa visibilmente conforme (giacca blu marino, pantaloni grigi, camicia chiara con cravatta) ad eccezione dei Giochi Olimpici per i quali l'uniforme sarà fornita dal Comitato Organizzatore.

Durante la competizione, il giudice ha i seguenti doveri:

- a) comportarsi sempre in modo professionale dimostrando un comportamento etico imparziale irreprensibile;
- b) svolgere le funzioni previste dall'articolo 5.4;
- c) giudicare ogni esercizio obiettivamente, correttamente, in modo uniforme imparziale e rapido, in caso di esitazione, lasciare il beneficio del dubbio in favore del ginnasta;
- d) registrare su un quaderno i punteggi personali;
- e) evitare di lasciare il posto assegnato (eccezionalmente solo con il permesso del giudice D1) e di comunicare o intrattenersi con ginnasti, allenatori o altri giudici durante la competizione;

Le penalità previste in caso di valutazione scorretta o comportamento colpevole da parte di un giudice, sono applicate conformemente a quanto previsto dal Regolamento dei giudici e/o dal regolamento tecnico del concorso.

Articolo 5.2 - Diritti

In caso di intervento della Giuria Superiore, il giudice ha il diritto di dare spiegazioni sul proprio operato e di essere d'accordo o no di cambiare la propria valutazione. In caso di disaccordo, la nota del giudice può essere cambiata dalla Giuria Superiore e il giudice dovrà essere informato della decisione finale.

In caso di comportamento arbitrario nei suoi riguardi, il giudice ha il diritto di presentare un reclamo scritto presso:

- a) la Giuria Superiore se l'azione è stata promossa dal Supervisore all'attrezzo;
- b) la Giuria d'Appello se l'azione è stata promossa dalla Giuria Superiore;
- c) *per le gare in calendario della Federazione Ginnastica d'Italia al Presidente della Giuria.*

Articolo 5,3 – Composizione delle giurie agli attrezzi

La giuria agli attrezzi e sua organizzazione

Per le competizioni ufficiali della .FIG, Campionati del Mondo e Giochi Olimpici, la giuria è costituita in ogni attrezzo da una giuria D ed una giuria E.

- La giuria D è sorteggiata e nominata dal Comitato Tecnico conformemente alla più recente versione del Regolamento tecnico della FIG;
- La giuria E con le relative posizioni all'attrezzo sono sorteggiate dal Comitato tecnico conformemente alla più recente versione del Regolamento Tecnico della FIG o dal Regolamento dei Giudici valido per la competizione;
- I giudici di Riferimento sono nominati dalla Commissione Presidenziale della FIG.

Le esigenze relative alla composizione della giuria all'attrezzo per le diverse competizioni sono:

Campionati del Mondo e Giochi Olimpici	Altre competizioni a partecipazione internazionale
9 giudici per attrezzo: 2D – per attrezzo 5E – per attrezzo 2R – per attrezzo	Minimo 6 giudici per attrezzo 2D – per attrezzo 4E – per attrezzo

Giudici di Linea e cronometristi:

- 2 giudici di linea al corpo libero;
- 1 giudice di linea al volteggio;
- 1 cronometrista al corpo libero;
- 1 cronometrista per il periodo di riscaldamento alle parallele;

E' possibile applicare modifiche per altre manifestazioni internazionali e per competizioni nazionali e locali.

Per le gare in calendario della Federazione Ginnastica d'Italia, la giuria in ogni attrezzo è costituita:

- a) *da una Giuria D composta da uno o due giudici. Il Giudice D1 è nominato secondo le regole del vigente Regolamento di Giuria della Federazione Ginnastica d'Italia;*
- b) *da una giuria E composta da uno a quattro giudici;*

- c) da giudici supplementari ed assistenti tecnici secondo la tipologia della gara così ripartiti:
- due giudici di linea al corpo libero (in casi eccezionali la funzione può essere svolta dalla Giuria D);
 - un giudice di linea al volteggio (in casi eccezionali la funzione può essere svolta dalla Giuria D);
 - un cronometrista al corpo libero. Non è previsto il cronometrista per il periodo di riscaldamento alle parallele;
 - degli assistenti che hanno funzioni come compilatori di schede, segretari, operatori informatici, staffette ecc..., e di tutto l'altro personale necessario per lo svolgimento del concorso.

Tolleranze fra i punteggi della giuria E

1. Le note emesse da ogni Giudice dell'esecuzione, esclusa la più alta e la più bassa nel caso di 4 giudici, o per le giurie composte da 3 o 2 giudici, tutte le note emesse saranno devono rispettare le seguenti tolleranze:

Penalità finale del Ginnasta	Note	Differenza massima del Giudice
>0,00 – 0,40	9,60 – 10,00	0,10
>0,40 – 0,60	9,40 – <9,60	0,20
>0,60 – 1,00	9,00 – <9,40	0,30
>1,00 – 1,50	8,50 – <9,00	0,40
>1,50 – 2,00	8,00 – <8,50	0,50
>2,00 – 2,50	7,50 – <8,00	0,60
>2,50	<7,50	0,70

Articolo 5.4 – Le funzioni delle giurie agli attrezzi

Articolo 5.4.1 – Le funzioni dei giudici D:

- a) I giudici D devono registrare tramite la simbologia tutto il contenuto dell'esercizio, valutare lo stesso in modo indipendente senza consultarsi fra loro e dopo aver confrontato il loro operato determinare la nota D;
- b) introdurre la nota D determinata sul computer *o sulla scheda di gara.*
- ~~e) In caso di disaccordo fra i giudici D, il giudice D1 dovrà avvisare il Supervisore all'attrezzo o, per le gare FGI, il Presidente di Giuria;~~
- c) Il contenuto della nota D deve includere:
 - Il valore degli elementi (valore delle difficoltà) conformemente alle tavole degli elementi;
 - Il valore dei collegamenti, conformemente alle regole specifiche per ciascun attrezzo;
 - Il numero ed il valore dei gruppi degli elementi eseguiti.

Le funzioni del giudice D1:

- a) funge da collegamento fra la giuria all'attrezzo e il Supervisore. Se necessario Il Supervisore all'attrezzo prenderà contatto con la Giuria Superiore. Per le gare in calendario della Federazione Ginnastica d'Italia assicura il collegamento fra la giuria all'attrezzo e la Giuria Superiore;
- b) coordina il lavoro dei cronometrista, dei giudici di linea e del segretario (computista);
- c) garantisce l'efficace svolgimento della competizione al suo attrezzo incluso il periodo di riscaldamento;
- d) segnala al ginnasta tramite una luce verde o altro segnale visivo, che dispone di 30 secondi per iniziare l'esercizio;

- e) assicura che le penalità supplementari (linea, tempo, comportamento indisciplinato ecc..) sono state applicate conformemente alle prescrizioni del Codice dei Punteggi, prima che la nota finale sia resa pubblica;
- f) assicura che sia stata applicata la penalità per esercizio troppo corto;
- g) garantisce l'applicazione delle seguenti penalità:
 - Mancata presentazione prima e dopo l'esercizio.
 - Esecuzione di un volteggio non valido "0"
 - Assistenza durante un volteggio, un esercizio o un'uscita.

Funzioni della Giuria D dopo la competizione:

Presenterà una relazione scritta al Presidente del Comitato Tecnico, contenente le seguenti informazioni:

- problematiche incontrate, irregolarità nella documentazione, ambiguità ed interpretazioni discutibili, annotando il numero ed il nome del ginnasta.
- Il contenuto di tutti gli esercizi redatto in una delle lingue ufficiali della FIG entro 2 mesi dal termine della competizione, oltre che al Presidente del CT, anche al Supervisore all'attrezzo. *Per le gare della Federazione Ginnastica d'Italia questo compito non è previsto.*

Articolo 5.4.2 – Le funzioni della giuria E

- a) Ogni giudice della giuria E deve osservare attentamente gli esercizi, valutare gli errori e applicare correttamente le penalità corrispondenti in modo indipendente senza consultare i suoi colleghi;
- b) deve registrare le penalità per:
 - errori generali;
 - errori tecnici e di composizione;
 - errori di tenuta del corpo.
- c) Ogni giudice della giuria E deve compilare e firmare le schede di valutazione o introdurre le proprie penalità nel computer *o sulle schede di gara;*
- d) deve essere in grado di registrare in forma personale la valutazione di ogni esercizio.

Articolo 5.4.3 – Funzioni dei giudici di riferimento

I giudici di riferimento (2 per attrezzo) sono stati inseriti nelle giurie agli attrezzi per i Giochi Olimpici e per i campionati del Mondo per creare un sistema automatico e rapido di correzione in caso di problemi nella nota di esecuzione. Per altre competizioni possono essere utilizzati ma questo non rappresenta un obbligo.

Articolo 5.5 – Funzioni dei giudici di linea, cronometristi e segretari (computisti)

Articolo 5.5.1 - Funzioni dei giudici di linea e cronometristi

I giudici di linea e cronometristi sono sorteggiati fra i giudici con brevetto FIG per essere utilizzati come:

Giudici di linea:

- Determinano tutte le infrazioni relative al superamento delle linee di demarcazione segnalando l'errore con una bandierina rossa;
- Informano il giudice D1 di tutte le penalità applicate con un rapporto scritto debitamente firmato.

Cronometristi:

- devono cronometrare la durata totale degli esercizi al corpo libero;
- controllare il tempo di riscaldamento alle parallele;

- nell'esercizio al corpo libero devono emettere un segnale acustico recepibile dal ginnasta, dopo 60 e 70 secondi dall'inizio dell'esercizio;
- informare per iscritto il giudice D1 di ogni penalità applicata con un rapporto scritto debitamente firmato;
- nel caso non esista alcun sistema elettronico, devono segnalare la durata esatta del superamento del tempo limite prescritto.

Per le gare della Federazione Ginnastica d'Italia, i giudici di linea e cronometristi devono avere la qualifica di giudice della sez. GAM o GAF.

Funzioni dei segretari (computisti)

I segretari devono conoscere il Codice dei Punteggi e aver praticità con i computer. Sono nominati dal comitato organizzatore. Sono responsabili (tramite la sorveglianza del giudice D1) dell'esattezza di tutti i dati introdotti nel computer, devono:

- assicurare che la squadra o il ginnasta rispetti 'ordine di lavoro;
- utilizzare la luce verde o rossa;
- dare visione correttamente della nota finale attribuita al ginnata;
- cronometrare il tempo dopo la caduta dall'attrezzo;
- controllare il tempo di inizio dell'esercizio dopo che si è accesa la luce verde.

Articolo 5.6 - Posizione dei giudici agli attrezzi

Ad ogni giudice si assegna un posto ad una distanza dall'attrezzo che gli permetta di osservare perfettamente l'esercizio e di svolgere tutte le sue funzioni.

- La giuria D deve essere posizionata in linea con il centro dell'attrezzo;
- Il cronometrista deve stare a fianco della giuria D;
- i due giudici di linea al corpo libero si posizionano uno di fronte all'altro in diagonale su due angoli all'esterno della pedana. Ognuno osserva le due linee corrispondenti ai propri fianchi;
- il giudice di linea al volteggio si posiziona di fronte, in fondo alla zona di arrivo;
- Nelle competizioni ufficiali della FIG, la sistemazione della giuria E sarà intorno all'attrezzo, in senso orario, iniziando a sinistra della Giuria D. La sistemazione dei giudici si può modificare in funzione della sede di gara.



Per le gare in calendario della Federazione Ginnastica d'Italia la giuria D e E potrà posizionarsi in linea.

Articolo 5.7 - Giuramento dei giudici (RT 7.12)

Ai Campionati del Mondo e nelle altre maggiori competizioni internazionali *e nazionali*, le giurie e i giudici si impegnano insieme al rispetto del giuramento dei giudici:

"In nome di tutti i Giudici e Ufficiali, prometto che eserciteremo le nostre funzioni durante i Campionati del Mondo FIG (o altre Manifestazioni ufficiali della FIG), con completa imparzialità, rispettando e seguendo le regole che li governano, nello spirito di sportività."

[Ritorna all'indice](#)

PARTE II – Valutazione degli esercizi

Sezione 6.1 – La valutazione degli esercizi da competizione

Articolo 6.1 - Principi generali

1. Per tutti gli attrezzi sono previsti due punteggi (note) separati, nota D e nota E.

- La giuria D stabilisce la nota D, il contenuto dell'esercizio, la giuria E la nota E che rappresenta la presentazione dell'esercizio relativa alle esigenze di composizione, i falli tecnici e di tenuta del corpo.
- La nota D ha per contenuto la somma dei seguenti fattori:
 - Il valore dei 10 – 8 per gli juniores *e per gli allievi* - elementi di maggiore difficoltà (i 9 – 7 per gli juniores *e per gli allievi* - elementi di maggiore difficoltà *compresi gli elementi preparatori (P)* ma con al massimo 4 elementi per ogni Gruppo di Elementi, senza alcun ordine cronologico, fra quelli conteggiati, più il valore dell'uscita. **Per gli allievi la regola di un massimo di 4 elementi per ogni gruppo vale solo per il campionato di categoria.**

Se il giudice può scegliere per determinare i 9 – 7 per gli juniores *e per gli allievi* - elementi, fra quelli dello stesso valore appartenenti a gruppi differenti, egli dovrà scegliere in favore del ginnasta. Dopo che i 9 – 7 per gli juniores *e per gli allievi* - elementi di più alto valore più l'uscita sono stati determinati, si dovrà verificare che fra questi non vi siano più di 4 elementi di uno stesso Gruppo (al corpo libero, il giudice dovrà iniziare dal gruppo di elementi dell'uscita).

Esempio 1:

I	III	I	II	III	III	III	III	IV	IV	V
A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	D
A		B	B	B	B	B	C	C	C	D

Esempio 2:

III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	IV	V
B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D
B		B	B	B	B		D	D	D	D	D

In grassetto gli elementi conteggiati

Esempi per la categoria Allievi

Esempio 1 Campionato di categoria:

	I	III	II	III	III	III	III	IV	V
A	P 0,1	B	P 0,3	P 0,2	B	B	C	P 0,1	
A		B	P 0,4	P 0,2	B	B	C	P 0,1	

Esempio 2 Campionato di categoria:

	III	III	II	II	III	III	III	III	IV	V
A	P 0,3	P 0,3	B	B	C	C	D	A	B	
		P 0,3	B	B	C	C	D	A	B	

In questo esempio non ci sono elementi non conteggiati di altro gruppo oltre il "III" che possano sostituire l'elemento di un gruppo mancante.

Esempio Campionato di Serie C e T.A.:

	II	II	II	II	II	II	III	IV	V
A	A	P 0,3	P 0,3	B	B	C	D	P 0,2	C
	A	P 0,3	P 0,3	B	B	C	D		C

In grassetto gli elementi conteggiati

- il valore dei collegamenti, in base a regole specifiche per ogni attrezzo, *non previsti per gli allievi*;
- il valore dell' Esigenza Gruppi di Elementi inclusi nei 10 elementi presi in considerazione (8 per gli juniores *e per gli allievi*).
- La nota E del valore iniziale 10 punti, valuterà per detrazione applicate con decimi di punto:
 - la totalità degli errori estetici e di esecuzione;
 - la totalità degli errori tecnici e di composizione.

La somma più alta e la somma più bassa delle detrazioni, in decimi di punto, per errori estetici, di esecuzione, tecnici e di composizione, saranno eliminate. La media delle somme di detrazioni rimaste, sottratta da 10,0 punti di valore iniziale, rappresenta la nota "E". *Questo vale solo in presenza di 6 o 4 giudici E.*

Articolo 6.2 – Determinazione della nota finale

1. La nota finale di un esercizio sarà stabilita dalla somma delle note "D" e "E" finali.
2. Le regole che governano la valutazione degli esercizi ed il calcolo della nota finale, sono uguali, per tutti le sessioni di competizione (qualificazione, finale di squadra, finale individuale, finale per attrezzo) ad eccezione del volteggio per il quale vigono regole differenti per la qualificazione e per la finale all'attrezzo (vedi la Sezione 13).
3. La somma dei punteggi finali dei sei esercizi determina il punteggio totale finale conseguito dal ginnasta nel concorso individuale.
4. Il punteggio finale della squadra si calcola conformemente a quanto previsto dal Regolamento Tecnico del concorso in vigore.
5. I criteri di partecipazione alla finale di squadra, concorso individuale multiplo e individuale per attrezzo, si stabiliscono conformemente al regolamento tecnico in vigore.
6. In regola generale, la nota finale è calcolata dagli addetti alla compilazione dei dati, ma dovrà essere confermata dal supervisore all'attrezzo prima di essere resa nota al pubblico.

7. Nelle competizioni ufficiali della F.I.G., la nota D e la nota E (la media delle penalità della presentazione dell'esercizio sottratte dal valore di 10 p. per ogni giudice della giuria E) saranno rese note mostrate al pubblico. Ogni nota individuale della giuria E sarà stampata sulle classifiche ufficiali. La nota D, la nota E e la nota finale dell'esercizio dovranno essere rese note mostrate al pubblico anche in tutte le altre competizioni.

Per le gare in calendario della Federazione Ginnastica d'Italia la nota D e la nota E saranno stampate nelle classifiche ufficiali. Al Pubblico sarà reso noto il punteggio finale dell'esercizio all'attrezzo.

Articolo 6.3 – Esercizio corto

Per l'esecuzione della presentazione, il ginnasta può ottenere un punteggio massimo pari p. 10,00. La giuria D applicherà alla nota finale una penalità neutra per esercizio corto secondo le seguenti regole:

	Penalità
• 7 elementi o più	0.00 p.
• 5-6 elementi	4.00 p.
• 3-4 elementi	6.00 p.
• 1-2 elementi	8.00 p.
• nessun elemento	10.00 p.

[Ritorna all'indice](#)

Sezione 7 - Prescrizioni concernenti la nota D [Tabella 3](#)

Articolo 7.1 - La difficoltà

1. Al corpo libero, cavallo con maniglie, anelli, parallele e sbarra, il valore delle difficoltà sarà valutato in tutte le competizioni nel modo seguente:

Tipo di difficoltà	A	B	C	D	E	F	G
Valore	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70

Per la categoria Allievi oltre a gli elementi elencati sopra, sono repertorio del programma di gara gli elementi preparatoti P che hanno valori diversi e sono elencati nelle apposite tavole complementari. Per il volteggio sono in vigore le tavole FIG e una complementare.

Il valore delle difficoltà per ogni attrezzo e per il volteggio, sarà valutato in base alla tipologia della gara nel modo seguente:

Tipo di gare	Valore degli elementi e possibilità di utilizzo								
	Elem. P	A	B	C	D	E	F	G	Volteggio
	VARIABILE	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2	FIG + 0,2				FIG+ 2,0
	*	0,3	0,4	0,5	0,6				
Torneo Allievi	max 0,3		valore max. 0,3						2,0 + 2
Serie C	max 0,3		valore max. 0,3						2,0 + 2
Camp. Cat. L1	max 0,4		valore max. 0,4			valore max. 0,4			2,8 + 2
Camp. Cat. L2	max 0,5		valore max. 0,5			valore max. 0,5			3,6 + 2
Camp. Cat. L3	max 0,6		valore max. 0,6			valore max. 0,6			4,4 + 2

* Gli elementi di valore maggiore valgono il max indicato sotto l'asterisco

2. Per quanto sia stato possibile, le tavole delle difficoltà contengono solo elementi singoli, ad ognuno di questi il codice riconosce un valore unico di difficoltà e un solo numero di identificazione.
3. Nelle competizioni ufficiali FIG, gli elementi che non sono elencati nelle tavole delle difficoltà devono essere presentati al Presidente della giuria Superiore per l'attribuzione del grado di difficoltà, almeno 24 ore prima che abbia inizio l'allenamento ufficiale dei ginnasti sul podium. Un valore provvisorio sarà attribuito agli elementi presentati nelle altre manifestazioni internazionali e competizioni nazionali o locali, dall'autorità tecnica della competizione. *Per la categoria Allievi non è consentita la presentazione di nuovi elementi.*
4. Un elemento (o elemento con lo stesso numero di identificazione), può essere ripetuto ma tale ripetizione non può contribuire al valore della nota D. Per il cavallo c.m. e gli anelli, regole particolari che limitano le ripetizioni, sono descritte ai cap. 8 e 9.
5. Gli elementi che non figurano nelle tavole delle difficoltà non sono autorizzati, o dovranno essere considerati inferiori al valore A, *e non conteggiati neppure per la categoria Allievi.*
6. Gli elementi con valori di difficoltà differenti, presenti in una stessa casella delle tavole, possono essere eseguiti nello stesso esercizio contribuendo entrambi alla nota D.

Articolo 7.2 – Le esigenze dei gruppi di elementi e dell'uscita.

1. Questo fattore di valutazione, permette al giudice di valutare gli elementi richiesti. Unitamente agli elementi scelti in funzione delle attitudini personali ed abilità tecniche individuali del ginnasta, queste esigenze completano l'esercizio con una più ampia varietà di elementi.
2. In ogni attrezzo si hanno 4 gruppi di elementi contrassegnati, nelle tavole delle difficoltà, con le cifre I, II, III, IV ed, eccetto il corpo libero un gruppo per le uscite contrassegnato con la cifra V.
3. In ogni esercizio, il ginnasta dovrà inserire almeno un elemento per ognuno dei 4 gruppi.
Per la categoria Allievi un elemento per ognuno dei gruppi richiesti in base alla tipologia della gara.
4. Un elemento può solo soddisfare l'esigenza del gruppo di elementi nel quale si trova nelle tavole delle difficoltà.
5. Per ogni Gruppo di Elementi presente nell'esercizio (incluso nei 10 elementi considerati), la giuria D attribuirà 0,5 punti.
6. Ogni esercizio deve terminare con una uscita regolamentare inclusa nel gruppo V, delle uscite (le regole particolari che si applicano al corpo libero e volteggio, sono descritte alla sezione 10 e 13). Le uscite non regolamentari sono le seguenti:
 - i. uscita eseguita con la spinta dei piedi (ad eccezione del C.L.);
Per la categoria Allievi le uscite con spinta dei piedi presenti nelle tavole degli elementi sono permesse e non penalizzate;
 - ii. uscita incompleta o parzialmente eseguita;
 - iii. contatto con il suolo con precedenza di una parte del corpo che non siano i piedi (compreso elementi che terminano in capovolta al C.L.);
 - iv. uscite con arrivo laterale intenzionale.
 N.B. L'esecuzione di uno di questi elementi, comporta automaticamente il non riconoscimento, da parte della giuria D, dell'uscita e del gruppo di elementi corrispondente.
7. Per l'esigenza del gruppo di elementi dell'uscita sarà applicata la regola seguente:

- Uscita di valore A o B	0,00 p.	(esigenza non soddisfatta)
- Uscita di valore C	+0,30 p.	(esigenza soddisfatta parzialmente)
- Uscita di valore D, o superiore	+0,50 p.	(esigenza soddisfatta)

 Per gli juniores

- Uscita di valore A	0,00 p.	(esigenza non soddisfatta)
- Uscita di valore B	+0,30 p.	(esigenza soddisfatta parzialmente)
- Uscita di valore C o superiore	+0,50 p.	(esigenza soddisfatta)

Per le esigenze dei gruppi di elementi e dell'uscita, nella categoria Allievi sarà applicata la regola indicata nella tabella che segue:

	EGE		Esigenza Uscita
	Tutti attrezzi	Cavallina	Tutti attrezzi
Torneo Allievi	2x0,5		0,5
Serie C	2x0,5		0,5
Camp. Cat. L1	3x0,5	2x0,5+bonus 0,5	P=0,3 A/B = 0,5
Camp. Cat. L2	3x0,5	2x0,5+bonus 0,5	P/A=0,3 B = 0,5
Camp. Cat. L3	4x0,5	2x0,5+bonus 0,5	A/B = 0,3 C/D = 0,5

N.B. Alla cavallina, sono attribuiti abbuoni in base alla tabella per compensare il numero i Gruppi di elementi la cui esecuzione non è possibile in questo attrezzo (GR.I e GR. III).

Articolo 7.3 – Valori per i collegamenti.

Per la categoria Allievi questo articolo non si applica.

1. Questo fattore di valutazione consente, alla Giuria D, di premiare collegamenti particolari. Questi abbuoni di punteggio permettono di differenziare ulteriormente gli esercizi contenenti collegamenti fra elementi, con particolari regole ad ogni attrezzo.
2. Punti di abbuono possono essere attribuiti soltanto a collegamenti diretti fra elementi riconosciuti, eseguiti con una buona tecnica ed una corretta tenuta del corpo, senza errori grandi.

Articolo 7.4 - Il ruolo della giuria D

1. La giuria D è responsabile ad ogni attrezzo della valutazione del contenuto dell'esercizio e ne determina il corretto valore della nota D, secondo le prescrizioni indicate nelle sezioni da 10 a 15. Tranne che nelle circostanze previste all'art. 7.4, la giuria D deve riconoscere ogni elemento regolamentare eseguito correttamente.
2. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e dell'estetica. Gli elementi molto male eseguiti, non sono riconosciuti dalla giuria D e penalizzati dalla giuria E.
3. Ogni elemento, è valutato in funzione della sua posizione finale raggiunta o dall'esecuzione corretta richiesta.
4. Ad un elemento che non è riconosciuto dalla giuria D, non viene assegnato alcun valore.
5. La giuria D non riconosce un elemento se questo, per la sua esecuzione, si allontana in modo evidente dalla perfezione. La giuria D non riconosce un elemento nei seguenti casi particolari:
 - a) Al corpo libero, il ginnasta inizia l'elemento fuori dalla superficie autorizzata (vedi sezione 10 art. 10.2.3a);
 - b) al volteggio, il ginnasta esegue un salto non regolamentare previsto nella sezione 13;
 - c) alla sbarra, il ginnasta esegue un elemento con i piedi sulla sbarra o partendo da questa posizione (vedi sezione 15);

Per la categoria Allievi fanno eccezione gli elementi con piedi sulla sbarra presenti nelle tavole degli elementi preparatori;

 - d) a tutti gli attrezzi, se il ginnasta esegue una posizione statica con gambe divaricate che non è indicata nelle tavole delle difficoltà.
 - e) l'elemento è eseguito in modo talmente modificato che non corrisponde più all'elemento distinto dal suo numero di identificazione o non ne ha più il valore (vedi anche l'allegato A.3.1). Per esempio:
 - i. un elemento di forza è eseguito quasi completamente con slancio;
 - ii. un elemento di slancio è eseguito quasi completamente con uso della forza;

- iii. un elemento definito in posizione tesa, é eseguito in evidente posizione carpiata o raggruppata, o viceversa. In questi casi, la giuria D accorda normalmente il valore dell'elemento in base a come é stato eseguito;
 - iv. un elemento di forza con gambe unite, eseguito con gambe divaricate o viceversa;
 - v. un elemento mantenuto di forza, eseguito con evidente flessione delle braccia;
 - vi. agli anelli, un elemento in verticale o che conduce alla verticale, controllato con l'uso delle gambe o dei piedi a contatto con le funi;
 - f) il ginnasta completa l'elemento con l'aiuto di un assistente;
 - g) il ginnasta cade, sopra o dall'attrezzo durante l'esecuzione di un elemento, o per qualche altra ragione, lo modifica o lo interrompe;
 - h) il ginnasta cade, sopra o dall'attrezzo durante l'esecuzione di un elemento prima di aver raggiunto una posizione finale che gli permetta di continuare l'esercizio a meno di uno slancio o, di controllare momentaneamente l'elemento durante l'arrivo o la ripresa dell'attrezzo;
 - i) il ginnasta esegue un elemento di forza o una semplice posizione statica senza arresto;
 - j) il ginnasta esegue un elemento in elevazione di forza, partendo da una posizione mantenuta di forza che per qualche motivo non è stata riconosciuta;
 - k) il ginnasta, in un qualunque attrezzo, anziché eseguire un elemento con rotazione longitudinale definita, presenta una rotazione, eccessiva o insufficiente, uguale o maggiore di 90°, o esegue un elemento di slancio dove la posizione finale presenta una deviazione, rispetto alla esecuzione corretta, uguale o maggiore di 45° (vedi anche l'allegato A.3.1). In alcuni casi, in particolare al volteggio, un avvitemento eccessivo o insufficiente a 90° può determinare un diverso valore di difficoltà di un volteggio da parte della giuria D;
 - l) al cavallo con maniglie, un elemento in appoggio trasversale o longitudinale, durante la maggior parte della sua esecuzione, presenta una deviazione rispetto alla posizione corretta, uguale o maggiore di 45°;
 - m) gli elementi mantenuti di forza o le semplici posizioni statiche, presentano una deviazione rispetto alla corretta posizione orizzontale del corpo, delle braccia o delle gambe, per esempio:
 - i. mentre si esegue una croce, la testa del ginnasta si trova interamente più in alto della parte superiore degli anelli (in regola generale, questa posizione determina una deviazione > 45°);
 - ii. mentre si esegue una croce, le ascelle del ginnasta si trovano interamente più in alto della parte superiore degli anelli (in regola generale, questa posizione determina una deviazione > 45°);
 - iii. (vedi anche articolo 9.2.8).
6. In tutti i casi, la giuria D valuta nell'interesse della ginnastica. In caso di indecisione, il beneficio del dubbio deve favorire il ginnasta.
7. In regola generale, un'esecuzione non corretta, che determina il non riconoscimento dell'elemento da parte della giuria D, è ugualmente penalizzata severamente dalla giuria E.

Articolo 7.5 - Ripetizioni

1. Un esercizio può essere ripetuto solo nel caso in cui il ginnasta lo abbia interrotto per motivi indipendenti dalla sua volontà.
2. Se il ginnasta cade sopra o dall'attrezzo, può riprendere l'esercizio da dove è caduto o, ripetere l'elemento fallito perché questo sia riconosciuto e proseguire (vedi anche art. 9.2.5).
3. Gli elementi (o elemento con lo stesso numero di identificazione), ripetuti non possono essere riconosciuti come difficoltà o ottenere abbuoni. Questo vale anche per gli elementi ripetuti nelle combinazioni (fanno eccezione alcuni elementi al cavallo c.m. e mulinelli che aumentano il loro valore se eseguiti due volte in speciali combinazioni, e agli anelli – vedi sezione 11 e 12).

Per la categoria Allievi, al cavallo c.m. un elemento eseguito a Ds /Sn potrà essere ripetuto nella direzione opposta, un elemento presentato su una parte del cavallo potrà essere ripetuto sulle altre due parti del cavallo. Alla cavallina dove salvo alcune eccezioni indicate nella relativa tabella, per il calcolo della nota D ogni elemento potrà essere ripetuto una volta.

Per le gare del Torneo Allievi e Campionato serie C, alla sbarra bassa e per le gare di Campionato serie C agli anelli, per il calcolo della nota D, fra gli elementi di più alto valore si possono prendere in considerazione le ripetizioni di due elementi differenti.

4. Se per una ragione qualsiasi, la difficoltà di un elemento non viene riconosciuta, questo elemento non può soddisfare nessuna esigenza del gruppo di elementi.

Articolo 7.6 Valutazione della Giuria D Tabella 3

[Ritorna all'indice](#)

Azione del Ginnasta	Valutazione Giuria D	
Soddisfare l'Esigenza Gruppo di Elementi	Assegnare +0.5 per ogni Gruppo di Elementi <i>Per gli Allievi in base alla tipologia della gara</i>	
Soddisfare l'Esigenza Gruppo di Elementi Uscita	Per gli juniores	
	Uscita di valore A o B = + 0,0	Uscita di valore A = + 0,0
	Uscita di valore C = + 0.3	Uscita di valore B = + 0.3
	Uscita di valore D o sup. = + 0.5	Uscita di valore C o sup. = + 0.5
	<i>Per gli Allievi assegnare il valore intero dell'esigenza (+0.5) o valori inferiori in base alla difficoltà dell'uscita e alla tipologia della gara</i>	
Principali errori per non riconoscimento (vedi art. 7.4 e 9.4)	Non riconoscimento dell'elemento	
Elemento completato con l'aiuto di un assistente	Non riconoscimento dell'elemento	
Posizione statica senza arresto	Non riconoscimento dell'elemento	
Ripetizione di un elemento <i>(Per gli Allievi tranne le eccezioni cm,cav.na, an, sb bassa).</i>	Permesso ma non riconosciuto	
<i>Per gli Allievi - Ripetizione di un elemento al cavallo</i>	<i>La ripetizione di un elemento eseguito a DS/SN comporta il riconoscimento se si esegue nella direzione contraria. L'elemento ripetuto sulle altre parti dal cavallo comporta il riconoscimento.</i>	
<i>Ripetizione di ogni elemento alla cavallina</i>	<i>La prima ripetizione di ogni elemento comporta il riconoscimento, le successive sono consentite ma non riconosciute</i>	
<i>Ripetizione di 2 elementi differenti agli anelli e sbarra bassa (Torneo Allievi e campionato serie C)</i>	<i>La prima ripetizione di ognuno dei 2 elementi consentiti comporta il riconoscimento, le successive sono consentite ma non riconosciute</i>	
Uscita eseguita con spinta dei piedi sull'attrezzo o altra uscita non regolamentare <i>Per gli Allievi tranne quelle indicate nelle tavole degli elementi</i>	Non riconoscimento dell'elemento e del gruppo elementi uscita	
Mantenere una posizione di forza con le gambe a divaricate o altro elemento proibito <i>Per gli Allievi non presente nelle tavole degli elementi preparatori</i>	Non riconoscimento dell'elemento	

Articolo 8.1 - Descrizione della Presentazione dell'esercizio

Per la categoria Allievi, le prescrizioni concernenti la presentazione dell'esercizio al Fungo e alla Cavallina sono indicate nella sezione 11, Cavallo con Maniglie.

1. La Presentazione dell'esercizio comprende solo i fattori che costituiscono l'essenza della ginnastica contemporanea, la mancanza di questi fattori é penalizzata dalla giuria E. Questi fattori sono:
 - a) esecuzione tecnica, composizione (le esigenze generali concernenti la costruzione dell'esercizio), estetica e tenuta del corpo;
2. La Presentazione dell'esercizio ha il valore massimo di 10,0 punti.

Articolo 8.2 - Calcolo delle detrazioni della giuria E

1. I giudici della giuria E, giudicano l'esercizio e determinano le detrazioni, senza consultarsi fra loro e forniscono la nota entro 20 secondi dal termine dell'esercizio.
2. Ogni giudice della giuria E valuta l'esercizio in funzione della perfetta esecuzione richiesta. Ad ogni differenza dalla corretta esecuzione si applica una penalità.
 - a) Le detrazioni per errori estetici e di tenuta, tecnici e di composizione dell'esercizio, sono sommati senza superare i 10 p. disponibili per la "presentazione dell'esercizio".

Articolo 8.3 – Istruzioni per il ginnasta

1. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e dell'estetica. La sicurezza rimane interamente sotto la responsabilità del ginnasta. La giuria E dovrà penalizzare rigorosamente tutti gli errori tecnici e di tenuta.
2. Il ginnasta non dovrà mai tentare di aumentare il valore del suo esercizio a scapito dell'estetica o della esecuzione tecnica.
3. Tutte le entrate dovranno essere eseguite partendo dalla posizione eretta a gambe unite, o dalla sospensione fissa, alle parallele e alla sbarra é concesso un breve slancio. Nessun elemento dovrà precedere l'entrata propriamente detta, ad eccezione di quanto previsto per il volteggio dove vigono regole specifiche dell'attrezzo.
4. Tutte le uscite dagli attrezzi, **compreso** la parte finale del corpo libero e del volteggio, terminano alla stazione eretta con gambe unite. Ad eccezione del corpo libero, non é consentito terminare l'esercizio saltando dall'attrezzo con la spinta dei piedi.

Per la categoria Allievi fanno eccezione le uscite con questa caratteristica presenti nelle tavole degli elementi preparatori.

Sezione 9 – Direttive Tecniche

Articolo 9.1 – Valutazione della giuria E

1. La giuria E ha la responsabilità della valutazione dell'aspetto estetico e tecnico, del rispetto delle esigenze generali e della presentazione degli esercizi al proprio attrezzo. In ogni caso, la giuria E valuta gli elementi e applica i criteri relativi alla esecuzione e alla corretta posizione finale richiesta (vedi anche l'allegato A.2).
2. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e dell'estetica. La giuria E dovrà penalizzare rigorosamente tutti gli errori tecnici e di tenuta.
3. La giuria E non tiene alcun conto della difficoltà o delle esigenze dei gruppi di elementi di ogni esercizio. Essa deve penalizzare ogni errore con la stessa severità e la stessa importanza senza riguardo della difficoltà o dei collegamenti degli elementi.
4. I giudici della giuria E (e della giuria D) hanno l'obbligo di aggiornarsi sulla ginnastica contemporanea e devono costantemente tenersi al corrente delle più recenti esigenze concernenti l'esecuzione di un elemento e del modo in cui cambiano le linee direttive di questo sport nella misura in cui si evolve. Con questo concetto egli deve sapere ciò che è possibile e ciò che è ragionevole pretendere, se è di fronte ad un'eccezione o ciò costituisce un effetto particolare (vedi anche l'allegato A.3).
5. La giuria E deve capire se il ginnasta commette un errore da penalizzare, oppure no, quando l'esecuzione di un elemento produce un effetto particolare o ha una precisa ragione. Per esempio:
 - i. alle parallele, uno slanciappoggio avanti e ritorno indietro o una granvolta eseguita intenzionalmente con una fase di volo, uno stacco con ripresa ritardata delle impugnature sugli staggi produce un effetto particolare e non dovrà essere penalizzato perché il ginnasta non termina l'elemento alla verticale. E' comunque compito del ginnasta produrre l'effetto ricercato in modo netto e indiscutibile;
 - ii. alla sbarra, spesso il ginnasta modifica le granvolte per prepararsi ad eseguire un elemento volante o l'uscita. Queste granvolte non devono essere penalizzate perché il ginnasta non passa dalla verticale, a meno che questo atteggiamento sia inutile o eccessivo o che non siano rispettate le esigenze relative alla tenuta del corpo ed alla tecnica.
6. Se, per un motivo qualsiasi, un giudice della giuria E non arriva a prendere una decisione, dovrà lasciare al ginnasta il beneficio del dubbio.
7. La giuria E dovrà dedurre due volte se il ginnasta commette due errori differenti per l'esecuzione dello stesso elemento, come p.e. : un errore tecnico e uno di tenuta del corpo. Per esempio, alle parallele, un dietro front avanti alla verticale, può essere penalizzato per mancanza di ampiezza e per flessione delle gambe.

Articolo 9.2 - Determinazione degli errori di esecuzione e tecnici.

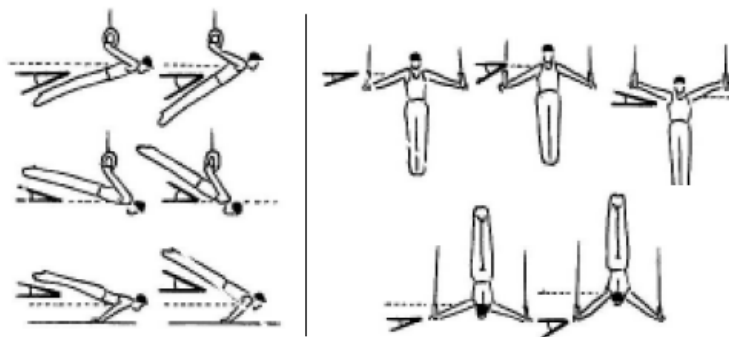
1. Ogni elemento, è valutato in funzione della corretta posizione finale raggiunta, o della corretta esecuzione richiesta (vedi anche parte IV).
2. Tutte le deviazioni rispetto ad un'esecuzione corretta, rappresentano degli errori di esecuzione o tecnici distinti che il giudice deve penalizzare. La categoria a cui un errore appartiene (piccolo, medio o grande) è determinata da quanto il movimento eseguito si discosta dalla corretta esecuzione. La stessa penalità deve essere applicata per gli errori delle gambe, delle braccia, del tronco, con costante severità.
3. Ad ogni deviazione dalla perfetta esecuzione della tecnica o della tenuta, si applicano le penalità di seguito elencate, queste non dipendono dal grado di difficoltà dell'elemento o dell'esercizio.

▪ Errore piccolo	p. 0.10
▪ Errore medio	p. 0.30
▪ Errore grande	p. 0.50
▪ Caduta	p. 1,00

- a) Errore piccolo: (penalità = 0,1 p.)
- i. piccola imprecisione o leggera deviazione rispetto alla corretta posizione finale o alla corretta esecuzione;
 - ii. leggera flessione delle mani, dei piedi o del corpo;
 - iii. tutte le altre leggere differenze sul piano della tenuta e della tecnica rispetto alla corretta esecuzione.
- b) Errore medio: (penalità = 0,3 p.)
- i. seria o importante deviazione rispetto alla corretta posizione finale o alla corretta esecuzione;
 - ii. importante flessione delle mani, dei piedi o del corpo;
 - iii. tutte le altre importanti differenze sul piano della tenuta e della tecnica rispetto alla corretta esecuzione.
- c) Errore grande: (penalità = 0,5 p.)
- i. Fondamentale deviazione rispetto alla corretta posizione finale o alla corretta esecuzione;
 - ii. fondamentale flessione delle mani, dei piedi o del corpo;
 - iii. oscillazione intermedia completa;
 - iv. tutte le altre fondamentali differenze sul piano della tenuta e della tecnica rispetto alla corretta esecuzione.
- d) Caduta e assistenza: (penalità = 1,00 p.)
- i. tutte le cadute da o sull'attrezzo, avvenute durante l'esecuzione di un elemento, prima che il ginnasta abbia raggiunto la posizione finale che permette, a meno di uno slancio, di continuare il collegamento (per esempio, una fase prolungata di sospensione alla sbarra o una fase di appoggio evidente al cavallo c.m., dopo l'elemento in questione), o di controllare momentaneamente l'elemento durante l'arrivo o durante la ripresa dell'attrezzo.
 - ii. l'aiuto di un assistente che permetta di completare l'elemento;
 - iii. la penalità massima per un elemento con caduta è pari ad -1,00 punto. Questa penalità comprende tutti i passi, urti e/o appoggi al suolo o al tappeto durante la caduta. Altre penalità per non corretta esecuzione saranno applicate all'elemento (altezza, estensione prima dell'arrivo, rotazione insufficiente).
4. A tutti gli attrezzi, al termine dell'esercizio, se un ginnasta scende intenzionalmente dall'attrezzo arrivando a terra sui piedi senza eseguire un'uscita riconosciuta, **non sarà penalizzato** come per una caduta dall'attrezzo.
5. Dopo una caduta da o sull'attrezzo l'esercizio, entro 30" può essere ripreso, il ginnasta può usare il numero necessario di movimenti o elementi che ritiene opportuno per ritornare alla posizione da dove riprendere l'esercizio ma, tutti questi movimenti o elementi, devono essere eseguiti perfettamente. E' permesso ripetere l'elemento fallito perché questo sia riconosciuto, eccetto se la caduta è avvenuta durante l'uscita **agli attrezzi (escluso al cavallo c.m.)** o al Volteggio.
6. Gli errori di esecuzione, come la flessione delle gambe o delle braccia, le posizioni del corpo falsate, la scorretta tenuta del corpo, la mancanza di ritmo o armonia, etc., sono definiti agli art. 9.2 e 9.3 e sono sempre penalizzati in funzione della gravità dell'errore o dell'ampiezza della deviazione dalla esecuzione corretta.
7. Gli errori di tenuta come la flessione delle braccia, della gambe o del corpo, sono classificate come indicato di seguito:
- piccolo errore: flessione leggera
 - medio errore: flessione ampia
 - grande errore: massima flessione
8. Per quanto concerne gli elementi di forza o semplici posizioni statiche a tutti gli attrezzi, la deviazione rispetto alla corretta posizione del corpo, determina la gravità dell'errore tecnico e la corrispondente penalità:

Piccolo errore	Medio errore	Grande errore	Non ric. (giuria D)
Fino a 15°	16°-30°	>30°	>45°

Esempi:



a) Negli elementi di tenuta, una deviazione uguale o superiore a 30° è penalizzata come un grande errore dalla giuria E. In oltre, una deviazione uguale o superiore a 45° prevede il non riconoscimento dell'elemento da parte della giuria D.

9. Un elemento di elevazione di forza all'appoggio o alla verticale non é riconosciuto se é eseguito da un elemento mantenuto di forza non riconosciuto.

10. Se una penalità dovrà essere applicata per errore tecnico o posizione non corretta ad un elemento mantenuto di forza, l'elemento di elevazione che segue sarà penalizzato come il precedente, massimo 0.30 p. se l'esecuzione dell'elemento di forza che segue è stato altrettanto facilitato. Questa regola si applica solo nei casi dove un elemento di elevazione o mantenuto di forza, non correttamente dal punto di vista tecnico, facilita l'esecuzione dell'elemento di forza che segue (vale a dire che la regola **non si applica** agli elementi di elevazione di forza che seguono una squadra non corretta o per il tempo di tenuta della posizione di forza). **La penalità concerne unicamente la deviazione angolare della posizione troppo alta e viene applicata ai due elementi collegati di forza.**

11. Le penalità per errori tecnici relative a deviazioni rispetto alla corretta posizione finale si applicano anche agli elementi di slancio. Nella maggioranza dei casi la posizione corretta consiste in un arrivo alla verticale o, nei mulinelli al cavallo c.m. in un perfetto appoggio trasversale o laterale. Per quanto riguarda gli elementi di slancio, si applicano le seguenti regole:

a) a tutti gli attrezzi, tranne il volteggio, il ginnasta dovrà in molti casi eseguire gli elementi di slancio, alla verticale senza marcare la posizione perfetta, al fine di evitare interruzioni del ritmo dell'esercizio,. Per questa ragione una piccola deviazione di 15° rispetto alla verticale corretta, è tollerata se avviene al termine dell'elemento. Se la deviazione sarà di 16° fino a 30°, si applicherà una penalità per piccolo errore.

b) Al cavallo c.m., i mulinelli e la maggior parte degli elementi, dovranno essere eseguiti, dall'inizio alla fine in appoggio **trasversale** o **laterale** corretto; tuttavia una deviazione di 15° rispetto alla posizione perfetta, è permessa. La penalità sarà applicata ogni volta che ci sarà un errore durante l'esercizio in base all'angolo di deviazione. Di conseguenza, la giuria E penalizzerà ogni mulinello eseguito con una deviazione mentre la giuria D non riconoscerà l'elemento se sarà eseguito interamente o quasi, con una deviazione superiore a 45° rispetto alla posizione corretta.

12. Per gli elementi di slancio che passano o terminano alla verticale, (vedere anche le regole supplementari all'art.15.2 per la sbarra), le deviazioni in rapporto alla posizione corretta, sono penalizzate come segue:

- nessuna penalità fino a 15°
- errore piccolo da 16° a 30°
- errore medio da 31° a 45°
- errore grande oltre 45° e non ricon. della giuria D

N.B.: in caso di deviazione uguale o superiore a 45° in rapporto alla posizione finale di un elemento di slancio (o, se trattasi di elementi con rotazioni longitudinale, uguale o superiore a 90°), la giuria E applica una penalità per **errore grande** e la giuria D non riconosce l'elemento. Tuttavia, in qualche occasione è possibile, per un movimento con rotazione incompleta, riconoscere l'elemento di difficoltà inferiore in base ai gradi di rotazione completati correttamente.

13. Agli anelli, negli elementi di slancio che terminano in posizione mantenuta di forza, le spalle non devono salire oltre la posizione finale altrimenti saranno applicate le seguenti penalità:

- errore piccolo fino a 15°
- errore medio da 16° a 30°
- errore grande più di 30°
- non riconoscimento più di 45° (giuria D)

14. Tutti le posizioni statiche, devono essere mantenute almeno 2 secondi da quando il ginnasta è completamente immobile. Le posizioni senza arresto saranno penalizzate come **errore grande** dalla giuria E mentre la giuria D non riconoscerà l'elemento.

- 2 secondi nessuna penalità
- meno di 2 secondi errore medio p.0,30
- senza arresto errore grande p.0,50 e non riconoscimento

15. Le altre penalità per l'esecuzione tecnica sono definite all'articolo 9.4 e quelle specifiche per ogni attrezzo, sono presentate nel capitolo corrispondente.

16. Le penalità relative agli errori nelle uscite, sono definite all'articolo 9.4. Una uscita corretta deve essere preparata dal ginnasta e non deve essere un caso fortunato se termina in modo corretto. Il ginnasta dovrà compiere i gesti tecnici per prepararsi all'uscita tali da poter completare l'elemento, come ridurre la rotazione e/o aprire il corpo prima dell'arrivo al suolo.

Articolo 9.3 - Esigenze di composizione dell'esercizio

1. Le esigenze di composizione sono gli aspetti di un esercizio che definiscono ciò che ci si aspetta di ritrovare in una prestazione ginnastica ad ogni attrezzo. Si tratta, per esempio, dell'utilizzo completo della pedana del corpo libero, della esecuzione di un esercizio di slancio senza arresto, dell'assenza della ripetizione di un elemento, etc. Queste esigenze sono definite per ciascun attrezzo al capitolo corrispondente.

2. Fra gli errori di composizione degli esercizi comprendono, fra gli altri i seguenti:

a) apertura **atipica** delle gambe non necessaria (errore medio =0,3 p. Giuria E):

- i. Durante l'esecuzione di un elemento, il ginnasta non dovrà presentare alcuna apertura delle gambe che sia inutile o antiestetica. Per esempio, alle parallele, un dietrofront avanti alla verticale dovrà essere eseguito senza apertura delle gambe; alla sbarra e agli anelli, il ginnasta non dovrà divaricare le gambe trasversalmente durante l'esecuzione di un movimento; agli anelli, le croci, le rondini e le verticali, non dovranno essere eseguite con le gambe divaricate, etc. La maggior parte degli elementi per i quali è permessa o richiesta l'apertura delle gambe, figurano nelle tavole delle difficoltà;

b) ripetizione di elementi:

i. Gli elementi ripetuti sono consentiti, ma non possono essere riconosciuti come difficoltà, o ricevere abbuoni per collegamento. Comunque sono valutati normalmente, per la loro esecuzione, dalla giuria E;

Per la categoria Allievi alla cavallina per il calcolo della nota D è consentita la ripetizione di ogni elemento;

c) abbassamento da una posizione ad un'altra dopo uno slancio indietro, mezzo slancio intermedio e slancio intermedio (errore medio o grande = 0,3p. o 0,5 p. per la Giuria E):

i. il mezzo slancio intermedio è uno slancio al termine del quale il ginnasta non esegue alcun elemento o non effettua alcun cambio di appoggio, di sospensione o di impugnatura (errore medio per la Giuria E);

Per la categoria Allievi se sono repertorio delle tavole degli elementi non sono penalizzati;

ii. lo slancio intermedio consiste in due mezzi slanci intermedi consecutivi (errore grande per la Giuria E);

Per la categoria Allievi se sono repertorio delle tavole degli elementi non sono penalizzati;

iii. l'abbassamento da una posizione ad un'altra dopo uno slancio indietro è uno slancio indietro all'appoggio o alla sospensione brachiale alla fine del quale, il ginnasta si slancia in direzione opposta in sospensione brachiale o in sospensione (costituisce un errore anche se si effettua un cambio di impugnatura) (errore medio per la Giuria E).

Per la categoria Allievi è consentito senza penalità.

3. Le esigenze generali di composizione e le rispettive penalità che si applicano a ciascun attrezzo sono definite ai cap. corrispondenti.

Articolo 9.4 - Penalità applicate dalla giuria E

La giuria E applica le penalità indicate nella tabella 3 a tutti gli attrezzi ed al corpo libero ogni volta che il ginnasta commette l'errore corrispondente. Vedere le sezioni da 10 a 15 per gli errori e le detrazioni relative ad ogni attrezzo.

Tabella 4 penalità generali. Prima Parte

[Ritorna all'indice](#)

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Penalità per errori estetici e di esecuzione			
Posizione del corpo non definita (raggruppato, carpiato, teso)	+	+	+
Correzione della impugnatura o della posizione delle mani, ogni volta	+		
Camminare o saltellare in verticale (ogni passo o saltello)	+		
Toccare l'attrezzo o il suolo		+	
Urtare l'attrezzo o il suolo			+
L'allenatore tocca il ginnasta senza aiutarlo ad eseguire l'esercizio		+	
Interruzione dell'esercizio senza caduta			+
Flessione delle braccia o delle gambe, apertura delle gambe	+	+	+
Errata posizione del corpo o correzione della tenuta della posizione finale	+	+	+
Salti con gambe o ginocchia divaricate	\leq larghezza spalle	$>$ spalle	
Arrivi al suolo con gambe divaricate	\leq larghezza spalle	$>$ spalle	
Mancanza di stabilità, leggera correzione della posizione dei piedi o slancio eccessivo delle braccia durante l'arrivo al suolo	+		
Perdita di equilibrio durante l'arrivo nelle uscite e negli elementi con arrivo al suolo senza caduta o appoggio di mani. Penalità totale massima: - 1,00 p. per passi o salti.	Leggero squilibrio, piccolo passo o saltello 0,1 ogni volta	Grande passo o salto, contatto di una o due mani con il tappeto	
Caduta durante l'arrivo al suolo o appoggio di una o due mani al suolo			1,00
Caduta durante l'arrivo nelle uscite senza che i piedi tocchino per primi il suolo.			1,00 non riconosc. della giuria D
Apertura atipica delle gambe		+	
Altri errori di estetica	+	+	+

Tabella 4 penalità generali. Seconda Parte
[Ritorna all'indice](#)

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Penalità per errori tecnici			
Deviazione negli elementi di slancio, alla o passanti per la verticale, o nei mulinelli	Da 16° a 30°	Da 31° a 45°	> 45° e non riconoscimento
Deviazione negli elementi statici rispetto alla posizione corretta	Fino a 15°	Da 16° a 30°	Da 31° a 45° >45° e non riconoscimento
Salire di forza dopo una posizione di forza non corretta	La penalità applicata alla posizione di forza si ripete per l'elemento di elevazione		
Rotazioni intorno all'asse long. Incomplete	Fino a 30°	Da 31° a 60°	Da 61° a 90° >90° e non riconoscimento
Altezza o ampiezza insufficiente nei salti o negli elementi di volo	+	+	
Appoggio intermedio o supplementare di una mano	+		
Movimento di forza eseguito con slancio o viceversa	+	+	+
Durata delle posizioni statiche (2 sec.)		Meno di 2 sec.	Senza arresto e non ricon.
Interruzione durante un movimento di elevazione	+	+	+
Due o più tentativi per realizzare un elemento statico o di forza		+	+
Perdita di equilibrio o caduta dalla verticale	+	Slancio o Forte squilibrio	Perdita dell'equilibrio
Caduta da o sull'attrezzo			1,00
Oscillazioni intermedie o abbassamento dalla posizione		Mezza oscillazione o abbassamento	Oscillazione intera
Assistenza per completare il movimento			1,00 e non riconoscimento della giuria D
Estensione del corpo insufficiente prima dell'arrivo al suolo	+	+	
Altri errori tecnici	+	+	+

[Tab. penalità](#) [Tav. Prep. I](#) [Tav. Prep. II](#) [Tav. Prep. III](#) [Tav. Prep. IV](#) [Tav. I](#) [Tav. II](#) [Tav. III](#) [Tav. IV](#)

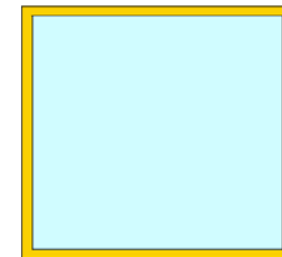
Articolo 10.2.1 - Descrizione dell'esercizio

L'esercizio al corpo libero è composto principalmente da salti acrobatici combinati con altri elementi ginnici come: parti di forza e di equilibrio, movimenti di souplesse, verticali, combinazioni coreografiche che compongono un insieme armonioso e ritmato, eseguito su tutta la superficie della pedana (m. 12 x 12).

Articolo 10.2 – Contenuto e regole specifiche

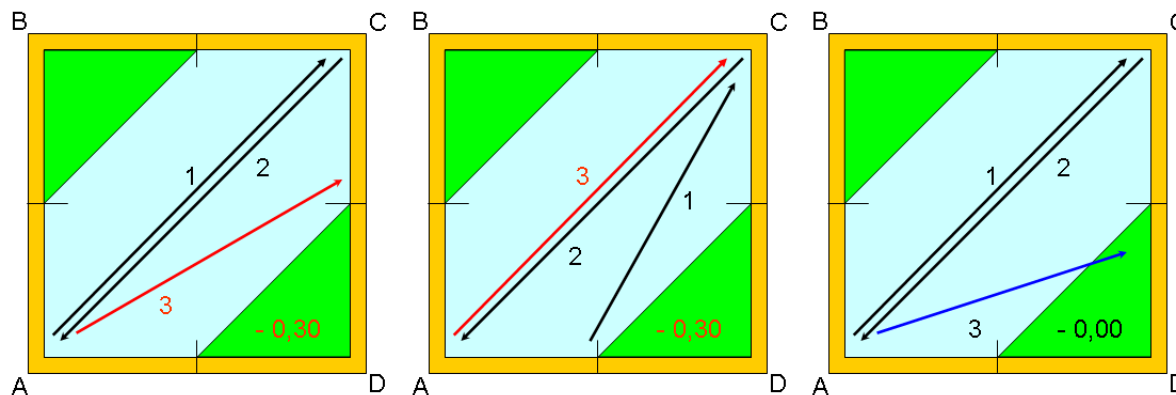
Articolo 10.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. Il ginnasta deve iniziare il suo esercizio al corpo libero, all'interno delle linee o parti di diverso colore, che delimitano la superficie utilizzabile, in posizione eretta con gambe chiuse (pos. di **attenti**). L'esercizio e la sua valutazione, ha inizio con il primo movimento di un piede del ginnasta.
2. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e della estetica.
3. Le esigenze di esecuzione e della composizione sono le seguenti:
 - a) L'esercizio deve essere eseguito interamente all'interno delle linee o parti di diverso colore, della pedana. Gli elementi iniziati ed eseguiti interamente all'esterno del limite consentito saranno valutati normalmente dalla giuria E, ma non riconosciuti dalla giuria D.
 - i. La superficie disponibile per l'esercizio al corpo libero è delimitata da linee di demarcazione o parti di diverso colore. Le linee fanno parte dello spazio utilizzabile e possono essere toccate ma che non devono essere superate, così come la zona colorata dell'interno del praticabile
 - ii. Il superamento della superficie autorizzata è controllata da due giudici di linea disposti diagonalmente in due angoli opposti della pedana. Ognuno di loro controlla le due linee ai propri fianchi. In caso di infrazione il giudice di linea deve informare per iscritto il Giudice D1, le infrazioni sono determinate secondo i seguenti criteri:
 - Arrivo al suolo con un piede o toccare con una mano o con un piede la superficie esterna di demarcazione prevede una penalità = 0,10;
 - toccare con le mani, i piedi, piede e mano o toccare con altre parti del corpo la superficie esterna di demarcazione prevede una penalità = 0,30;
 - arrivo al suolo di un elemento completamente nella superficie esterna di demarcazione prevede una penalità = 0,30;
 - gli elementi iniziati all'esterno della superficie di demarcazione non sono riconosciuti.
 Il giudice D1 applica le penalità appropriate alla nota finale.
 - iii. I passi che il ginnasta compie per ritornare sulla pedana quando si supera la superficie autorizzata, non sono penalizzati.
 - b) L'esercizio al corpo libero deve svolgersi nel tempo massimo di 70", questo è misurato da un cronometrista. Non esiste un tempo minimo di esecuzione. Il cronometrista 60" dopo l'inizio dell'esercizio, emette un primo segnale acustico ed un secondo a 70" per indicare la durata massima dell'esercizio. La misura del tempo inizia quando il ginnasta muove il primo piede e, termina quando egli giunge alla posizione eretta con gambe unite dopo l'uscita dell'esercizio. Se l'esercizio ha la durata superiore al tempo prescritto, il cronometrista lo segnala al Giudice D1 che applica, al punteggio finale le previste penalità. *Per le gare di serie C e Torneo Allievi l'esercizio non ha limiti di tempo.*



Dimensioni m. 12 x 12

c) L'insieme di tutta la superficie della pedana deve essere utilizzata. Il ginnasta deve utilizzare le due diagonali (A-C, B-D) ed i lati del quadrato, in modo tale che venga a trovarsi, almeno una volta, in tutti gli angoli A, B, C e D. Il ginnasta può utilizzare la stessa diagonale al massimo due volte in successione (per esempio A-C- C-A). L'utilizzo di più di due volte della stessa diagonale in successione, con o senza elementi intermedi, procura una penalità di 0,3 p. per la giuria E. **una sola volta per esercizio. Un segno sarà applicato a metà di ciascuno dei quattro lati della pedana per agevolare i giudici nella valutazione.**



Per le gare di serie C e Torneo Allievi l'esercizio si svolge su una linea (avanti e indietro) della misura di una diagonale della pedana. Per le gare di campionato di categoria Allievi l'insieme di tutta la superficie della pedana può essere utilizzata. Il ginnasta può utilizzare le due diagonali (A-C, B-D) ed 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.

d) Le fermate di due o più secondi, prima delle serie o elementi acrobatici, non sono permesse.

e) Il ginnasta deve terminare ogni elemento o serie acrobatica con l'arrivo al suolo controllato, prima di eseguire l'elemento non acrobatico successivo. Gli arrivi, passeggeri, non controllati, durante questi collegamenti, sono vietati. *Per la categoria Allievi è concesso un rimbalzo in alto in posizione eretta (pennello) dopo i ribaltamenti, i flic flac avanti e dietro e le rondate.*

f) I salti e tuffi con arrivo in rotolamento avanti (esempio: 3/2 salto av.) devono essere eseguiti con una fase di appoggio passeggero sulle due mani. Questi saranno penalizzati se eseguiti con appoggio sul dorso delle mani o senza appoggio. Ad eccezione del tuffo (GR II 19), questi salti sono vietati per gli juniores *e per gli allievi.*

g) L'esercizio deve terminare con un elemento acrobatico che finisce in arrivo al suolo con appoggio sui due piedi (le capovolte non sono consentite). *Per la categoria Allievi l'esercizio può terminare con un rimbalzo (pennello) che segue un ribaltamento, un flic flac avanti e dietro o una rondata.*

4. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla Sezione 8 e la tavola delle penalità **all'articoli 9.4 e 10.3.**

Articolo 10.22. Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi al corpo libero sono i seguenti:

- I. Elementi non acrobatici
- II. Elementi acrobatici avanti
- III. Elementi acrobatici dietro
- IV. Elementi acrobatici laterali, salti dietro con 1/2 giro
in salto avanti e salti avanti con 1/2 giro in salto dietro

2. L'esercizio non può terminare con un elemento del gruppo I.

3. Principi concernenti la difficoltà e i gruppi degli elementi:

a) Gli elementi acrobatici (salti) collegati tra loro mantengono il proprio valore di difficoltà indipendente.

- b) Al corpo libero, un elemento può soddisfare solamente l'esigenza di un solo gruppo di elementi, vale a dire che un elemento eseguito come uscita (gruppo di elementi II, III o IV) soddisfa solamente l'esigenza del gruppo di elementi "uscita", il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, fra gli elementi che contano, un altro elemento dello stesso gruppo **che ha utilizzato per** l'uscita per ottenere il valore del rispettivo gruppo di elementi. L'elemento utilizzato per uscita è il primo dei quattro elementi permessi per ogni gruppo, eccetto nel caso di ripetizione semplice.
4. **Questo comma non si applica per la categoria Allievi.** Principi concernenti i valori aggiuntivi per collegamento.
Tutti i collegamenti fra salti di cui uno di valore almeno D ricevono + 0,10 punti. Se i salti collegati sono di valore almeno D, il valore del collegamento si eleva a +0,20 punti. Il valore del collegamento può essere attribuito solo una volta, prima o dopo il salto di valore D. Se la giuria D potrà scegliere, dovrà decidere, nell'interesse del ginnasta.
NOTA: per ricevere valori per collegamento, non è obbligatorio che i due elementi facciano parte dei 10 migliori (8 per gli Juniores) o i 4 elementi dello stesso gruppo.
5. Principi e regole complementari:
- a) I salti con 3/2 rotazione con arrivo sulle mani e rimbalzo alla posizione eretta, non sono permessi.
- b) Il ginnasta può eseguire nel suo esercizio **un salto** con arrivo in rotolamento avanti. I salti con arrivo in rotolamento avanti non possono essere collegati direttamente con alcun altro salto. Nell'esercizio il ginnasta può utilizzare le possibilità seguenti:
- 1 salto con arrivo in rotolamento avanti e:
 - 1 elemento non salto con arrivo in rotolamento avanti o
 - 1 elemento non salto con arrivo prono o
 - 1 salto con arrivo prono
 - 1 elemento non salto con arrivo in rotolamento avanti e 1 elemento non salto con arrivo prono
 - 2 elementi non salto con arrivo prono o 2 elementi non salto con arrivo in rotolamento avanti.
- Sono esclusi da queste regole gli elementi Preparatori.*
- Nota: nella cronologia di esecuzione, nessun elemento aggiuntivo a quelli permessi con arrivo in rotolamento avanti o prono, riceverà valore, inoltre sarà applicata in ogni occasione, una penalità per errore di composizione.
- c) Tutti gli elementi permessi con arrivo in rotolamento avanti (di valore B o superiori sono vietati per gli juniores *e per gli allievi*) e con arrivo prono sono catalogati nelle tavole delle difficoltà. Per ragioni di incolumità per il ginnasta, alcun altro nuovo elemento di questa categoria sarà autorizzato.
- d) A meno di indicazioni contrarie nelle tavole delle difficoltà, i mulinelli eseguiti con gambe unite o divaricate, hanno lo stesso valore e numero di identificazione. I russi frontali, con gambe divaricate, non sono permessi.
- e) A meno di indicazioni contrarie nelle tavole delle difficoltà le posizioni mantenute di forza, con gambe divaricate, non sono permesse.
- f) **Gli elementi che includono 2 parti di forza, per ottenere il valore indicato nelle tavole devono avere una posizione di arresto per ciascuna delle due parti di forza. Un valore inferiore sarà attribuito all'elemento se una sola delle parti di forza è stata fermata. Esempio: Manna (1 sec. e salire alla verticale (senza arresto) = C per il Manna.**
- g) Al corpo libero, un massimo di 2 elementi di forza (incluse le verticali di forza) e **un massimo di** 2 elementi di valore eseguiti in mulinelli a gambe chiuse o divaricate o russi frontali valutati cronologicamente, possono contribuire al valore dell'esercizio.
- h) Tutti gli elementi con mulinelli a gambe chiuse o divaricate iniziano e terminano in appoggio frontale.
6. **Vedere anche le regole che riguardano il riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 7.6.**

Articolo 10.3 - Tabella delle penalità specifiche al corpo libero

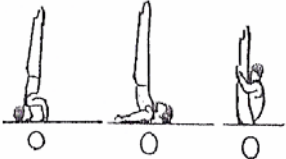

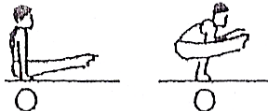
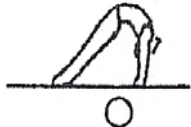
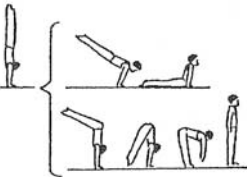

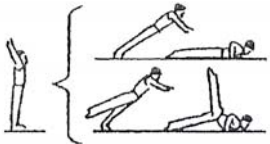


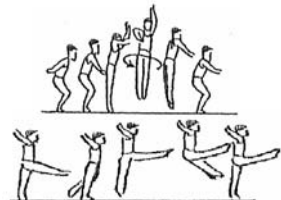
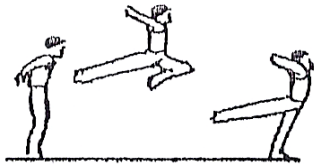
[Ritorna alla sezione 10](#)








Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Elevazione insufficiente nei salti	+	+	
Mancanza di flessibilità articolare negli elementi ginnici e nelle posizioni statiche	+	+	
Utilizzo parziale della pedana <i>(non si applica per la categoria Allievi)</i>		Meno di 4 angoli	
Elementi acrobatici con arrivo in capovolta senza appoggio delle mani		Arrivo con il dorso delle mani	Senza appoggio delle mani
Sosta superiore a 2sec. prima di un elemento o serie acrobatica	+		
Arrivo al suolo non controllato anche durante un collegamento	+	+	+ Caduta = 1,0
Passi o elementi semplici per raggiungere l'angolo della pedana <i>(non si applica per la categoria Allievi)</i>	+		
Salto con arrivo in capovolta avanti collegato direttamente con altro salto			+ ogni volta
Più di due volte la stessa diagonale in successione diretta con o senza elementi intermedi fra i passi <i>(non si applica per la categoria Allievi)</i>		+	
Più di 2 elementi <i>escluso i preparatori</i> , con arrivo prono o in capovolta avanti		+ ogni volta	

Giuria D

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Esercizio superiore a 70 sec. <i>(non si applica per le gare di serie C e Torneo Allievi)</i>	≤ 2 sec.	> 2 – 5 sec.	> 5 sec.
Uscita non acrobatica o non regolamentare (in capovolta)	Non riconoscimento dell'elemento (giuria D)		
Più di 2 elementi acrobatici con arrivo in rotolamento avanti o in appoggio frontale (prono)	Non riconoscimento dell'elemento (giuria D)		
Più di un salto con arrivo in rotolamento avanti	Non riconoscimento dell'elemento (giuria D)		
Arrivare direttamente o toccare con un piede o con una mano la superficie esterna alla pedana	+		
Toccare con i piedi o con le mani o con altra parte del corpo la superficie esterna alla pedana		+	
Arrivo di un elemento totalmente sulle superficie esterna alla pedana		+	
Salto con arrivo in capovolta avanti collegato direttamente con altro salto	Salto con arrivo in rotolamento avanti non riconosciuto		
Elemento iniziato fuori nella superficie esterna alla pedana	Senza valore		

Complemento alle tavole delle difficoltà del C. d. P. FIG

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3	
GR. I: Elementi non acrobatici.					
Ritorna alla sezione 10					
<p>1. Verticale in appoggio sulle mani e sulla testa o candela o squadra massima in appoggio sui glutei, 2".</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>2. Massima flessione del busto avanti a gambe unite o divaricate 2".</p>  <p align="center">0,1</p>	3.	4.	<p>5. Squadra a gambe unite o divaricate, 2"</p>  <p align="center">0,3</p>	<p>6. Ponte, 2".</p>  <p align="center">0,3</p>
<p>7. Dalla verticale scendere frontalmente a corpo teso per arrivare in appoggio prono o scendere a corpo squadrato con gambe tese per arrivare in piedi alla posizione eretta.</p>  <p align="center">0,1</p>	8.	9.	10.	<p>11. Dalla verticale Healy per arrivare a terra in appoggio teso frontale.</p>  <p align="center">0,3</p>	12.
13.	<p>14. Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite o in appoggio su un solo piede per arrivare frontalmente a terra in appoggio sulle mani a braccia flesse con corpo teso dietro o su un solo piede con una gamba eretta dietro.</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>15. Salto in alto carpiato o carpiato divaricato.</p>  <p align="center">0,2</p>	<p>16. Dalla posizione eretta cadere in avanti a gambe unite con una rotazione di 360° per arrivare frontalmente a terra in appoggio sulle mani a braccia flesse con corpo teso dietro.</p>  <p align="center">0,2</p>	17.	18.
<p>19. Salto in alto con 1/1 giro o salto in alto con sforbiciata.</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>20. Salto in alto con gambe divaricate sagittalmente, gamba flessa avanti e tesa dietro per arrivare in appoggio su un solo piede.</p>  <p align="center">0,1</p>	21.	22.	23.	24.

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3	
GR. I: Elementi non acrobatici.					
Ritorna alla sezione 10					
25. Dalla posizione supina a terra ½ giro in arrivo alla posizione prona.	26. Con massima flessione del busto avanti, mantenendo il busto e le braccia ferme a terra, passare le gambe per fuori dietro e arrivare con corpo teso dietro a terra.	27. Dalla posizione di appoggio frontale a terra con corpo teso dietro,, compiere una rotazione di 360° saltata per ritornare nella posizione iniziale..	28. Da seduti, con azione di kippe slanciare le gambe tese avanti alto per aririvare a corpo teso in appoggio dorsale.	29.	30.
					
0,1	0,1	0,2	0,2		
31. Premulinello a sn. o a dx.	32. Dall'appoggio prono ½ mulinello.	33. Premulinello alla verticale di passaggio.	34.	35.	36.
					
0,1	0,1	0,2			
37.	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.

Elementi Preparatori "P" 0,1

Elementi Preparatori "P" 0,2

Elementi Preparatori "P" 0,3

GR. II: Elementi acrobatici avanti

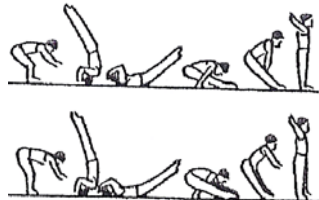
[Ritorna alla sezione 10](#)

1. Capovolta avanti a gambe flesse, anche con arrivo in seduta a gambe unite o div.



0,1

2. Capovolta avanti a gambe tese, con arrivo in piedi a gambe unite o div.

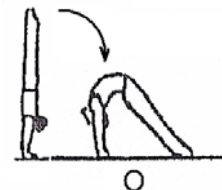


0,1

3.

4.

5. Dalla verticale fermata o di passaggio, scendere in ponte fermato 2".



0,3

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

Elementi Preparatori "P" 0,1

Elementi Preparatori "P" 0,2

Elementi Preparatori "P" 0,3

GR. III: Elementi acrobatici dietro.

[Ritorna alla sezione 10](#)

1. Da seduti o dalla posizione eretta, capovolta indietro a gambe flesse.



0,1

2. Da seduti o dalla posizione eretta, capovolta indietro a gambe tese.



0,1

3. Da seduti o dalla posizione eretta, capovolta indietro a gambe flesse o tese alla verticale di passaggio.



0,2

4.

5. Dal ponte slanciare una gamba in alto per arrivare alla verticale di passaggio.



0,3

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.


24.

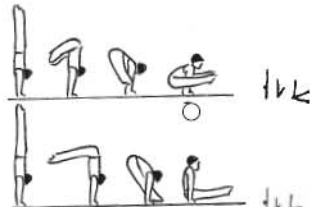

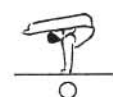
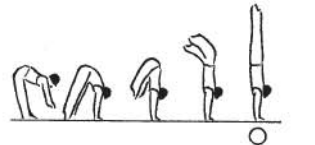
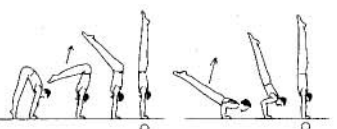
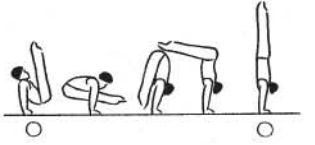
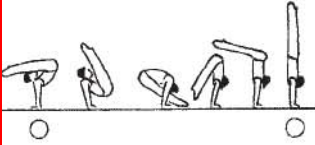


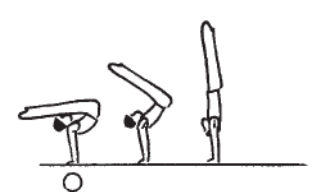
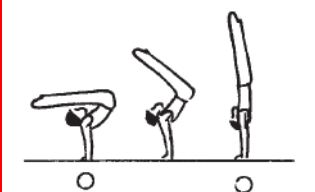

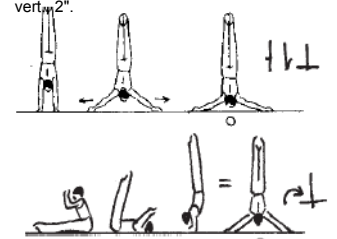
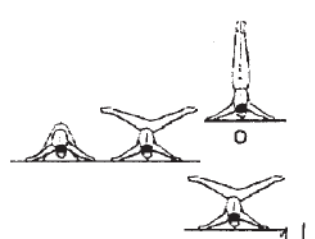
Elementi Preparatori "P" 0,1

Elementi Preparatori "P" 0,2

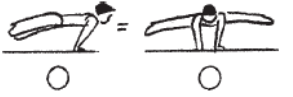
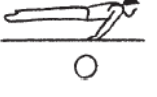

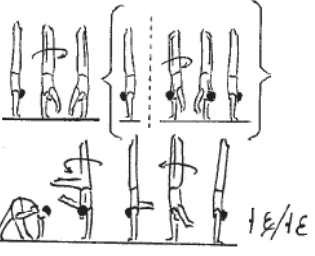
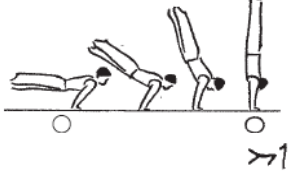
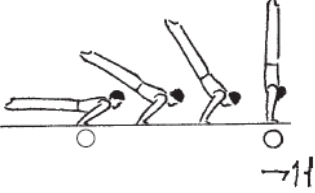




Elementi Preparatori "P" 0,3

GR. IV: Elementi acrobatici laterali, salti dietro con 1/2 giro in salto avanti e salti avanti con 1/2 giro in salto dietro [Ritorna alla sezione 10](#)

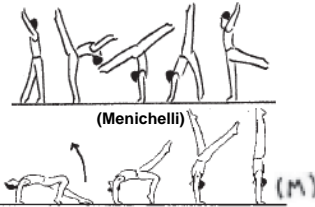

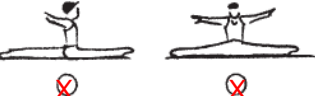
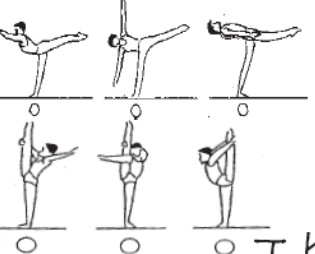

<p>1. Ruota.</p>  <p>0,1</p>	<p>2. Rondada.</p>  <p>0,1</p>	<p>3. Rondada con 1/4 di giro esterno.</p>  <p>0,2</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A= 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. I: Elementi non acrobatici.					Ritorna alla sezione 10
<p>1. Dalla vert., scendere lentamente passando le gambe tese fra le braccia fino alla squadra o portarle lat. alle braccia fino alla squadra div., 2".</p> 	<p>2. Squadra con gambe verticali, 2".</p> 	<p>3. Squadra con gambe orizz. al di sopra della testa, 2"</p> <p style="text-align: center;">(Manna)</p> 			
<p>7. Da in piedi, salire lentamente con corpo flessi e braccia ritte, alla vert. 2" (verticale svizzera).</p> 	<p>8. Salire lentamente con braccia ritte e corpo flessi o con braccia piegate e corpo teso, gambe unite, alla vert., 2".</p> 	<p>9. Dalla squadra con gambe vert. 2" passare le gambe tra le braccia e salire alla vert. con corpo flessi braccia ritte e gambe unite 2". Anche a gambe divaricate.</p> 	<p>10. Dalla squadra con gambe orizz. sopra il capo, 2", ruotando avanti lent., con corpo fl. e b. ritte e con gambe unite o div., alla vert., 2". Anche a gambe divaricate.</p> 		
<p>13. Da proni, salire di slancio, con corpo teso e braccia piegate, alla vert. 2".</p> 	<p>14. Da una massima div. o dalla sq. con gambe unite o div. oppure da corpo proteso d., salire lentamente con corpo fle. e braccia ritte (gambe unite o div.) alla verticale, 2".</p> 	<p>15. Dal Manna (2 sec.), traslocare dietro passando dalla verticale</p> 	<p>16. Dal Manna (2 sec.), traslocare dietro alla verticale (2 sec.)</p> 		
<p>19. Vert. a braccia ritte, 2".</p> 	<p>20. Dalla vert., scendere lentamente divaricando le braccia, fino alla croce in verticale, 2". Portarsi di slancio alla croce in vert. 2".</p> 	<p>21. Salire lentamente con braccia ritte e corpo flessi, alla croce in vert., 2".</p> 			

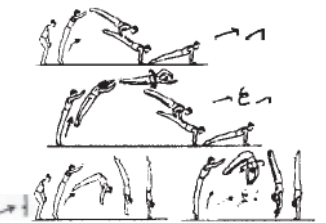

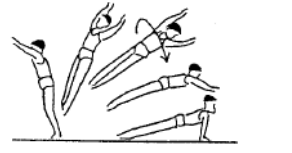
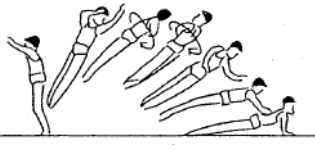
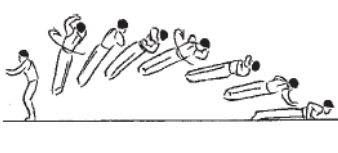

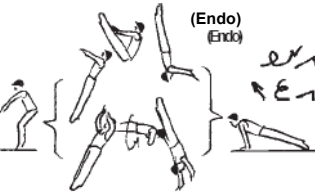
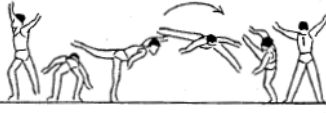


■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. I: Elementi non acrobatici.					Ritorna alla sezione 10
<p>25. Orizz. front. a braccia ritte e gambe div., 2".</p> 	<p>26. Orizz.f.ront. a braccia ritte e gambe unite, 2".</p> 	<p>27. Rondine, 2".</p> 	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. ½ o 1 giro in verticale o salire in verticale con ½ o 1 giro.</p> 	<p>32. Dalla orizz. con gambe div., 2", salire lentamente alla vet., 2".</p> 	<p>33. Dalla orizz. front., 2", salire lentamente con corpo teso e braccia ritte alla vert., 2".</p> 	<p>34. Dalla rondine, 2", salire lentamente con corpo teso e braccia ritte alla croce in vert., 2".</p> <p>(Alvariño)</p> 	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Dalla squadra, salire alla massima squadra, ruotare ind. e arrivare in piedi.</p> 	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44. Capovolta av. a gambe div. e salire alla vert., 2".</p> 	<p>45. Dalla capovolta carpiata a g. unite, salire alla vert., 2".</p> 	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. I: Elementi non acrobatici.					Ritorna alla sezione 10
<p>49. Da corpo proteso av. con una gamba flessa, slanciando l'altra gamba salire alla vert. o rovesciata indietro.</p>  <p>(Menichelli)</p>	50.	51.	52.	53.	54.
<p>55. Rovesciata avanti.</p> 	56.	57.	58.	59.	60.
<p>61. Massima div. front. o sagitale, 2°.</p>  <p>⊗ ⊗</p> <p>⊥ ⊥</p>	62.	63.	64.	65.	66.
<p>67. Tutte le posizioni di equilibrio su una gamba, 2°.</p>  <p>○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ T Y</p>	<p>68. Tutte le posizioni di equilibrio su una gamba, con gambe div. 180° senza presa delle mani, 2°.</p>  <p>○ ○ ○</p> <p>Y</p>	69.	70.	71.	72.

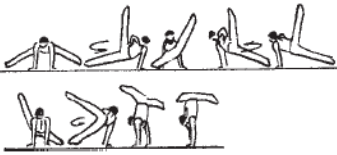
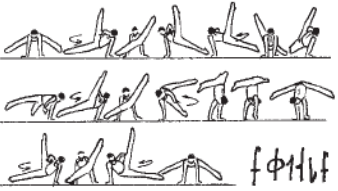
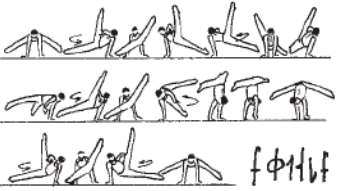










■ Elementi vietati per gli juniores

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Elementi non acrobatici.					Ritorna alla sezione 10
<p>73. Tutti i tuffi av. a gambe unite o div. anche con 1 avv. e arrivo a corpo proteso d.- Saltare av. alla vert. (anche con ¼ e ½ avv.).</p> 	<p>74. Tuffo con 2 avv. e arrivo a corpo proteso d.</p> 	<p>75.</p>	<p>76.</p>	<p>77.</p>	<p>78.</p>
<p>79. Saltare d. con ½ avv. e arrivo a corpo proteso d.</p> 	<p>80. Saltare d. con 1 ½ avv. e arrivo a corpo proteso d.</p> 	<p>81. Saltare d. con 2 ½ avv. e arrivo a corpo proteso d.</p> 	<p>82.</p>	<p>83.</p>	<p>84.</p>
<p>85. Flic flac con arr. a corpo proteso d. in decupito prono.</p> 	<p>86. Flic flac carp. in volo, con arr. a corpo proteso d. o flic flac con 1 avv.</p> 	<p>87.</p>	<p>88.</p>	<p>89.</p>	<p>90.</p>
<p>91. Farfalla.</p> 	<p>92. Farfalla con 1 avv.</p> <p>(Tong Fei)</p>  <p>(T4)</p>	<p>93. Farfalla con 2 avv.</p>  <p>T4E</p>	<p>94.</p>	<p>95.</p>	<p>96.</p>

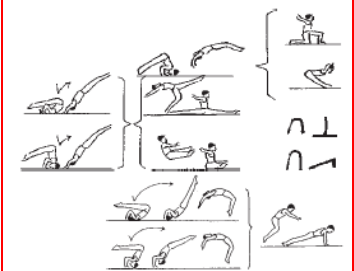
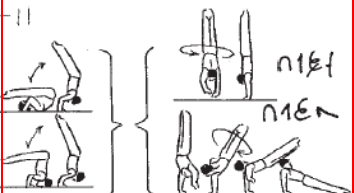

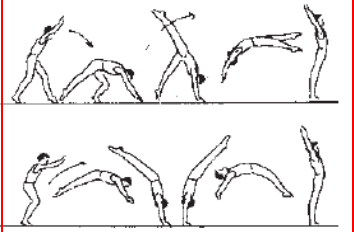
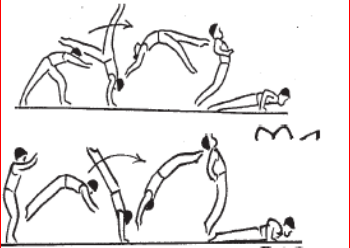
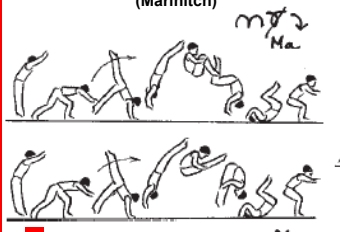
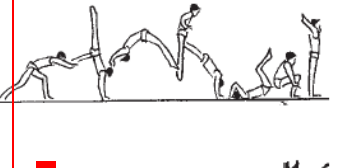
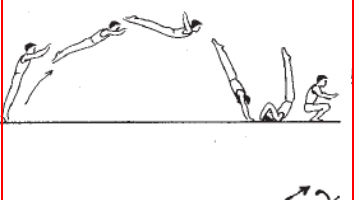
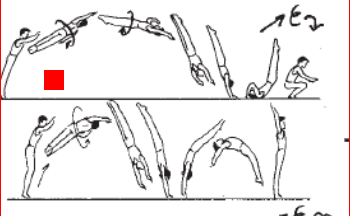




■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. I: Elementi non acrobatici.					Ritorna alla sezione 10
<p>97. Varianti di breakdance.</p>  <p>Br</p>	<p>98.</p>	<p>99.</p>	<p>100.</p>	<p>101.</p>	<p>102.</p>
<p>103. Due mulinelli con gambe unite o div.</p>  <p>f</p>	<p>104. Mulinelli con g. unite o div., alla vert.</p>  <p>f f l l l</p>	<p>105. Mulinelli a gambe unite o div. con arrivo in vert. e scendere per continuare con mulinelli a gambe div. o unite. (Gogoladze)</p>  <p>f l l f (Gog)</p>	<p>106. Mulinelli a gambe unite o div. con arrivo in vert., piroetta dietro e scendere per continuare con mulinelli a gambe div.</p> 	<p>107.</p>	<p>108.</p>
<p>109.</p>  <p>f l l</p>	<p>110. Dalla vert. scendere in mulinelli con gambe unite o divaricate.</p>  <p>f l l</p>	<p>111.</p>	<p>112.</p>	<p>113.</p>	<p>114.</p>
<p>115. Mulinelli a gambe div. con ½ pivot (180°).</p>  <p>f f</p>	<p>116. Mulinelli a gambe div. con 1 pivot (360°).</p>  <p>f f</p>	<p>117. Mulinelli a gambe div. con 1 pivot (360°) alla verticale.</p>  <p>f f l l f l l</p>	<p>118.</p>	<p>119.</p>	<p>120.</p>

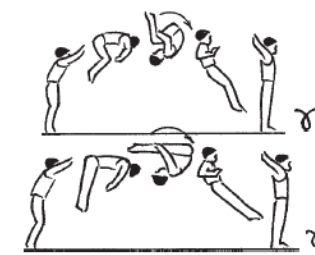

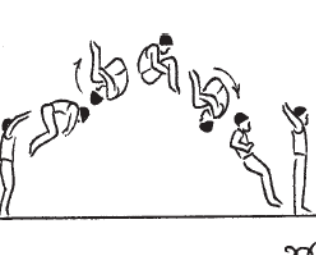
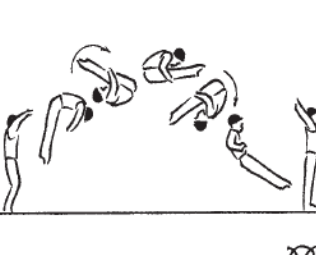

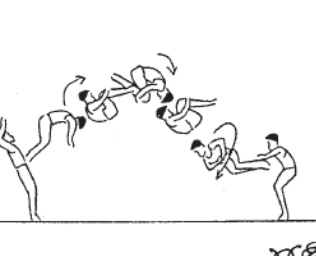
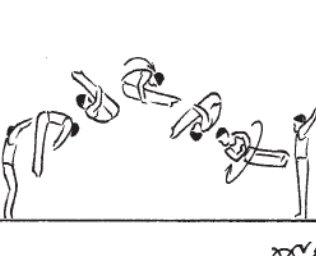
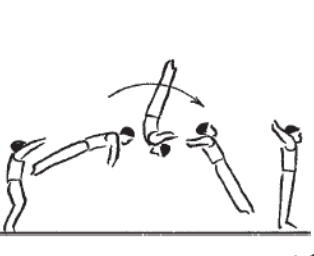
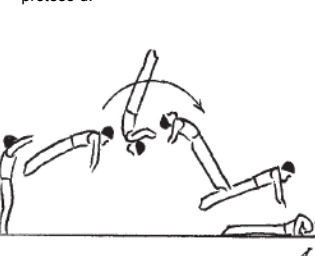
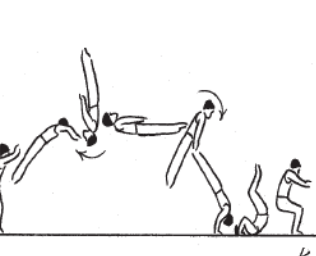
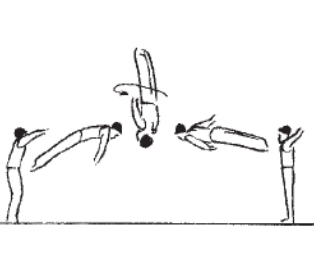
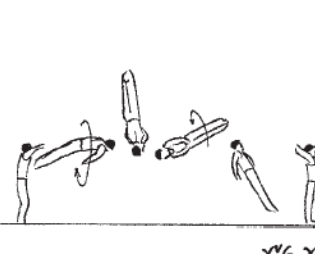
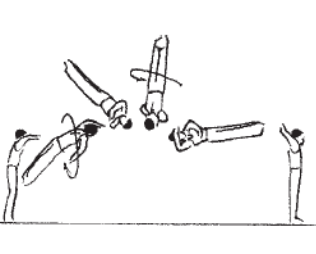
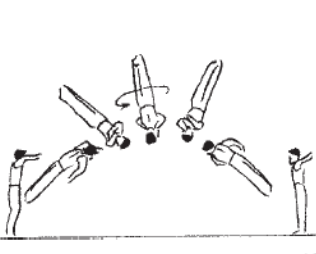
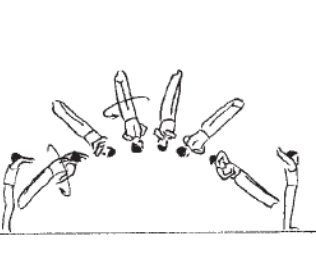
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Elementi non acrobatici.					Ritorna alla sezione 10
<p>121.</p>  <p style="text-align: right;">fϕ11</p>	<p>122. Mulinelli a gambe div. con 1/2 pivot (180 g.) alla verticale.</p> 	<p>123.</p> 	<p>124. Mulinelli a gambe div. con 1 pivot (360°) alla verticale e discesa in mulinello a gambe unite o div.</p>  <p style="text-align: right;">fϕ111f</p>	<p>125.</p> 	<p>126.</p> 
<p>127. Frontale russo con 360° (1 giro) o 540°</p>  <p style="text-align: right;">R3c R54</p>	<p>128. Frontale russo con 720° (2 giri) o 900°</p>  <p style="text-align: right;">R72 R90</p>	<p>129. Frontale russo con 1080° (3 giri) o più (Fedorchenko)</p>  <p style="text-align: right;">R108</p>	<p>130.</p> 	<p>131.</p> 	<p>132.</p> 
<p>133. Capovolta d. con 1/2 giro alla verticale.</p> 	<p>134. Capovolta d. con 1 giro saltato alla verticale.</p> 	<p>135.</p> 	<p>136.</p> 	<p>137.</p> 	<p>138.</p> 
<p>139. Dall'appoggio frontale, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale o alla posizione supina.</p> 	<p>140.</p> 	<p>141.</p> 	<p>142.</p> 	<p>143.</p> 	<p>144.</p> 

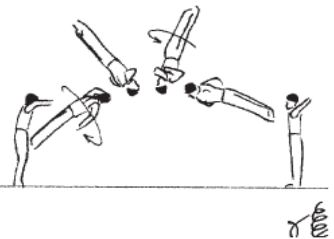
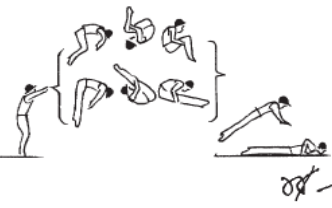

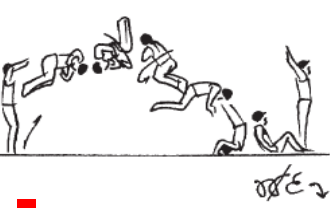


■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. II: Elementi acrobatici avanti.					
Ritorna alla sezione 10					
<p>1. Ogni tipo di Kippe di nuca o di testa.</p> 					
<p>7. Kippe di nuca o di testa con ½ g. alla vert. o con 1 g. e arrivare a corpo proteso d.</p> 			<p>10. Ribaltata salto e, senza posare i piedi salto av. racc. (stile Marinitch) alla stazione eretta</p> <p>(Morandi)</p> 		
<p>13. Ribaltata o flic flac av.</p> 	<p>14. Ribaltata o flic flac av. con arr. a corpo proteso d.</p> 	<p>15. Ribaltata e, senza posare i piedi, salto av. racc. o carp. in cap. av.</p> <p>(Marinitch)</p> 	<p>16. Marinitch teso.</p> 		
<p>19. Tuffo.</p> 	<p>20. Tuffo con 1 avv., tuffo con 1 avv. e flic flac av.</p> 	<p>21. Tuffo con 2 avv.</p> 	<p>22.</p> 	<p>23.</p> 	<p>24.</p> 

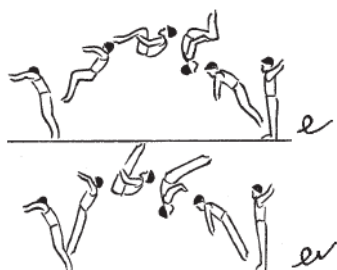
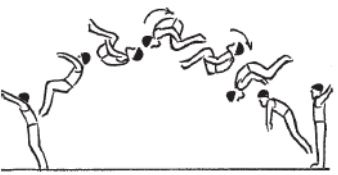

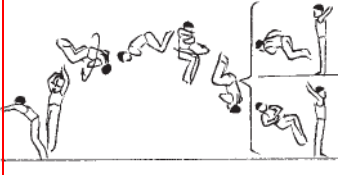




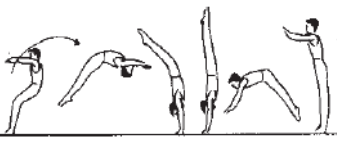
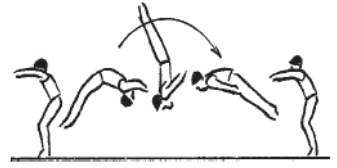
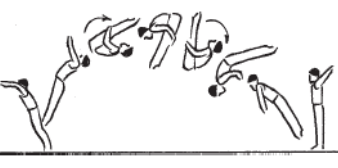
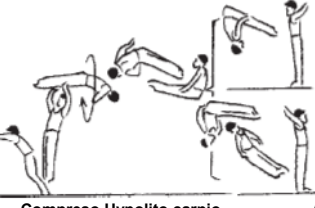
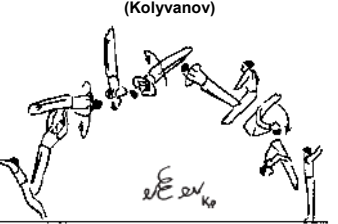
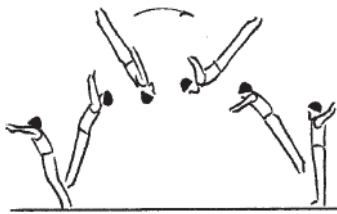


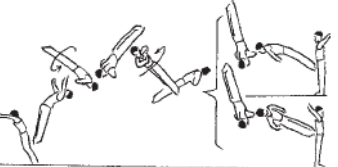
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. II: Elementi acrobatici avanti.					
<p>25. Salto av. racc. o carp.</p> 	<p>26.</p>	<p>27. 1 ¼ salto av. racc. o carp. con arrivo in cap. av.</p> 	<p>28. Doppio salto av. racc.</p> 	<p>29. Doppio salto av. carp.</p> 	<p>30.</p>
<p>31. Ribaltata senza mani con arr. su una gamba.</p> 	<p>32.</p>	<p>33.</p>	<p>34. Doppio salto av. racc. con 1/2 avv.</p> 	<p>35. Doppio salto av. carp. con ½ avv.</p> 	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38. Salto av. teso.</p> 	<p>39. 1 ¼ salto av. teso con arrivo a corpo proteso d.</p> 	<p>40. 1 ½ salto av. teso con arrivo in cap. av.</p> 	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44. Tutti i salti av. con ½ avv.</p> 	<p>45. Tutti i salti av. con 1 avv.</p> 	<p>46. Tutti i salti av. con 2 avv.</p> 	<p>47. Tutti i salti av. con 2 ½ avv.</p> 	<p>48. Tutti i salti av. con 3 avv.</p> 

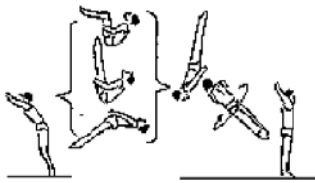
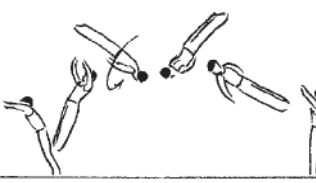
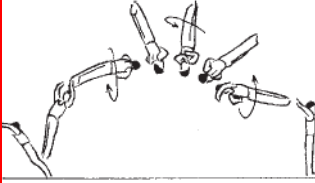
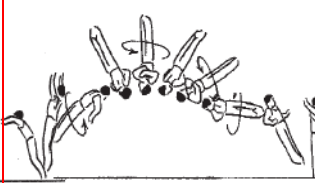
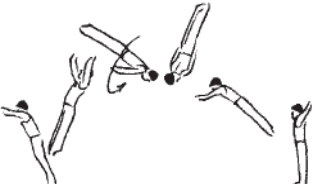

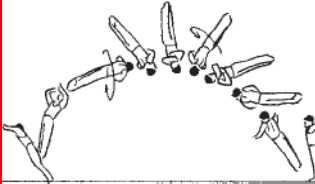
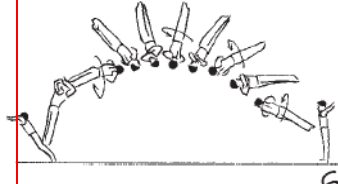
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. II: Elementi acrobatici avanti.					Ritorna alla sezione 10
49.	50.	51. Tutti i salti av. con 1 ½ avv. 	52.	53.	54.
55.	56. 1 ¼ salto av. racc. o carp. con arrivo a corpo proteso d. 	57. 1 ¼ salto av. racc. o carp. con 1 avv. con arrivo a corpo proteso d. 	58. 1 ½ salto av. racc. o carp. con 1 avv. seguito da una cap. av. (Van Roon) 	59. Doppio salto av. racc. con 1 avvitamento. 	60.
61.	62.	63.	64. 	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

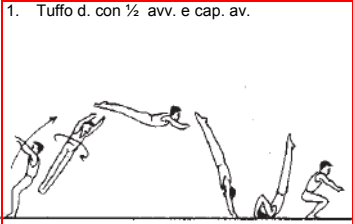

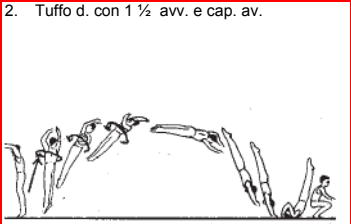

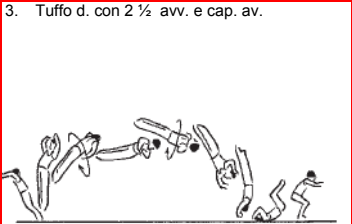





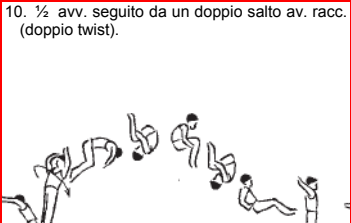



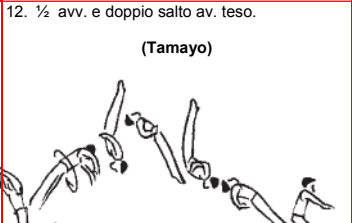

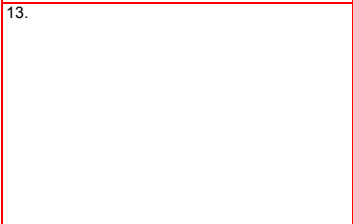



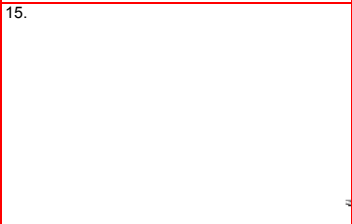

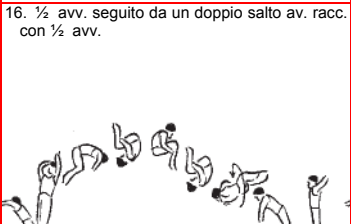

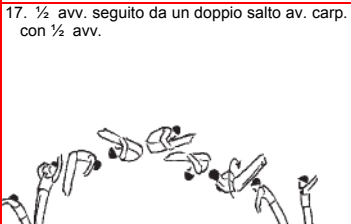

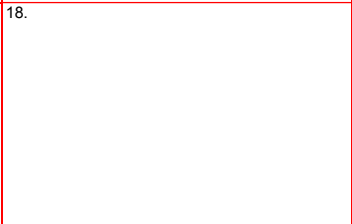



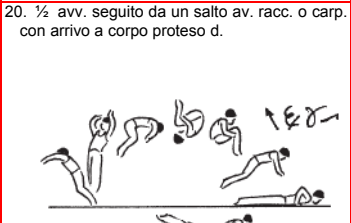



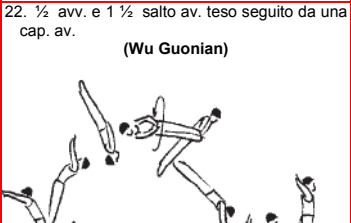



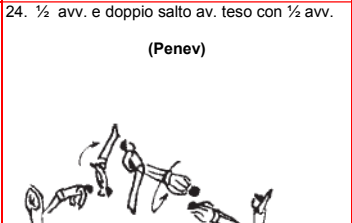

■ Elementi vietati per gli juniores

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. III: Elementi acrobatici dietro.					Ritorna alla sezione 10
1. Salto d. racc. o carp. 	2.	3. Doppio salto d. racc. 	4. Doppio salto d. racc. con 1 o 1 1/2 avv. (Tsukahara)  Compresso Hypolito racc.	5. Doppio salto d. racc. con 2 o 2 1/2 avv. (Tsukahara con 1 avv.) 	6. Doppio salto d. racc. con 3 avv. (Ri Jong Song) ⇒ 0,7  G
7.	8. Tutti i salti d. con arr. in massima div. front. o sagitale. 	9. Tutti i salti d. con 1 avv. e arr. in massima div. front. o sagitale 	10.	11.	12. Triplo salto d. racc. (Ljukin) ⇒ 0,7  G
13. Flic flac dietro. 	14. Salto d. tempo. 	15. Doppio salto d. carpiato. 	16. Doppio salto d. carpio con 1 o 1 1/2 avv.  Compresso Hypolito carpio	17.	18. Salto d. teso con 2 avv. e salto d. carpiato. (Kolyvanov) 
19.	20. Salto d. teso. 	21.	22. Doppio salto d. teso (anche con 1/2 avv.) 	23. Doppio salto d. teso con 1 o 1 1/2 avv.  Compresso Hypolito teso	24. Doppio salto d. teso con 2 o 2 1/2 avv. 


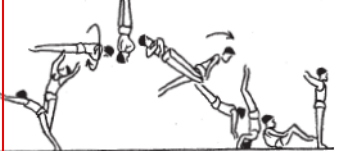
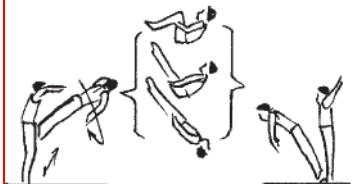

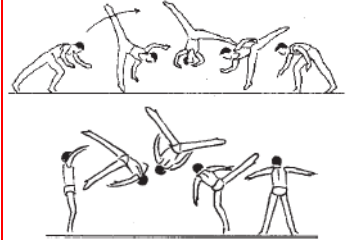

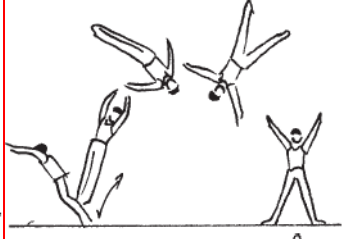
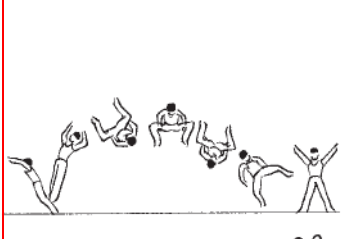
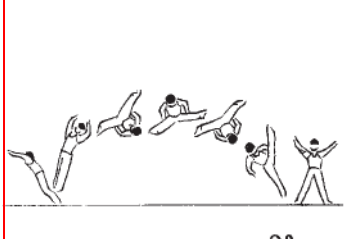
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. III: Elementi acrobatici dietro.					Ritorna alla sezione 10
25.	26. Tutti i salti d. con ½ avv.  eE	27. Tutti i salti d. con 1½ avv.  eE	28. Tutti i salti d. con 2½ avv.  eE	29. Tutti i salti d. con 3½ avv.  eE	30.
31.	32. Tutti i salti d. con 1 avv.  eE	33. Tutti i salti d. con 2 avv.  eE	34. Tutti i salti d. con 3 avv.  eE	35.	36. Tutti i salti d. con 4 avv.  eE
37.	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.

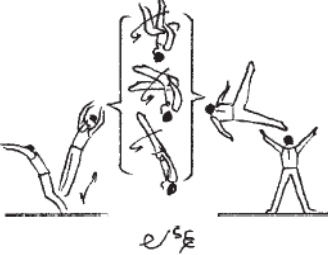
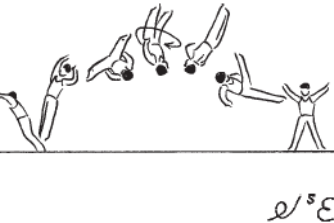
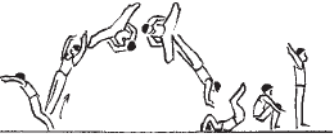
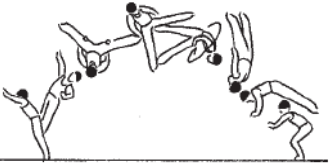
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Elementi acrobatici laterali, salti dietro con 1/2 giro in salto avanti e salti avanti con 1/2 giro in salto dietro Ritorna alla sezione 10					
<p>1. Tuffo d. con 1/2 avv. e cap. av.</p>  	<p>2. Tuffo d. con 1 1/2 avv. e cap. av.</p>  	<p>3. Tuffo d. con 2 1/2 avv. e cap. av.</p>  	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. 1/2 avv. seguito da una ribaltata av.</p>  	<p>8. 1/2 avv. seguito da un salto av. racc. o carp. (twist av.).</p>  	<p>9.</p>	<p>10. 1/2 avv. seguito da un doppio salto av. racc. (doppio twist).</p>  	<p>11. 1/2 avv. seguito da un doppio salto av. carp.,</p>  	<p>12. 1/2 avv. e doppio salto av. teso. (Tamayo)</p>  
<p>13.</p>  	<p>14. 1/2 avv. seguito da un salto av. teso.</p>  	<p>15.</p>  	<p>16. 1/2 avv. seguito da un doppio salto av. racc. con 1/2 avv.</p>  	<p>17. 1/2 avv. seguito da un doppio salto av. carp. con 1/2 avv.</p>  	<p>18.</p>  
<p>19.</p>  	<p>20. 1/2 avv. seguito da un salto av. racc. o carp. con arrivo a corpo proteso d.</p>  	<p>21. 1/2 avv. e 1 1/2 salto av. racc. o carp. seguito da una cap. av.</p>  	<p>22. 1/2 avv. e 1 1/2 salto av. teso seguito da una cap. av. (Wu Guonian)</p>  	<p>23.</p>  	<p>24. 1/2 avv. e doppio salto av. teso con 1/2 avv. (Penev)</p>  

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. IV: Elementi acrobatici laterali, salti dietro con 1/2 giro in salto avanti e salti avanti con 1/2 giro in salto dietro Ritorna alla sezione 10					
25.	26.	27.	28. 1 ½ salto d. racc. o carp. con 1 ½ avv. seguito da una cap. av. (Thomas) 	29. Thomas teso. (Korobchynski) 	30.
31.	32. ½ avv. e salto d. racc., carp. o teso. 	33.	34. ½ avv. e doppio salto d. racc. o carpiato. (Deferr) 	35.	36.
37. Salto laterale a gambe div. 	38.	39.	40.	41.	42.
43. Salto lat. racc. o carp. 	44. Salto lat. Teso. 	45. Doppio salto lat. racc. 	46. Doppio salto lat. carp. con gambe div. 	47.	48.

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,1	B= 0,2	C= 0,3	D= 0,4	E= 0,5	F= 0,6
GR. IV: Elementi acrobatici laterali, salti dietro con 1/2 giro in salto avanti e salti avanti con 1/2 giro in salto dietro Ritorna alla sezione 10					
49.	50. Salto lat.racc., carp. o teso con 1/2 avv.  e' s E	51. Tutti i salti laterali con 1 avv.  e' s E	52.	53.	54.
55.	56.	57. 1 1/2 salto lat. con gambe div. e con 1/4 di avv., seguito da una cap. av. (Li Yuejiu)  ■ e' s E (Li)	58.	59. Doppio salto lat. carp. con gambe div. e con 1 avv. (Lou Yun)  e' s < E (Lou)	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

[Tab. penalità](#) [Tav. Prep. I](#) [Tav. Prep. II](#) [Tav. Prep. III](#) [Tav. Prep. IV](#) [Tav. Prep. V](#) [Tav. Cav.na](#) [Tav. Fungo](#) [Tav. I](#) [Tav. II](#) [Tav. III](#) [Tav. IV](#) [Tav. V](#)

Articolo 11.1 - Descrizione dell'esercizio.

Un moderno esercizio al cavallo c.m., è caratterizzato dalla esecuzione di movimenti pendolari e dalle più diverse forme di movimenti circolari con gambe unite o divaricate, eseguiti in appoggio su tutte le parti del cavallo. Si possono eseguire movimenti di slancio che passano per la verticale, con o senza rotazioni. I movimenti di forza e le posizioni statiche non sono consentite, tutti gli elementi devono essere eseguiti solo di slancio e senza alcuna interruzione.

Per la categoria Allievi è previsto l'uso del Cavallo c.m. o Cavallina per Campionato di categoria e Cavallo c.m. o fungo per la serie C.

Articolo 11.2 - Contenuti e regole specifiche

Articolo 11.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. Il ginnasta deve iniziare l'esercizio dalla posizione eretta con gambe unite. E' permesso un passo o un salto di approccio all'attrezzo. La valutazione inizia quando i piedi del ginnasta si staccano da terra.

Nella categoria Allievi è possibile l'utilizzo di una pedana per il cavallo e per la cavallina.

2. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e della estetica.

3. Le esigenze di esecuzione tecnica e della composizione dell'esercizio al cavallo c.m. sono le seguenti:

a) L'esercizio deve contenere solo elementi di slancio eseguiti senza pause percettibili e uso della forza visibile.

b) Durante l'esecuzione di mulinelli a gambe unite o a gambe divaricate, la posizione obliqua del corpo rispetto all'asse del cavallo, non è permessa. I mulinelli possono essere eseguiti solo in appoggio trasversale o in appoggio longitudinale. Inoltre, tutti gli elementi con rotazione devono iniziare e terminare o in appoggio trasversale o longitudinale.

c) I mulinelli a gambe unite o a gambe divaricate, devono essere eseguiti con la completa **estensione** del corpo. La mancanza di ampiezza per quanto concerne la posizione del corpo é penalizzata con una detrazione globale al termine dell'esercizio, **per errore di esecuzione tecnica globale**. Le posizioni con flessione delle anche durante uno o più elementi, sono penalizzate come errori di esecuzione diversi dalla penalità globale.

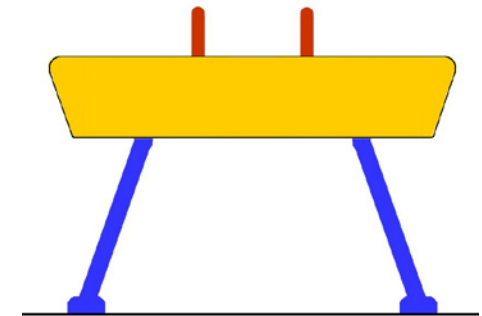
d) I russi frontali devono essere eseguiti con gambe unite. Un russo frontale a gambe divaricate è considerato come elemento atipico e provoca la penalità corrispondente.

e) Durante l'esecuzione delle forbici o di oscillazioni pendolari, il ginnasta deve presentare un'ampia elevazione delle anche e una marcata divaricata delle gambe.

f) Gli elementi alla verticale di passaggio, devono essere eseguiti a braccia tese e senza alcuna interruzione dello slancio o uso di forza visibile.

g) **Questo comma non si applica per la categoria Allievi.** Durante l'uscita, il ginnasta deve normalmente superare il corpo del cavallo per arrivare al suolo in posizione trasversale eretta a fianco del suo ultimo appoggio.

h) Per essere riconosciuta come uscita, una uscita semplice che passa per la verticale deve superare il corpo del cavallo. L'uscita in verticale può terminare senza superare il corpo del cavallo se il ginnasta compie una rotazione in verticale di almeno 270° iniziando in appoggio in appoggio longitudinale o di 360° iniziando in appoggio trasversale.



Altezza del cavallo: cm 105 dal bordo superiore dei tappeti, cm 115 dal suolo

- i) Esigenze tecniche per le forbici passanti per la verticale:
- Lo slancio in verticale deve essere eseguito senza alcuna esitazione e senza utilizzazione di forza, con il corpo teso per tutta la durata dell'elemento. La chiusura delle gambe non è richiesta.
 - Una forbice passante per la verticale eseguita di forza o con una eccessiva chiusura delle anche subirà due penalità separate (giuria E).
 - L'elemento non sarà riconosciuto (giuria D) se presenterà un abbassamento delle anche durante il tentativo di salire in verticale (sia con partenza da una forbice che durante l'esecuzione di una uscita). La giuria E applica una penalità di 0,5.
- j) Chiarimenti riguardanti la valutazione dell'elemento Li Ning, forbice alla verticale, eseguita con errori dovuti a passi di una o due mani:
- Se una mano scende dalla maniglia e poi risale sulla stessa = valore D (giuria D): penalità di 0,3 + altri errori di esecuzione (giuria E) per verticale senza controllo.
 - Una mano scende dalla maniglia senza ritornarvi sopra = valore D (giuria D): penalità di 0,5 + altri errori di esecuzione (giuria E) per verticale senza controllo.
 - Le due mani scendono dalle maniglie = elemento non riconosciuto (giuria D) penalità di 0,5 o 1,0 (dipende da: continuazione dell'esercizio o interruzione con o senza caduta) + altri errori di esecuzione (giuria E).
- k) Tutte le uscite non passanti dalla verticale devono essere eseguite con il corpo ad una altezza minima di 30° al di sopra della linea orizzontale della spalla prima di scendere a terra. Al di sotto dei 30° si applicano le penalità previste nelle tabelle degli errori e penalità relative al cavallo cm all'articolo 11.3. **Per la categoria Allievi tali penalità sono modificate**
- l) Se un ginnasta suppone che l'uscita in verticale eseguita non abbia ottenuto valore, può eseguire una qualsiasi altra uscita (una sola volta) entro 30 sec. dal completamento del tentativo iniziale. Se la prima uscita ha ricevuto dalla giuria E una penalità per errore grande (0,50) e l'uscita è ripetuta, la penalità per errore grande aumenta a 1,0 p.
4. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio alla sezione 9 e alle tabelle delle penalità agli articoli 9.4 e 11.3.

Articolo 11.2.2 Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi al cavallo con maniglie sono i seguenti:

- I. Elementi pendolari
- II. Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale
- III. Trasporti in appoggio longitudinale o trasversale
- IV. Passaggi dorsali e frontali, flops ed elementi combinati
- V. Uscite

2. Principi e regole complementari:

- a) A meno di indicazioni contrarie, gli elementi circolari iniziano e terminano in appoggio frontale.
- b) A meno di indicazioni contrarie, gli elementi eseguiti con mulinelli a gambe unite o divaricate, hanno lo stesso valore e numero di identificazione. Questi elementi sono illustrati in una o nell'altra posizione nelle tavole delle difficoltà.
- c) Tutti i **semplici** mulinelli **a gambe unite o divaricate** in appoggio trasversale o longitudinale (anche su una sola maniglia) possono finire con ¼ di giro senza che cambi la struttura o valore dell'elemento.
- d) A meno di indicazioni contrarie, gli elementi eseguiti sul corpo del cavallo, hanno lo stesso valore di quelli eseguiti sulle due maniglie.
- e) A meno di indicazioni contrarie, tutti i movimenti con ½ giro le rotazioni di 180° (tcheques, stöckli, stöckli inverso, doppio svizzero) hanno lo stesso valore.

- f) Nessun aumento di valore è previsto per rotazioni in verticale eseguite dalle forbici.
- g) Nessun aumento di valore è previsto per rotazioni in verticale eseguiti sulle maniglie da mulinelli (gambe unite o divaricate). Le rotazioni in verticale devono essere eseguite maggiormente con l'appoggio delle mani sul corpo del cavallo.
- h) Perché sia riconosciuto l'aumento di valore relativo ai 3/3 di trasporto, un elemento in verticale (in un esercizio o in uscita), dovrà presentare "l'appoggio" (non il solo tocco) di una mano su entrambe le estremità del cavallo.
- i) Aumenti di valore sono previsti per **elementi in verticale eseguiti da mulinelli a gambe unite o divaricate:**

1. Uscite in verticale:

	Da mulinelli a gambe unite o divaricate	Da stòckli, stòckli inverso o pivot
	B	C
Con 270° di rotazione e 3/3 di trasporto*	C	D
Con 450° di rotazione o 3/3 di trasporto*	C	D
Con 450° di rotazione e 3/3 di trasporto*	D	E

* Una rotazione minima di 270° è richiesta durante il trasporto 3/3

2. Verticali con continuazione dell'esercizio in oscillazione pendolare:

	Da mulinelli a gambe unite o divaricate	Da stòckli, stòckli inverso o pivot
	B	C
Con 360° di rotazione o 3/3 di trasporto*	C	D
Con 360° di rotazione e 3/3 di trasporto*	D	E

* Una rotazione minima di 270° è richiesta durante il trasporto 3/3

3. Verticali con continuazione dell'esercizio in mulinelli a gambe unite o divaricate

	Da mulinelli a gambe unite o divaricate	Da stòckli, stòckli inverso o pivot
	C	D
Verticale con 360° o più di rotazione	E	F
Verticale con 360° di rotazione e 3/3 di trasporto*	F	G

* Una rotazione minima di 270° è richiesta durante il trasporto 3/3

- j) In un esercizio sono permessi al massimo due trasporti in appoggio trasversale, (in avanti e/o indietro) da una estremità all'altra del cavallo (3/3).
- k) In un esercizio sono permessi un massimo di due Russi frontali, compresa l'uscita (la giuria D dovrà considerare per primo elemento l'uscita). Gli elementi combinati (flops) che comprendono Russi frontali su una maniglia e i trasporti Wu Gougnian e Roth sono esclusi da questa regola. **Wu Gougnian e Roth sono elementi di trasporto in russo frontale con una rotazione permanente da una estremità all'altra del cavallo, 3/3.**
- l) E' possibile combinare alcuni elementi su una singola maniglia. Questi elementi complessi sono distinti in due categorie e sono considerati come elementi del gruppo IV.

i. **I Flops** sono combinazioni di mulinelli in appoggio trasversale o longitudinale e/o stòckli diretti B su una maniglia, possono includere al massimo due elementi identici consecutivi. Tali elementi combinati (flops) possono solo essere di valore D o E (serie di 3 o 4 elementi semplici). I flops eseguiti con gambe divaricate aumentano il valore della difficoltà da D a E e, da E a F. In un esercizio si può considerare il valore di una sola combinazione flop di questo tipo.

ii. **Combinazioni di mulinelli e/o stòckli diretti A o B con Frontali Russi.**

Mulinelli e stòckli diretto B singoli o collegati con alto mulinello o, stòckli diretto B o A possono precedere o seguire i frontali russi. I due elementi possono essere 2 mulinelli, 2 SDB o 1 mulinello e 1 SDB o SDA (lo SDA può solo concludere la sequenza). In un esercizio si può considerare il valore di una sola combinazione flop di questo tipo.

R		1 flop	2 flops
R18 or R27 (B)	+		D
R36 or R54 (C)	+	D	E
R72 or R90 (D)	+	E	F
R108 (E)	+	F	G

o viceversa

- iii. In ogni caso quando il ginnasta esegue una di queste combinazioni (flops) non gli è consentito di eseguire lo stesso elemento singolo 3 volte in diretta successione (3 mulinelli, 3 SDB).
- iv. Un trasporto avanti in appoggio trasversale da una estremità del cavallo alla maniglia più vicina con $\frac{1}{4}$ di giro, si considera come SDB e può essere considerato come il primo elemento della sequenza flop.
- v. Uno SDB si considera terminato quando si è raggiunta la posizione di appoggio longitudinale su una maniglia.
- l) Nessun altro doppio elemento potrà far aumentare di valore una parte. Per esempio, per 2 mulinelli o 2 SDB di seguito, in qualunque posizione, la giuria D riconoscerà solo il primo mulinello o il primo SDB.
- m) A meno di indicazioni contrarie, ogni elemento si definisce in funzione della sua appartenenza ad una struttura, l'elemento termina quando inizia una nuova struttura, come indicato di seguito (eccezione: le serie di elementi combinati con le condizioni sopra descritte):
- un elemento saltato, termina alla fine del salto o della serie di salti;
 - un elemento in mulinello a gambe unite o a gambe divaricate, termina quando il tipo di mulinello cambia;
 - un elemento in pivot, termina quando cessa il movimento di pivot;
 - un elemento in appoggio frontale (passaggio frontale) termina quando il movimento in passaggio frontale cessa;
 - I trasporti in appoggio trasversale terminano quando l'azione di trasporto o la posizione di appoggio trasversale cessano per l'esecuzione di un mulinello intermedio o di un altro elemento, o cessano per un'altra ragione.
 - Per il riconoscimento della difficoltà, i trasporti possono essere considerati terminati al termine dello spostamento delle due mani sulla parte del cavallo raggiunta.

- vii. I trasporti Magyar e Sivado possono avere un mulinello in comune che li collega per essere riconosciuti difficoltà D+D. Perché sia riconosciuto un mulinello A fra i due trasporti, occorre che il mulinello sia eseguito in modo completo dall'appoggio frontale all'appoggio frontale.
- viii. Gli elementi con trasporto , Urzica, Moguilny e Belenki, (Gr. IV) possono iniziare in appoggio frontale trasversale (anche con fronte all'esterno) con 90° in meno nel primo e nell'ultimo giro e con trasporto da una estremità all'altra del cavallo.
- o) Tutti gli elementi con arrivo in verticale da forbici o mulinelli a gambe unite o divaricate, comprese le uscite, eseguiti con impiego di forza e/o con abbassamento delle gambe (anche), ricevono dalla giuria D il valore dell'elemento e del gruppo di elementi con le penalità previste applicate dalla giuria E. Se l'elemento è eseguito con un errore grande, non si può attribuire alcun valore. Nel caso di grande detrazione, il ginnasta riceverà una penalità - 0,5 e detrazioni solo per gli errori estetici (gambe, piedi, braccia piegate, tocco di cavalli, ecc.) Non verranno applicate detrazioni per forza o angolo.
- p) Per un'uscita in frontale russo che inizia all'appoggio trasversale con fronte all'esterno, non è necessaria l'esecuzione di un frontale tedesco per ricevere l'intero valore dell'elemento.
- q) In caso di caduta durante l'esercizio i giudici devono accordare al ginnasta il valore dell'elemento eseguito prima della caduta fino al momento della caduta. Esempio: il ginnasta tenta di eseguire un frontale russo di 1080° sulla estremità del cavallo e cade dopo 900° di rotazione, riceverà il valore C per il frontale russo eseguito.
- r) Il cavallo c.m. è l'unico attrezzo nel quale l'uscita può essere ripetuta (una sola volta) se il ginnasta suppone che l'uscita eseguita non abbia ricevuto valore per una caduta o per un errore grande.
- s) Se il ginnasta cade durante un frontale russo riceverà il valore per la parte di russo completata per il GR. IV. NOTA: tutte le uscite in frontale russo devono passare al di sopra del corpo del cavallo per essere riconosciute e ricevere valore nel GR. V.
- t) Nel caso di uscita ripetuta, il ginnasta ha 30 sec. per risalire sul cavallo e di eseguire qualsiasi tipo di uscita a sua scelta per ricevere il valore nel GR. V.
3. Tutte le controrotazioni (pivots) in appoggio longitudinale o trasversale con gambe unite o divaricate, dovranno essere eseguite in un massimo di 2 mulinelli per essere riconosciute parti D. ~~(Eccezione: pivot con la mani fra le maniglie o maniglie fra la mani).~~
4. Vedere anche le regole che riguardano il riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 7.6.

Articolo 11.2 Bis

Cavallina (opzionale per Campionato di categoria Allievi)

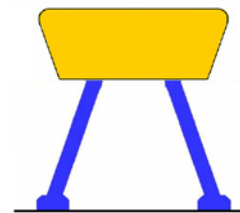
Regolamento

Il valore della nota D è dato dalla somma degli 8 elementi di più alto valore (7 elementi più l'uscita) sommati al valore delle EGE richieste per ogni livello della categoria Allievi più un BONUS di 0,5 p. per tutti i livelli più il valore dell'esigenza per l'uscita in base al valore della stessa come indicato nella tabella specifica.

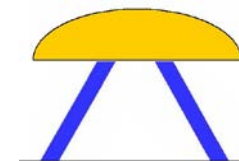
1. Nella tavola delle difficoltà sono presenti elementi preparatori di vario valore e vere e proprie difficoltà contrassegnate come nel codice FIG con A-B-C-D ecc..., queste ultime saranno considerate del valore codice FIG con l'aggiunta di 0,2 p. ciascuna. Tutti gli elementi possibili alla cavallina, subiranno l'eventuale riduzione di valore in base a quanto indicato per ogni livello, L1-L2-L3, nella parte generale.
2. Ogni elemento indicato nella tavola potrà essere ripetuto una volta per il computo delle 7 difficoltà che compongono la nota D salvo le seguenti note:
 - a) In un esercizio è possibile eseguire, perché ne sia considerato il valore, due soli pivots diversi fra loro indicati con i N° 3-4-5-6.
 - b) In un esercizio è possibile eseguire, perché ne sia considerato il valore, due soli russi diversi fra loro indicati con i N° 3-4-5-6.
3. Alla Cavallina la regola che impone un massimo di 4 elementi per gruppo non va considerata.

Fungo (opzionale per Serie C1)

Nella tavola delle difficoltà sono indicate alcune sequenze, ad ognuna è stato assegnato un valore complessivo che costituisce la nota D. Sempre nella tavola sono indicati i valori di ciascun elemento che compone la sequenza. Nel caso un esercizio fosse interrotto o qualche elemento non fosse eseguito ne verrà decurtato il valore dalla nota D.



Altezza cavallina: 80 cm
(misure a partire dal bordo superiore dei tappeti)



Altezza fungo:
da 50 a 60 cm
(misure a partire dal bordo superiore dei tappeti)

Articolo 11.3 - Tabella delle penalità specifiche al cavallo c. m.

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Ampiezza insufficiente nelle forbici o negli slanci di una gamba	+	+	
Utilizzo della forza o piegamento delle braccia per raggiungere la verticale	+	+	+
Piccola pausa o fermarsi in verticale	+	+	+
Ampiezza insufficiente nei mulinelli a gambe unite o div. Penalità Globale		+	+
Gambe piegate o divaricate negli elementi	+	+	+
Deviazione nei mulinelli e trasporti in appoggio trasversale	> 15° a 30°	>30° a 45°	>45°= non riconoscimento
Arrivo a terra dall'uscita obliquo o non trasversalmente all'asse del cavallo	+ deviazione > 45°	+ deviazione di 90°	
Non utilizzo delle tre parti del cavallo <i>(non si applica per la categoria Allievi)</i>		+	
Tutte le uscite non passanti dalla verticale, corpo al di sotto di 30° dalla orizzontale delle spalle <i>(per gli allievi vale la regola sotto)</i>		+	
<i>Tutte le uscite non passanti dalla verticale, corpo al di sotto di 30° dalla orizzontale delle spalle (escluse quelle avanti o indietro dal mulinello)</i>	<i>Da 29° alla orizzontale</i>	<i>Dalla orizzontale al bordo del cavallo</i>	
Forbici alla verticale con flessione delle anche	+	+	+ non riconoscimento
Mezzo slancio laterale di una gamba prima dell'elemento nella direzione opposta. <i>Per gli Allievi sono ammessi slanci semplici.</i>		+	
Mancanza di equilibrio nella verticale durante le uscite, giri incompleti che obbligano il ginnasta ad un arrivo con fronte al cavallo.	+	+	
Utilizzo della forza per arrivare alla verticale dalla forcice o dai mulinelli a gambe unite o divaricate, e/o abbassamento delle anche/piedi (anche nelle uscite)	+	+	+ non riconoscimento

[Ritorna alla sezione 11](#)

Complemento alle tavole delle difficoltà del C. d. P. FIG







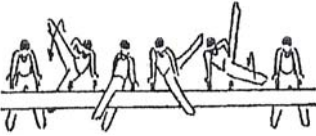

Elementi Preparatori "P" 0,1



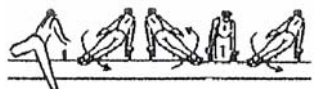
Elementi Preparatori "P" 0,2

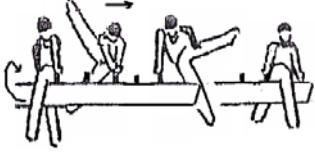
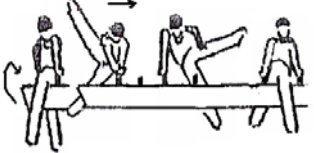

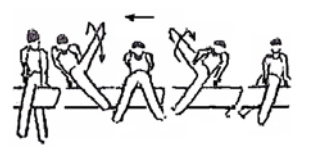
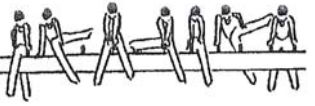
Elementi Preparatori "P" 0,3

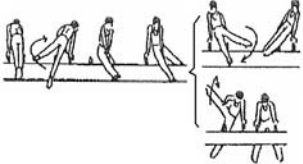


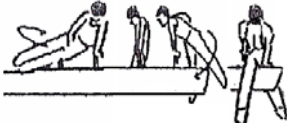

GR. I : Elementi pendolari.



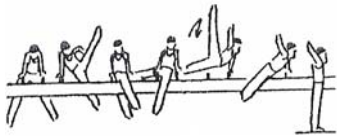
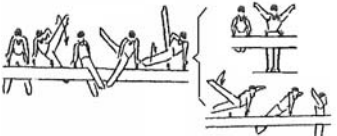
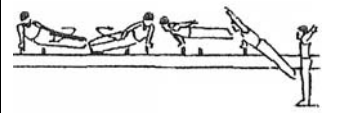
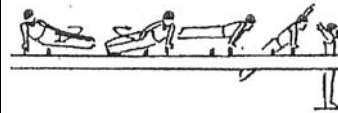


[Ritorna alla sezione 11](#)

<p>1. Oscillazione semplice in appoggio frontale</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>2. Oscillazione semplice in appoggio dorsale</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Oscillazione frontale completa (sottentrare gamba sn a sn o dx a dx e nello slancio di ritorno sottuscire la stessa gamba).</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>8. Oscillazione dorsale completa (sottuscire gamba sn a sn o dx a dx e nello slancio di ritorno sottentrare la stessa gamba).</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Oscillazione frontale alternata (sottentrare gamba sn a sn, oscillare a dx e sottentrare gamba dx a dx. La gamba iniziale può essere invertita).</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>14. Oscillazione dorsale alternata (sottuscire gamba sn a sn, oscillare a dx e sottuscire gamba dx a dx. La gamba iniziale può essere invertita).</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>15. Preforbice frontale a sn o dx.</p>  <p align="center">0,2</p>	<p>16. preforbice dorsale a sn o dx.</p>  <p align="center">0,2</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3	
GR. II: Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale.					
Ritorna alla sezione 11					
1. Premulinello frontale.  0,1	2. Premulinello dorsale  0,1	3. Mulinello sulle maniglie. Partenza con una gamba sopra la maniglia.  0,2	4.	5.	6.
7.	8.	9.		10.	11.
12.	13.	14.	15.	16.	17.
18.	19.	20.	21.	22.	23.

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3	
GR. III : Trasporti in appoggio longitudinale o trasversale.					
Ritorna alla sezione 11					
1. Trasporto pendolare frontale sella -groppa.	2. Trasporto pendolare frontale groppa sella.	3. Trasporto pendolare dorsale sella groppa.	4. Trasporto pendolare dorsale groppa sella.	5.	6.
					
0,1	0,1	0,2	0,2		
7. Trasporto pendolare alternato.	8.	9.		10.	11.
					
0,1					
17.	12.	13.	14.	15.	16.

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3	
GR. IV: Passaggi dorsali e frontali					
Ritorna alla sezione 11					
1. Svizzero semplice all'appoggio dorsale o frontale.	2. Tchèque semplice.	3. Perno a una gamba.	4. Perno inverso a una gamba. Svizzero semplice all'appoggio dorsale o frontale.	5.	6.
					
0,1	0,1	0,2	0,2		
7. Russo semplice.	8.	9.	10.	11.	12.
					
0,1					
13.			14.	15.	16.
	17.	18.	19.	20.	21.

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3		
GR. V: Uscite.						Ritorna alla sezione 11
1. Dall'oscillazione dorsale saltare a terra con ¼ di giro. (in ogni zona del cavallo)	2. Dall'oscillazione frontale saltare a terra con ¼ di giro. (in ogni zona del cavallo)	3.	4.	5.	6.	
						
0,1	0,1					
7. Sottentrare gamba dx a dx oscillare asni e uscire in avanti con ¼ di giro a sn. (in ogni zona del cavallo)	8. Dalla preforbice frontale saltare dietro a terra fronte all'attrezzo o con ¼ di giro. (in ogni zona del cavallo)	9. Dal mulinello in appoggio longitudinale grop-man/ sulle man, o man-grop saltare a terra con ¼ di giro esterno.	10. Dal mulinello in appoggio longitudinale grop-man/ sulle man, o man-grop saltare a terra con ¼ di giro interno.	11. Dal mulinello in appoggio longitudinale grop-man o sulle man, trasporto e uscita avanti con ¼ di giro interno.	12.	
						
0,1	0,1	0,2	0,2	0,3		
13.	14.	15.	16.	17. Dal mulinello in appoggio longitudinale con ¼ di giro o dal mulinello in appoggio trasversale, uscita frontale superando il cavallo.	18.	
						
				0,3		
19.	20.	21.	22.	23.	24.	

R. II: Molinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale.

GR. IV: Passaggi dorsali e frontali

GR. V: Uscite

1. Molinello. (Cavallina appoggio longitudinale)

A

2. Molinello. (Cavallina appoggio trasversale)

A

1. Tedesco.

A

2. Stockli diretto A.

P= 0,3

1. Dal molinello in appoggio longitudinale saltare dietro a terra..

P = 0,1

2. Dal molinello in appoggio longitudinale con ¼ di giro o dal molinello in appoggio trasversale, uscita frontale superando il cavallo.

P = 0,2

3. ½ pivot (numero indefinito di molinelli) in appoggio longitudinale o trasversale.

P= 0,3

4. 1 pivot (numero indefinito di molinelli) in appoggio longitudinale o trasversale.

P= 0,4

3. Russo 180° o 270°.

A

4. Russo 360° o 540°.

B

3.

4. Dal molinello in appoggio longitudinale saltare a terra con ¼ di giro esterno.

P = 0,2

5. ½ pivot (inizio e fine in una rotazione) in appoggio longitudinale o trasversale.

B

6. 1 pivot (inizio e fine in due rotazioni) in appoggio longitudinale o trasversale.

D

5. Russo 720° o 900°.

C

6. Russo 1080°.

D

5. Tedesco.

A

6.

7.

8.

7.

8.

7. Dal molinello salire alla verticale e con ¼ di giro saltare a terra superando il cavallo.

B





8. Dal molinello salire alla verticale compiere una rotazione di 360° e con ¼ di giro saltare a terra superando il cavallo.


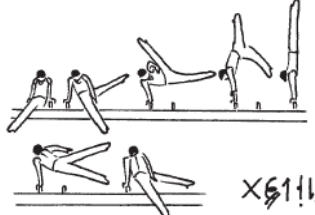



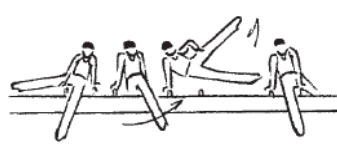
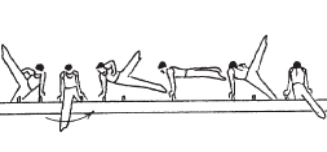
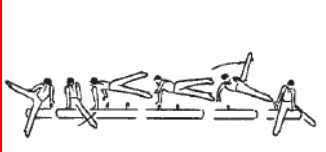
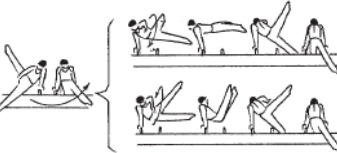
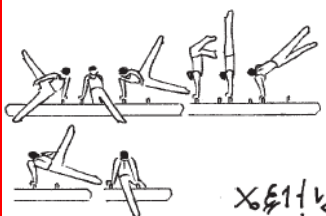
C





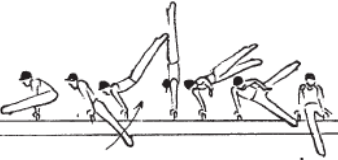


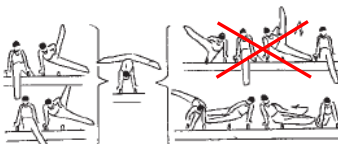
Fungo (OPZIONALE serie C1)

GR. Unico : Fungo senza maniglie h. da 50 a 60 cm.

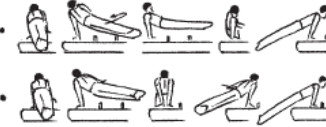












[Ritorna alla sezione 11](#)



<p>1. 7 Mulinelli + mulinello con uscita dietro.</p>  <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">2,4</p>	<p>2. 5 Mulinelli + ½ pivot + ½ pivot (numero indefinito di mulinelli) + mulinello con uscita dietro.</p> <p style="text-align: center;">1-2-3-4-5</p>  <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">3,4</p>	<p>3. 4 Mulinelli + ½ pivot + ½ pivot (numero indefinito di mulinelli) + tedesco + mulinello con uscita dietro.</p> <p style="text-align: center;">1-2-3-4</p>  <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">3,9</p>	<p>4. 4 mulinelli + ½ pivot + ½ pivot (numero indefinito di mulinelli) + stockli D.A. + mulinello con uscita dietro.</p> <p style="text-align: center;">1-2-3-4</p>  <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">3,9</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Mulinello = 0,3 ½ pivot = 0,8 Tedesco = 0,8 Stockli DA = 0,8 Uscita = 0,3</p> </div>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

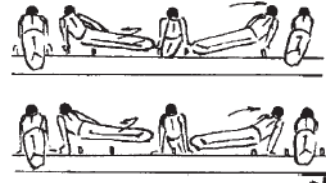
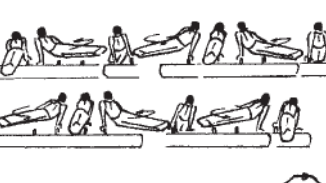
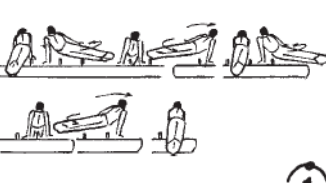
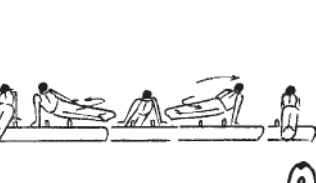




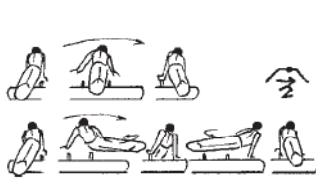

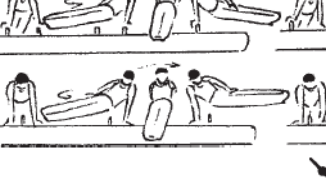










A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I : Elementi pendolari.					Ritorna alla sezione 11
<p>1. Forbice frontale.</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>2.</p>	<p>3.</p>	<p>4. Forbice front. con ¼ di g. alla vert. su una maniglia e con ¼ di g. ritorno all'app. trasversale a gambe div. (180°)</p> <p>(Li Ning)</p>  <p style="text-align: right;">X 1/4</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Forbice front. con ½ giro.</p>  <p style="text-align: right;">X 1/2</p>	<p>8. Forbice front. con spostamento lat. saltato (anche con ½ giro).</p>  <p style="text-align: right;">X → X 1/2</p>	<p>9. Forbice front. con spostamento lat. saltato da una estremità all'altra (3/3).</p>  <p style="text-align: right;">X → 3/3</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Forbice dors.</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>14. Doppia forbice front. (¼ g. av. e ¼ g. d.).</p>  <p style="text-align: right;">X 1/4 1/4</p>	<p>15. Doppia forbice front. (¼ g. av. e ¼ g. d.) con spostamento lat. Saltato.</p>  <p style="text-align: right;">X 1/4 1/4</p>	<p>16. Doppia forbice front. da una estremità all'altra (3/3).</p> <p>(Mikulak)</p> 	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Forbice dors. con ½ giro.</p>  <p style="text-align: right;">X 1/2</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22. Forbice dors. con ¼ di g. alla vert. su una maniglia e con ¼ di g. ritorno all'app. trasversale a gambe div. (180°).</p>  <p style="text-align: right;">X 1/4</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. I: Elementi pendolari.					
25.	<p>26. Forbice dors. con spostamento lat. saltato (anche con ½ giro).</p>  <p>X₆ → X → E</p>	<p>27. Forbice dors. con spostamento lat. saltato da una estremità all'altra (3/3)(1:2=>4:5).</p>  <p>X₆ → 3/3</p>	28.	29.	30.
31.	<p>32. Doppia forbice dors. (¼ g. d. e ¼ g. av.).</p>  <p>X E E</p>	33.	<p>34. Forbice front. con ½ g. alla vert., ½ g. e scendere all'app. sulle maniglie con gambe div. (Bryan)</p>  <p>X E 1/2 E 1/2</p>	35.	36.
37.	38.	<p>39. Dall'app. trasv. con gambe div. su una maniglia, forbice dors. passando per la vert. e con ¼ di g. all'app. sulle maniglie con gambe div. trasv.</p>  <p>> 1/4 ></p>	<p>40. Forbice dors con ½ g. alla vert., ½ g. e scendere all'app. sulle maniglie con gambe div.</p> 	41.	42.
43.	<p>44. Dall'oscill. pend. front. o dors. salire alla vert. e ritorno all'app. con gambe div. trasv.</p> 	<p>45. Dall'oscill. pend. front. o dors. salire alla vert. e ritorno in mulinello a g. div. o unite o alla forbice frontale.</p> 	46.	47.	48.




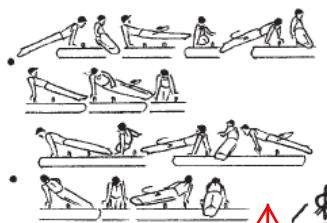






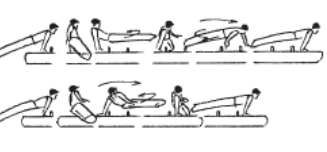

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. II : Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale.					Ritorna alla sezione 11
<p>1. Tutti i mulinelli o mulinelli a gambe div. (Thomas) in app. long.</p>  <p style="text-align: right;">L f</p>	<p>2. Mulinello in app. long. su una maniglia.</p>  <p style="text-align: right;">L f</p>	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8. Mulinello con app. fra le maniglie o con le due maniglie fra le braccia.</p>  <p style="text-align: right;">L f</p>	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Mulinello in app. front. trasv. su una estremità.</p>  <p style="text-align: right;">L f</p>	<p>14. Mulinello in app. trasv. su una maniglia (da o con 1/4 di giro).</p>  <p style="text-align: right;">L f</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Mulinello in app. dors. trasv. su una estremità.</p>  <p style="text-align: right;">L f</p>	<p>20. Mulinello in app. trasv. fra le maniglie.</p> 	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. II : Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale.					
Ritorna alla sezione 11					
<p>25. Mulinelli in app. long. ¼ pivot all'app. trasv.</p>  <p style="text-align: right;">ϕ</p>	<p>26. Tutti i ½ pivot (180°) in app. longit.</p>  <p style="text-align: right;">ϕ</p>	<p>27.</p>	<p>28. Tutti i pivot (360°) in app. longit. max in 2 mulinelli a g. div.</p>  <p style="text-align: right;">ϕ</p>	<p>29. Tutti i pivot (360°) in app. longit. Con una maniglia alla volta fra le mani toccando le 2 estremità, max in 2 mulinelli (g. div. o unite).</p> 	<p>30. In app. longit. 1 pivot con 2 maniglie fra le mani (g. div. o unite).</p>  <p style="text-align: right;">ϕ</p>
<p>31. Mulinelli in app. trasv. su una estremità ¼ pivot. in app. long.</p> 	<p>32. In app. trasv. su una estremità ½ pivot.</p> 	<p>33.</p>	<p>34. In qualsiasi app. trasv., 1 pivot max in 2 mulinelli. (Anche dal trasporto dietro dall'ap p. su una maniglia)</p> <p style="text-align: center;">(Magyar)</p>  <p style="text-align: right;">ϕ (Ma)</p>	<p>35. In app. frontale trasv. fra le maniglie 1 pivot (360°) con un max di 2 mulinelli. (Anche dal trasporto dietro dall'ap p. su una maniglia)</p> 	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38. Mulinelli con gambe unite o div. salire alla vert. e scendere all'app. con gambe div. trasv.</p>  <p style="text-align: right;">f1163</p>	<p>39. Mulinelli con gambe unite o div. salire alla vert. (con o senza ½ g.) e scendere in mulinello con gambe unite o div.</p> <p style="text-align: center;">(Tippelt)</p>  <p style="text-align: right;">f1164 (T)</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45. Thomas con trasp. lat. dors. saltato, alla verticale e scendere all'app. con gambe div. trasv.</p> 	<p>46. Thomas con trasp. lat. dors. saltato, alla verticale e scendere all'app. in mulinelli con gambe unite o div.</p> 	<p>47.</p>	<p>48.</p>

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. II : Mulinelli a gambe unite o divaricate con o senza pivots o in verticale.					Ritorna alla sezione 11
49.	50.	51. Stockli inverso o SDA, con gambe div. salire alla vert. e ritorno all'app. con gambe div. trasv  $S_{A1 b}$ $S_{1 b}$	52.	53.	54. DSA o Stockli inverso alla verticale, trasporto 3/3, 360 ° di rotazione e ritorno in mulinello o mulinello Thomas. (Busnari) \Rightarrow 0,7 G 
55.	56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.




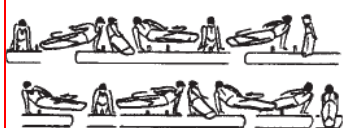

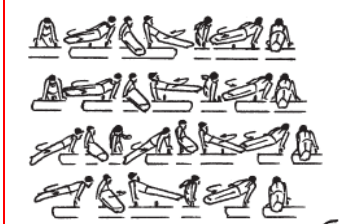
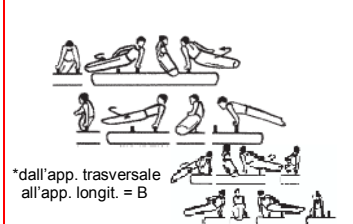
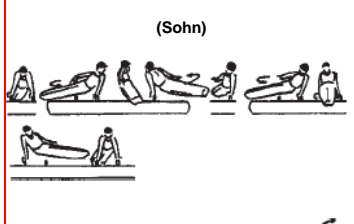
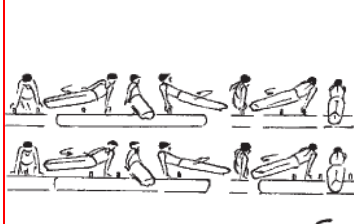
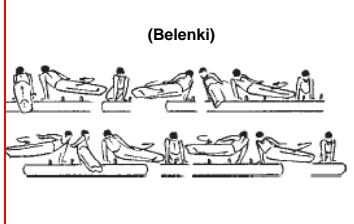
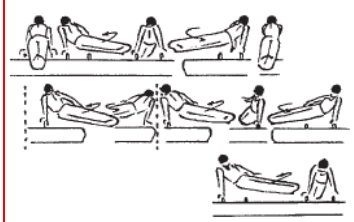
A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. III : Trasporti in appoggio longitudinale o trasversale.					
<p>1. Mulinello in app. long. con trasp. lat. frontale. (Anche con ¼ di giro).</p> 	<p>2. Mulinelli in app. long. con trasp. lat. frontale 2 volte (3/3).</p> 	<p>3. Mulinelli in app. long. con trasp. lat. frontale 2 volte (3/3) con la mani fra le maniglie.</p> 	<p>4. Dall'app. front. long. su una estremità, superare con 1 trasp. lat. frontale in 1 mulinello le 2 maniglie e arrivare sull'altra estremità (3/3). (Senza appoggio sulle maniglie)</p> 	<p>5.</p> 	<p>6.</p>
<p>7.</p> 	<p>8. Mulinello in app. long. con trasp. lat. frontale saltato.</p> 	<p>9.</p> 	<p>10. Dall'app. front. long. su una estremità, trasp. lat. saltato sopra le 2 maniglie all'app. dors. long. sull'altra estremità.</p> 	<p>11.</p> 	<p>12.</p>
<p>13. Mulinello in app. long. con trasp. lat. dorsale.</p> 	<p>14. Mulinelli in app. long. con trasp. lat. dorsale 2 volte (3/3).</p> 	<p>15. Mulinelli in app. long. con trasp. lat. dorsale 2 volte (3/3) con la mani fra le maniglie.</p> 	<p>16. Dall'app. front. long. su una estremità, superare con 1 trasp. lat. dorsale in 1 mulinello le 2 maniglie e arrivare sull'altra estremità (3/3). (Senza appoggio sulle maniglie)</p> 	<p>17.</p> 	<p>18.</p>
<p>19.</p> 	<p>20. Mulinello in app. long. con trasp. lat. dorsale saltato.</p> 	<p>21. Mulinello in app. long. con trasp. lat. dorsale saltato 2 volte (3/3).</p> 	<p>22. Dall'app. dorsale long. su una estremità, trasp. lat. saltato sopra le 2 maniglie all'app. front. long. sull'altra estremità (3/3) (1-2 a 4-5).</p> 	<p>23. Dall'app. dorsale a fianco della man., trasp. lat. saltato al di sopra delle 2 maniglie all'app. front. sull'altra estremità a fianco delle man. (3/3) (1-1a 5-5). (Yamawaki)</p> 	<p>24.</p> 








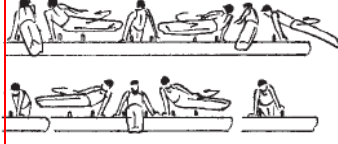

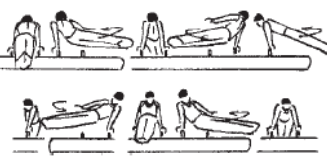



[Ritorna alla sezione 11](#)














A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. III : Trasporti in appoggio longitudinale o trasversale.					
25.	26. Tutti i trasporti in appoggio trasversale con $\frac{1}{2}$ pivot. (1/3 di trasporto). 	27. Tutti i trasporti in appoggio trasversale con $\frac{1}{2}$ pivot. (1/2 o 2/3 di trasporto). 	28. 	29. Dall'app. front. long. su un'estremità, trasport. frontale con 2 volte $\frac{1}{2}$ pivot per arrivare sull'altra estremità. (Inizio frontale o dorsale). 	30.
31.	32. In app. trasv. mulinelli con trasport. av. o d. con $\frac{1}{4}$ di pivot, all'app. long. 	33. Tutti i trasporti in appoggio longitudinale con $\frac{1}{2}$ pivot. 	34. 	35.	36.
37.	38.	39.	40.	41.	42.
43. In app. trasv., mulinelli con trasport. av. da una parte all'altra del cavallo o delle maniglie (1/3). 	44. In app. trasv., trasport. av. (1/2 o 2/3). 	45. Trasp. av. in app. trasv. da una estremità all'altra (3/3) con app. sulla prima e sulla seconda maniglia (1-2-4-5). 	46. Tutti i tipi di trasport. av. da una estremità all'altra in app. trasv. (3/3). (Magyar) 	47. Trasp. av. in app. trasv. Saltato da una estremità all'altra (3/3). (Driggs) 	48. 

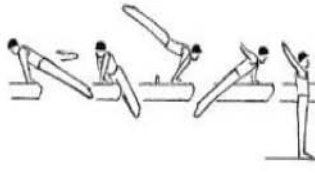

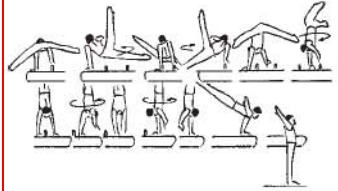
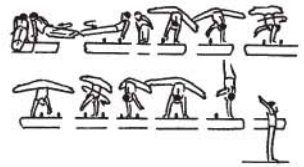


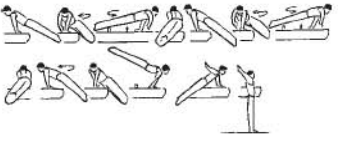
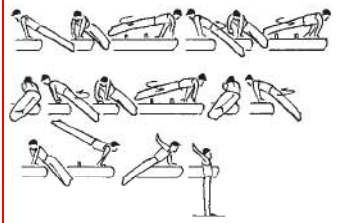



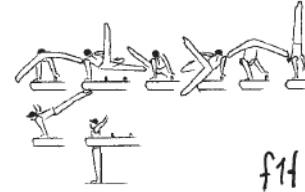
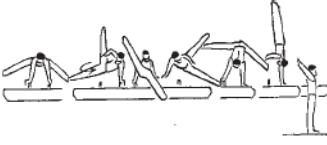
[Ritorna alla sezione 11](#)

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. III : Trasporti in appoggio longitudinale o trasversale.					Ritorna alla sezione 11
49.	50. In app. trasv. mulinelli con trasp. av. o d. con ¼ di pivot, all'app. long. 	51. Dall'app. trasv. su una estremità, trasp. av. in due mulinelli, sulla prima, sulla seconda maniglia e con ¼ di g. all'app. long. sull'altra estremità groppa maniglia. (Bilozherchev)  (Bi)	52.	53.	54.
55. In app. trasv., mulinelli con trasp. dietro da una parte all'altra del cavallo o delle maniglie (1/3). 	56. In app. trasv., trasp. ind. (1/2 o 2/3). 	57. Trasp. ind. in app. trasv. da una estremità all'altra (3/3) con app. sulla prima e sulla seconda maniglia (5-4-2-1). 	58. Tutti i tipi di trasp. Ind. da una estremità all'altra in app. trasv. (3/3) (Sivado) 	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

A = 0,10	B= 0,20	C= 0,30	D= 0,40	E= 0,50	F= 0,60
GR. IV: Passaggi dorsali e frontali					Ritorna alla sezione 11
<p>1. Perno frontale di 180° (kehr).</p>  <p style="text-align: right;">K</p>	<p>2. Perno dorsale saltato sulle maniglie. (Stockli inverso saltato) (½ g.).</p> 	<p>3. In app. front. long. su una estrem. a fianco delle man., perno in app. fra le man., stockli inv. all'app. long., maniglia fra le mani.</p> <p style="text-align: center;">(Urzica)</p> 	<p>4. Perno frontale, stockli inv.e perno frontale.</p> <p style="text-align: center;">(Moguliny)</p>  <p style="text-align: right;">M_o</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p> 	<p>8. Stockli diretto A (SDA). Incluso mulinello su una maniglia con ¼ di giro.</p>  <p style="text-align: right;">S_A</p>	<p>9. Dall'app. longit., perno frontale di 270° in app. su una sola maniglia. Con cambio di mano all'inizio.</p>  <p>*dall'app. trasversale all'app. longit. = B</p>	<p>10. Perno frontale di 360° in app. su una sola maniglia.</p> <p style="text-align: center;">(Sohn)</p>  <p style="text-align: right;">S_o</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14. Stockli diretto B (SDB).</p>  <p style="text-align: right;">S_B</p>	<p>15.</p>	<p>16. Stockli inv, perno frontale e stockli inverso.</p> <p style="text-align: center;">(Belenki)</p>  <p style="text-align: right;">B_e</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Tramelot o tramelot diretto.</p>  <p style="text-align: right;">T_r</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Passaggi dorsali e frontali					Ritorna alla sezione 11
25.	26. Perno inverso (Stockli Inverso).  S	27.	28. Dall'app. trasversale Stockli inverso da una estremità all'altra. 	29. Stockli inverso di 360° in app. su una sola maniglia. (Bezugo)  SE	30.
31. Perno di petto all'app. front. long. su una estremità gr.-man. 	32.	33. Dall'app. su una maniglia, doppio front. russo da una estremità all'altra senza app. sopra e tra le maniglie. (Dall'app. longit. all'app. longit., dall'app. trasv. all'app. longit., dall'app. longit. all'app. trasv.). 	34. Dall'app. su una estremità, doppio front. russo da una estremità all'altra senza app. sopra e tra le maniglie. (Dall'app. longit. all'app. longit., dall'app. trasv. all'app. longit., dall'app. longit. all'app. trasv.). (Tong Fei)  Tf	35.	36.
37.	38. Doppio svizzero.  W	39.	40. Tcheque dors. con app. all'esterno delle maniglie. (Pinheiro)  Pi	41.	42.
43. Costale tedesco. 	44. Tcheque dors. fra o sulle le maniglie. 	45. Perno di petto di 270° con 1 app. fra le man. dal centro all'app. front. long. a fianco delle man. su una estremità. (Kroll)  Kr	46. Tutti i trasporti 3/3 in frontale russo di 360°. (Roth)  R3G 3/3	47. Tutti i trasporti 3/3 in frontale russo di 720° o più. (Wu Guonian)  WG	48.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Passaggi dorsali e frontali					Ritorna alla sezione 11
<p>49. Front. russo di 180° o 270°.</p>  <p style="text-align: center;">R_{18} R_{27}</p>	<p>50. Front. russo front. di 360° o 540°.</p>  <p style="text-align: center;">R_{36} R_{54}</p>	<p>51. Front. russo di 720° o 900°.</p>  <p style="text-align: center;">R_{72} R_{90}</p>	<p>52. Front. russo di 1080° o più.</p>  <p style="text-align: center;">R_{108}</p>	<p>53.</p>	<p>54.</p>
<p>55. Front. russo di 180° o 270° sul corpo del cavallo anche con trasporto.</p>  <p style="text-align: center;">R_{18} R_{27}</p>	<p>56. Front. russo front. di 360° o 540° sul corpo del cavallo.</p>  <p style="text-align: center;">R_{36} R_{54}</p>	<p>57. Front. russo di 720° o 900° sul corpo del cavallo.</p>  <p style="text-align: center;">R_{72} R_{90}</p>	<p>58. Front. russo di 1080° o più sul corpo del cavallo.</p>  <p style="text-align: center;">R_{108}</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61.</p>	<p>62. Dall'app. trasv. front. russo di 180° o 270° su una maniglia o fra le maniglie.</p>  <p style="text-align: center;">R_{18} R_{27}</p>	<p>63. Front. russo di 360° o 540° su una maniglia o fra le maniglie.</p>  <p style="text-align: center;">R_{36} R_{54}</p>	<p>64. Front. russo di 720° o 900° su una maniglia o fra le maniglie.</p>  <p style="text-align: center;">R_{72} R_{90}</p>	<p>65. Front. russo di 1080° o più su una maniglia o fra le maniglie.</p>  <p style="text-align: center;">R_{108} R_{108}</p>	<p>66.</p>
<p>67.</p>	<p>68.</p>	<p>69. Sul corpo del cavallo, frontale russo di 180° al di sopra delle maniglie.</p> 	<p>70.</p>	<p>71. Sul corpo del cavallo, frontale russo di 360° o 540° al di sopra delle maniglie.</p> 	<p>72.</p>

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. V: Uscite.					Ritorna alla sezione 11
<p>1. Costale o frontale tedesco.</p> 	<p>2. Costale tedesco seguito da tcheque sulla estremità e da frontale tedesco (Chaguinian e frontale tedesco).</p>  <p style="text-align: right;">Ch</p>	<p>3.</p>	<p>4. Su una estremità, mulinelli a g. unite o div., alla vert. con trasp. di 3/3 e 450° o più di rotazione.</p> <p style="text-align: center;">(Kolyvanov)</p> 	<p>5. SDA alla vert., 3/3 di trasporto con 360° o più di rotazione.</p> 	<p>6.</p>
<p>7.</p> 	<p>8. Doppio front. russo con 360° o 540° di rotaz. su una estremità.</p> 	<p>9. Doppio front. russo con 720° o 900° di rotaz. su una estremità.</p> 	<p>10. Doppio front. russo con 1080° o più di rotazione su una estremità.</p> 	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14. Perno di petto e tedesco.</p> 	<p>15. Stockli inverso o SDA alla vert.</p>  <p style="text-align: right;">S1 SA1</p>	<p>16. SDA, con salto dorsale alla vert. sull'altra estremità.</p>  <p style="text-align: right;">SA → 1</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>  <p style="text-align: right;">f1</p>	<p>20. Mulinelli con gambe unite o div., alla vert. (anche con 270° di rotaz., con o senza trasporto).</p> 	<p>21. Mulinelli con gambe unite o div. e trasporto dorsale saltato alla vert.</p>  <p style="text-align: right;">f → 1</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

[Tab. penalità](#) [Tav. Prep. I](#) [Tav. Prep. II](#) [Tav. Prep. III](#) [Tav. Prep. IV](#) [Tav. Prep. V](#) [Tav. I](#) [Tav. II](#) [Tav. III](#) [Tav. IV](#) [Tav. V](#)

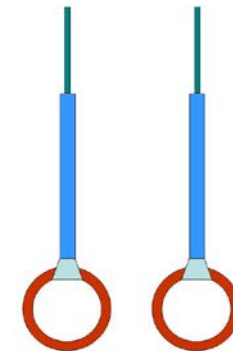
Articolo 12.1 - Descrizione dell'esercizio

Degli elementi di slancio, di forza e posizioni statiche, ripartite in numero quasi uguale, formano il contenuto dell'esercizio agli anelli. In una ginnastica dove predomina il lavoro con braccia tese, questi elementi sono eseguiti in sospensione, in appoggio o in verticale. La tendenza moderna è caratterizzata dal passaggio da parti di slancio a parti di forza, o inversamente. L'oscillazione delle corde durante l'esecuzione di un elemento statico e l'incrocio delle stesse, non è permesso.

Articolo 12.2 – Contenuti e regole specifiche

Articolo 12.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio.

1. Dalla posizione eretta, il ginnasta dovrà saltare o essere sollevato per raggiungere la posizione di sospensione a gambe chiuse e in perfetta tenuta del corpo. La valutazione inizia nel momento in cui il ginnasta si stacca da terra. L'allenatore non è autorizzato ad imprimere al ginnasta un breve slancio iniziale.
2. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e della estetica.
3. **Questo comma non si applica per la categoria Allievi.** L'esercizio deve essere formato da un numero approssimativamente uguale di elementi di slancio, posizioni statiche ed elementi di forza, ripartiti in tutto l'esercizio. In un esercizio non possono essere presenti più di 3 elementi in diretta successione dei gruppi III e/o IV.
4. **Questo comma non si applica per la categoria Allievi.** Gli slanci indietro all'appoggio, che non terminano con una parte di valore e alla fine dei quali il ginnasta si slancia in sospensione nella direzione opposta, sono penalizzati dalla giuria E. Esempio: kippe all'appoggio, oscillare dietro e slanciarsi in sospensione per eseguire uno slanciappoggio avanti.
5. Le esigenze di esecuzione e della composizione dell'esercizio agli anelli sono le seguenti:
 - a) Il ginnasta dovrà raggiungere le posizioni statiche direttamente, con le braccia tese e senza correzioni della posizione del corpo.
 - b) Tutti le posizioni statiche devono essere mantenute 2".
 - c) **Questo comma non si applica per la categoria Allievi.** Gli slanci ascendenti, dovranno in ogni caso passare o terminare alla verticale, o terminare in una posizione statica di forza in base a ciò che la natura dello slancio permette.
 - d) Durante gli elementi di slancio che terminano in una posizione mantenuta di forza, le spalle non devono superare l'altezza nella quale si dovranno trovare al termine dell'elemento nella posizione finale mantenuta di forza. Le deviazioni dalla corretta esecuzione saranno penalizzate dalla Giuria E. Gli elementi di slancio che terminano con una posizione mantenuta di forza con cambio di direzione (esempio: slanciappoggio avanti e rondine; slanciappoggio avanti e croce in verticale, ecc..) saranno considerati come due elementi distinti.
 - e) Una impugnatura non corretta degli anelli durante le posizioni statiche di forza, non è permessa.
 - f) Le braccia, ovunque la natura dell'elemento lo permetta, dovranno essere tese. *(Gli elementi preparatori presenti nelle tavole sono esclusi da questa regola).*



Altezza: cm. 260
a partire dal bordo superiore dei tappeti,
cm 280 dal suolo

- g) Errori di composizione con penalità di 0,30 p. Esempio: Honma all'appoggio teso seguito da squadra a gambe unite o, dalla squadra a gambe divaricate alla squadra a gambe unite o, kippe all'appoggio teso, seguito da squadra, ecc...
6. Gli elementi Yamawaki / Jonasson eseguiti con una chiara fase di appoggio o con un arresto, riceveranno una penalità di 0,50 per *uso di forza durante lo slancio* (e non saranno riconosciuti). Questi elementi se eseguiti con un lieve appoggio saranno penalizzati come errore piccolo o medio per *uso di forza durante lo slancio*.
7. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla sezione 9 e la tavola delle penalità all'art. 9.4 e 12.3.

Articolo 12.2.2. Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi agli anelli sono i seguenti:

- I. Kippe ed elementi di slancio (comprese le squadre)
- II. Elementi di slancio alla verticale fermata 2"
- III. Elementi di slancio che finiscono con una posizione statica di forza mantenuta 2" (esclusa la posizione finale in squadra)
- IV. Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2"
- V. Uscite

2. Gli elementi ripetuti (numero di identificazione), non sono presi in considerazione per il calcolo della nota D. Agli anelli il ginnasta può eseguire la stessa posizione finale mantenuta di forza al massimo due volte, a condizione che si arrivi alla posizione finale con elementi con differente numero di identificazione, per esempio: la croce in verticale, la rondine, etc. (del gruppo III e/o IV) può essere presa in considerazione solo due volte per il riconoscimento della difficoltà. Allo stesso tempo, non più di 3 di questi elementi possono essere presentati in diretta successione, il 4° e i seguenti elementi dei gruppi III e/o IV della stessa sequenza saranno considerati ripetizioni e non riconosciuti dalla Giuria D. Se il ginnasta decide di eseguire più elementi dei gruppi III e/o IV, perché siano riconosciuti dalla giuria D, dovrà eseguire tra le prime sequenze di un massimo di 3 elementi e un altro elemento o sequenze di elementi del gruppo III e/o IV, almeno un elemento di slancio (gruppo I o II), di difficoltà B (ad eccezione di qualsiasi tipo di Kip o Kip dorsale o elemento della stessa casella). *Per le gare del campionato serie C, per il calcolo della nota D, fra gli elementi di più alto valore si può prendere in considerazione la ripetizione di due elementi differenti.*
3. Principi e regole complementari:
- a) Gli elementi statici di forza devono essere mantenute almeno 2". La giuria D non riconoscerà ne la difficoltà ne l'esigenza del gruppo strutturale se l'elemento non sarà mantenuto.
 - b) Tutti gli elementi di salita e di elevazione di forza, devono seguire e terminare con una posizione statica mantenuta 2". Questi sono riconosciuti solamente se è stata riconosciuta la posizione statica precedente e se la posizione finale é mantenuta.
 - c) Gli elementi con le funi incrociate non sono permessi e saranno penalizzati come errori di composizione.
 - d) Per gli juniores e per gli allievi, gli elementi con salto indietro alla sospensione e gli elementi Li Ning non sono permessi.
 - e) Per evitare penalità o essere riconosciuti come elementi di slancio che portano ad una posizione mantenuta di forza, gli elementi di tipo **Pineda** devono essere eseguiti **lentamente con corpo e braccia tese**.

- f) Un esercizio può contenere al massimo 2 elementi di tipo Guetzoghy e al massimo 2 elementi Li Ning, il terzo e seguenti elementi saranno considerati come ripetizioni.
4. Vedere anche le regole che riguardano il riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 7.6.

Articolo 12.3 - Tabella delle penalità specifiche agli anelli.

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Preslancio prima dell'inizio dell'esercizio		+	
Preslancio iniziale procurato dall'allenatore per iniziare l'esercizio	+		
Abbassamento indietro <i>(non si applica per la categoria Allievi)</i>		+	
Elementi con incrocio delle funi		+	
Errori di composizione		+	
Gambe aperte o falli di tenuta durante la salita all'attrezzo		+	
Impugnatura non corretta durante le posizioni statiche di forza	+		
Flettere le braccia durante gli slanci che conducono ad una posizione statica di forza o per stabilizzare la posizione statica	+	+	+
Toccare le funi o le cinghie con le braccia, i piedi o altre parti del corpo <i>(salvo elementi indicati nelle tavole)</i>		+	
Appoggiarsi o oscillare con i piedi o le gambe contro le funi			+ non riconosc.
Cadere dalla verticale			+ non riconosc.
Eccessiva oscillazione delle funi	Per ogni elemento		
Dopo un elemento con deviazione angolare salire con altro elemento di forza	+	+	
Più di 2 elementi Guetzoghy o 2 elementi Li Ning		+ non riconosc.	

[Ritorna alla sezione 12](#)

Complemento alle tavole delle difficoltà del C. d. P. FIG

Elementi Preparatori "P" 0,1

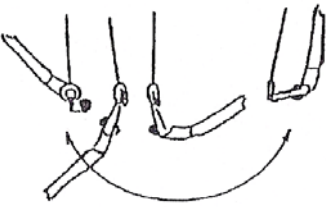
Elementi Preparatori "P" 0,2

Elementi Preparatori "P" 0,3 -0,4

GR. I: Kippe ed elementi di slancio (comprese le squadre)

[Ritorna alla sezione 12](#)

1. Oscillazione completa avanti-indietro o indietro avanti. Minimo alla orizzontale



0,1

2.

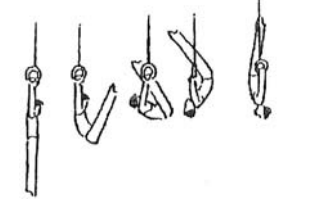
3.

4.

5.

6.

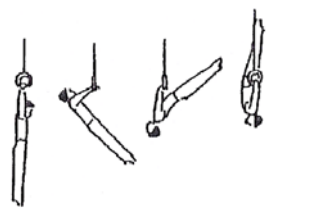
7. Salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione.



0,1

8.

9. Salire con corpo teso alla verticale in sospensione.



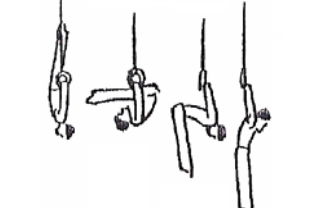
0,2

10.

11.

12.

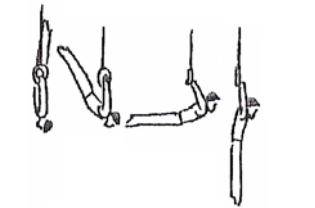
13. Dalla verticale in sospensione scendere a corpo squadrato alla sospensione dorsale.



0,1

14.

15. Dalla verticale in sospensione scendere a corpo teso alla sospensione dorsale.



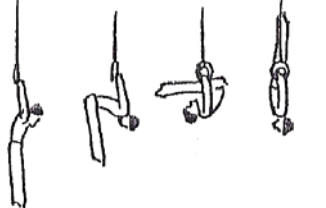
0,2

16.

17.

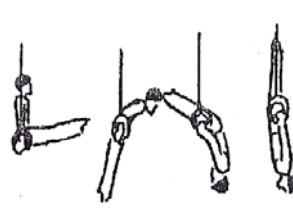
18.

19. Dalla sospensione dorsale salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione.



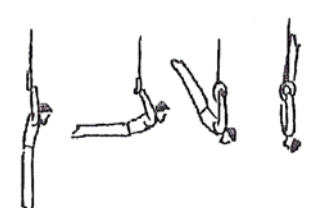
0,1

20. Dalla squadra capovolgarsi in avanti alla verticale in sospensione.



0,1

21. Dalla sospensione dorsale salire con corpo teso alla verticale in sospensione.



0,2

22.

23.

24.

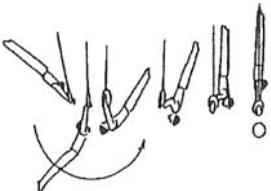
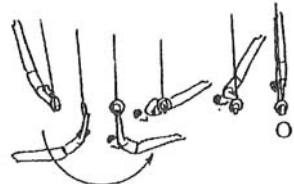
Elementi Preparatori "P" 0,1

Elementi Preparatori "P" 0,2

Elementi Preparatori "P" 0,3 - 0,4

GR. II: Elementi di slancio alla verticale fermata 2".

[Ritorna alla sezione 12](#)

1.	2.	3.	4.	5.	6. Granvolta dietro o capovolta a braccia flesse, alla verticale tesa, 2".  0,4
7.	8.	9.	10.	11.	12. Granvolta avanti o slanciappoggio a braccia flesse, alla verticale tesa, 2".  0,4
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

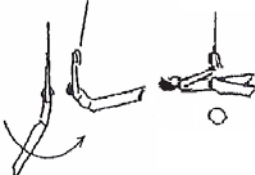
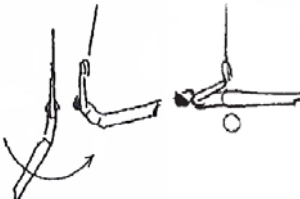
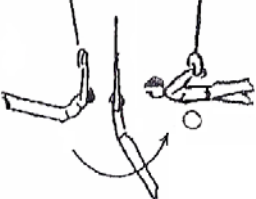
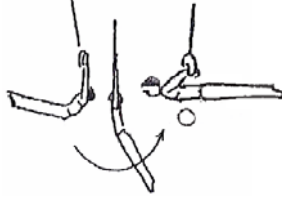
Elementi Preparatori "P" 0,1

Elementi Preparatori "P" 0,2

Elementi Preparatori "P" 0,3 - 0,4

GR. III: Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2" (esclusa squadra).

[Ritorna alla sezione 12](#)

1.	2.	3. Slancio avanti alla orizzontale frontale in sospensione a gambe divaricate, 2".  0,2	4.	5. Slancio avanti alla orizzontale in sospensione, 2".  0,3	6.
7.	8.	9. Slancio indietro alla orizzontale dorsale in sospensione a gambe divaricate, 2".  0,2	10.	11. Slancio indietro alla orizzontale in sospensione, 2".  0,3	12.
13.	14.	15.			16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.

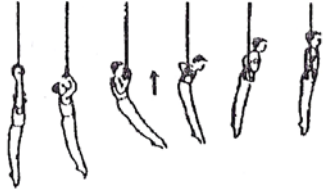
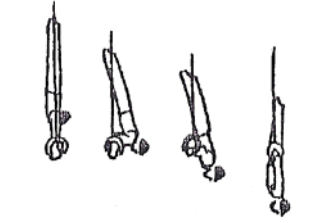


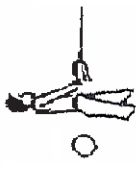
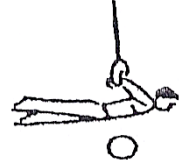
Elementi Preparatori "P" 0,1

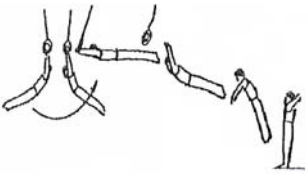

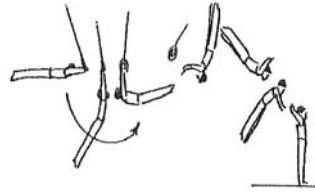
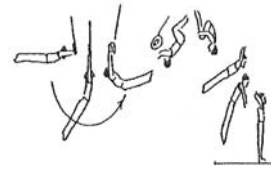
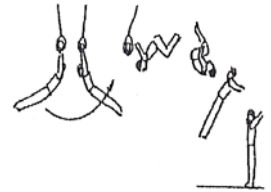
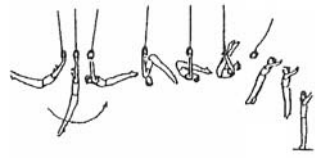
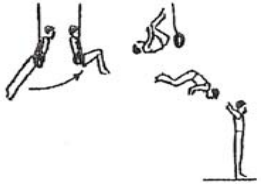
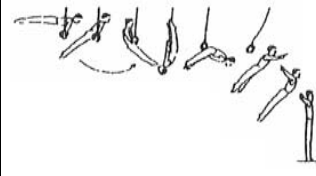
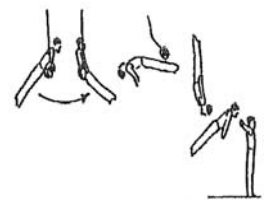
Elementi Preparatori "P" 0,2

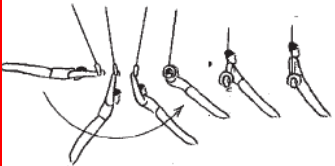
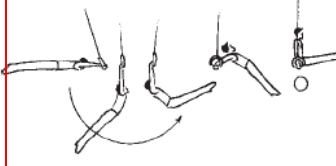
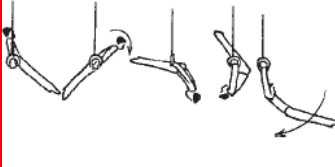
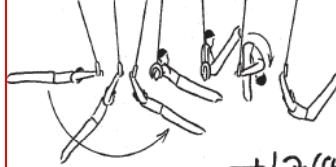


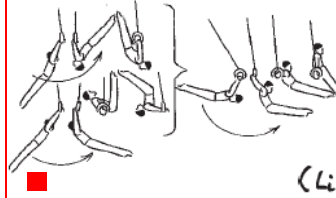
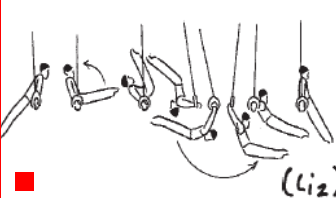
Elementi Preparatori "P" 0,3 - 0,4

GR. IV: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".

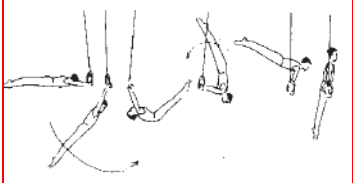
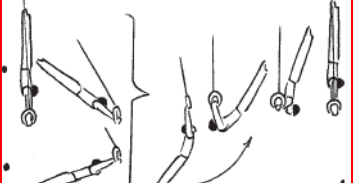
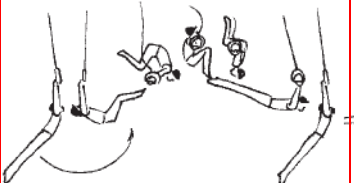

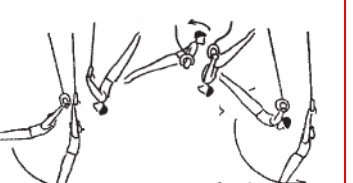
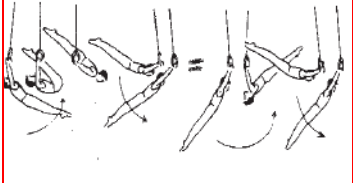
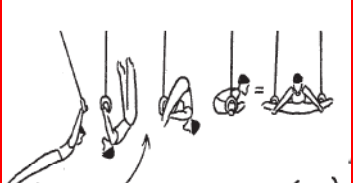


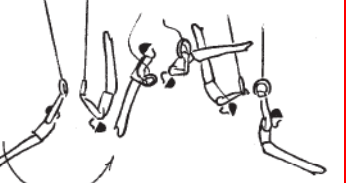
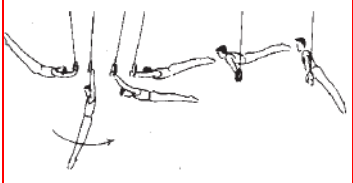
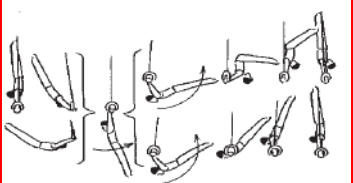
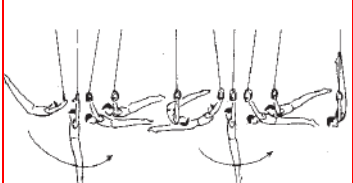
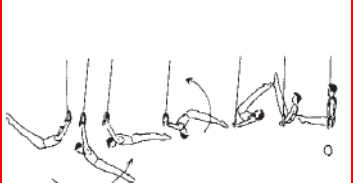
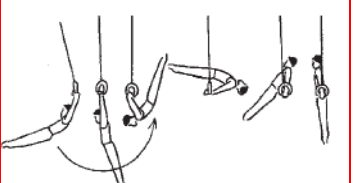
[Ritorna alla sezione 12](#)

<p>1.</p>	<p>2.</p>	<p>3. Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio.</p>  <p>0,2</p>	<p>4.</p>	<p>5. Dalla verticale tesa scendere lentamente alla verticale in sospensione.</p>  <p>0,3</p>	<p>6.</p>
<p>7. Squadra in sospensione.</p>  <p>0,1</p>	<p>8.</p>	<p>9. Verticale in appoggio a braccia flesse con o senza appoggio alle funi.</p>  <p>0,2</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15. Orizzontale frontale in sospensione a gambe divaricate.</p>  <p>0,2</p>	<p>16. Orizzontale dorsale in sospensione a gambe divaricate.</p>  <p>0,2</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

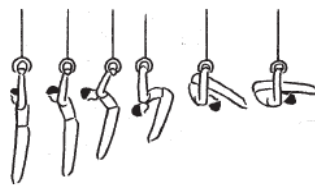
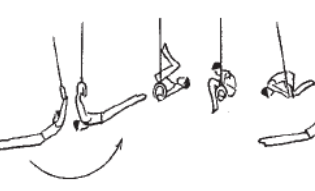

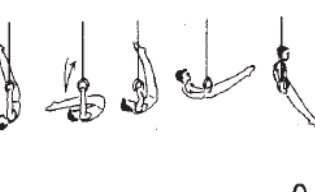
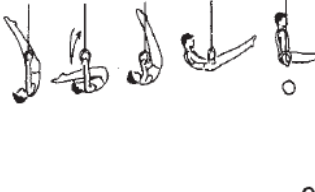
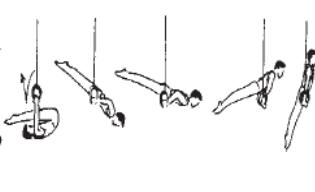
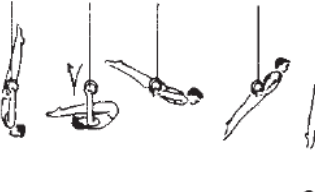

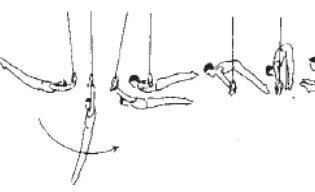

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 - 0,4	
GR. V: Uscite.					
Ritorna alla sezione 12					
1. Dall'oscillazione indietro, abbandonare l'impugnatura e saltare a terra.	2. Dall'oscillazione avanti, traslocazione con abbandono delle impugnature.	3. Dall'oscillazione avanti, uscita in staccata.	4. Salto indietro raggruppato.	5.	6.
					
0,1	0,1	0,2	0,2		
7.	8.	9. Salto avanti raggruppato.	10. Dalla traslocazione indietro uscita in staccata.	11.	12.
					
		0,2	0,2		
13. Dall'oscillazione in appoggio salto indietro raggruppato.		14. Dall'oscillazione in appoggio ruotare indietro in staccata.	15.	16. Dall'oscillazione in appoggio salto indietro teso.	17.
					
0,1		0,2		0,3	
18.	19.	20.	21.	22.	23.

A = 0,10		B = 0,20		C = 0,30		D = 0,40		E = 0,50		F = 0,60	
GR. I: Kippe ed elementi di slancio (comprese le squadre)										Ritorna alla sezione 12	
1. Slanciappoggio av.		2. Slanciappoggio av. alla squadra 2".		3.		4.		5.		6.	
											
7. Slancio d. in app. e ruotare av. alla oscillazione dietro in sospensione.		8. Slanciappoggio av., contro-salto av. alla oscillazione dietro in sospensione.		9.		10.		11.		12.	
		(Chechi) 									
13. Dalla sospensione, presa di slancio av. al di sopra degli anelli.		14. Dallo slancio av. in sosp. dors., slanciappoggio av. con contro-salto av. alla oscillazione dietro in sospensione.		15.		16.		17.		18.	
(Nakayama) 		(Czollány) 									
19.		20. Dalla sospensione, rovesciarsi d., con corpo squadr. in sospens. dors. e slanciappoggio av.		21. Dall'app. rovesciarsi d. in sospens. dors. e slanciappoggio av.		22.		23.		24.	
		(LI Ning) 		(LI Ning 2) 							

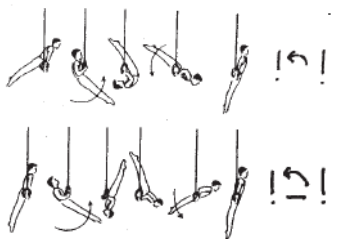
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Kippe ed elementi di slancio (comprese le squadre)					Ritorna alla sezione 12
<p>25. Capovolta d. all'appoggio.</p>  <p style="text-align: right;">F!</p>	<p>26. Capovolta d. con braccia ritte alla vert. di passaggio o granvolta dietro alla vert. di passaggio.</p> 	<p>27. Doppio giro d. raccolto in appoggio alla oscillazione av. in sospensione.</p> <p style="text-align: center;">(Guzcoghy)</p>  <p style="text-align: center;">■ <i>el_i(G)</i></p>	<p>28. Doppio giro d. carpio in appoggio alla oscillazione av. in sospensione.</p>  <p style="text-align: center;">■ <i>el_i(Gv)</i></p>	<p>29. Doppio giro d. teso in appoggio alla oscillazione av. in sospensione.</p> <p style="text-align: center;">(O' Neill)</p>  <p style="text-align: center;">■ <i>el_i(Gv)</i></p>	<p>30.</p>
<p>31. Traslocazione d. a corpo carpiato o teso.</p>  <p style="text-align: center;">■</p>	<p>32. Capovolta d. all'appoggio con gambe posate sulle impugnature.</p> <p style="text-align: center;">(Deltchev)</p>  <p style="text-align: center;">(De)</p>	<p>33. Guzcoghy dalla sospensione Li Ning o alla sospensione LI Ning.</p>  <p style="text-align: center;">■ <i>Gv Li</i></p>	<p>34. Guzcogy carpio alla sospensione Li Ning.</p>  <p style="text-align: center;">■</p>	<p>35. Guzcogy teso alla sospensione Li Ning.</p>  <p style="text-align: center;">■</p>	<p>36.</p>
<p>37. Slanciappoggio dietro.</p>  <p style="text-align: center;">+!</p>	<p>38. Slanciappoggio d. alla vert. di passaggio o granvolta av. tesa o carp. alla vert. di passaggio.</p> 	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43. Traslocazione av. a corpo carpiato o teso.</p>  <p style="text-align: center;">■</p>	<p>44. Dall'oscillaz. d. cap. av. con arrivo all'app. o alla squadra 2".</p> <p style="text-align: center;">(Honma)</p>  <p style="text-align: center;">H_o</p>	<p>45. Honma all'appoggio con corpo teso.</p>  <p style="text-align: center;">H_o/</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

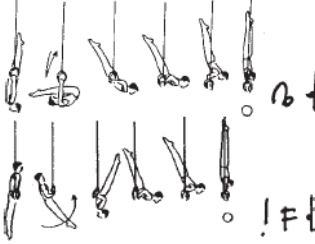
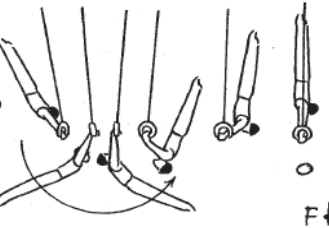
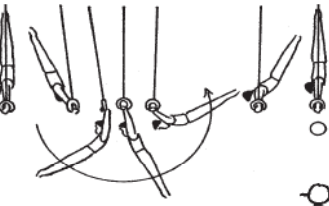
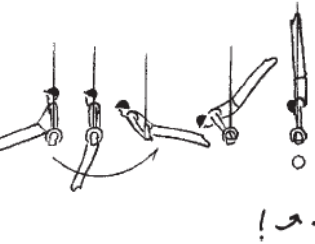
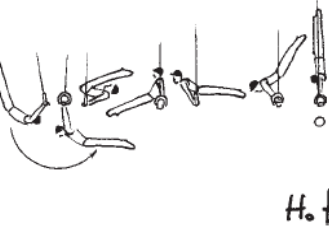
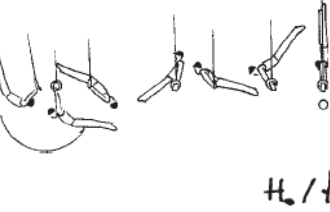
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Kippe ed elementi di slancio (comprese le squadre) Ritorna alla sezione 12					
<p>49. Dalla sospensione traslocaz. av. lenta.</p>  <p style="text-align: right;">γ</p>	<p>50.</p>	<p>51. Doppio giro in appoggio av. raccolto alla oscillazione d. in sospensione.</p> <p style="text-align: center;">(Yamawaki)</p>  <p style="text-align: right;">Ya</p>	<p>52. Doppio giro in appoggio av. carpio o teso alla oscillazione d. in sospensione.</p> <p style="text-align: center;">(Jonasson)</p>  <p style="text-align: right;">Ja</p>	<p>53.</p>	<p>54.</p>
<p>55. Kippe all'appoggio.</p>  <p style="text-align: right;">η!</p>	<p>56. Kippe alla squadra 2".</p>  <p style="text-align: right;">ηL</p>	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61. Kippe dorsale all'appoggio.</p>  <p style="text-align: right;">η!</p>	<p>62. Kippe dorsale all'appoggio con braccia tese.</p>  <p style="text-align: right;">η!</p>	<p>63.</p>	<p>64.</p>	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67. Dall'app. oscillazione av. e discesa alla oscillazione d. in sospensione.</p>  <p style="text-align: right;">ι! ↓</p>	<p>68. Slanciappoggio d. alla squadra con gambe div. 2".</p>  <p style="text-align: right;">ιK</p>	<p>69. Dall'app. oscillazione d. e salto av. racc. o carp. in appoggio.</p>  <p style="text-align: right;">ι!r!</p>	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>

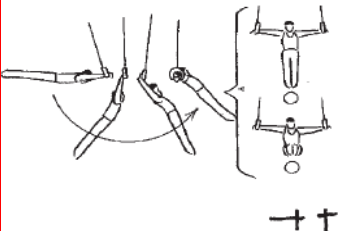
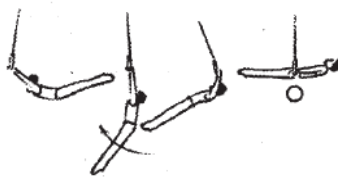
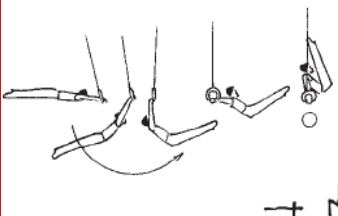
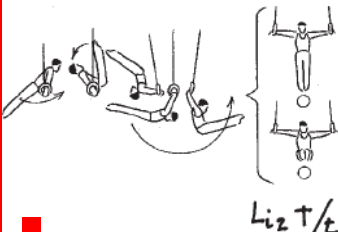
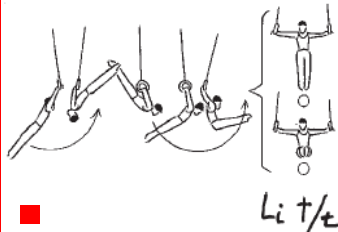
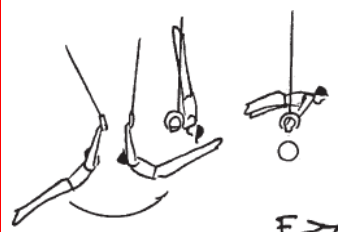
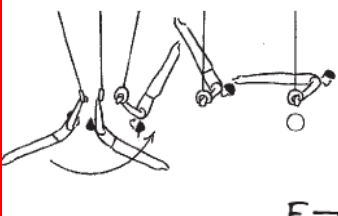
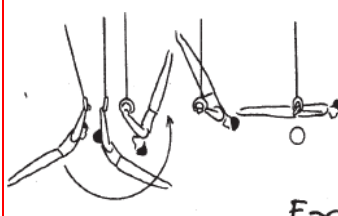
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Kippe ed elementi di slancio (comprese le squadre)					Ritorna alla sezione 12
<p>73. Dall'app. giro d. a corpo carp. o teso, all'appoggio</p> 	74.	75.	76.	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

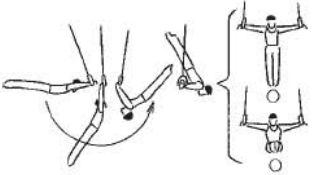
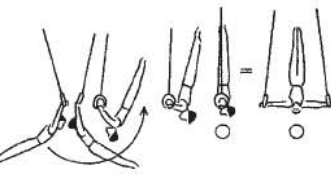
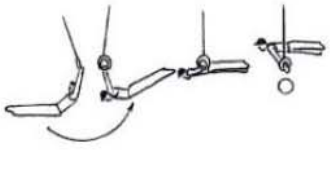
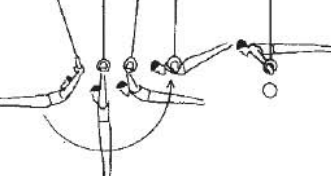
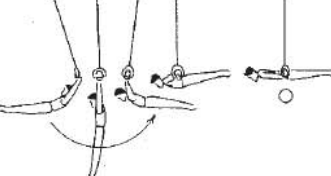
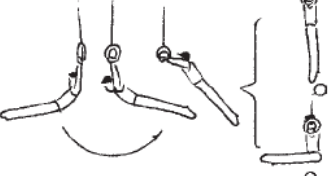
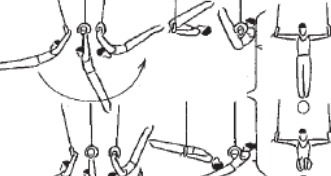
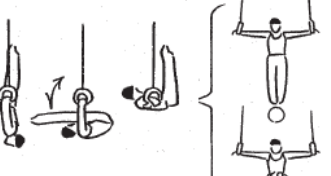
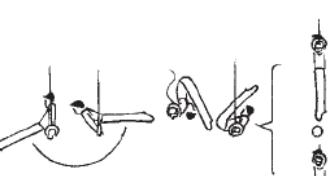
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. II: Elementi di slancio alla verticale fermata 2".					
1.	2. Kippe dorsale alla vert. 2" o dall'app. giro d. a corpo teso, alla vert. 2". 	3. Capovolta alla vert. con braccia ritte, 2" o granvolta d. con brci ritte alla vert. 2". 	5.	6.	
7.	8.	9. Slanciappoggio d. alla vert. 2" o granvolta d. alla vert. 2". 	10.	11.	12.
13.	14. Dall'app. oscillazione d. alla verticale 2". 	15. Honma all'app. con oscillaz. d. alla verticale 2". 	16. Honma teso all'app. con oscillaz. d. alla verticale 2". 	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

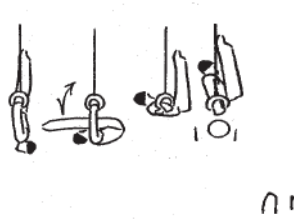
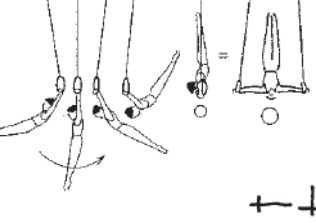
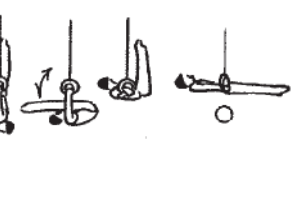
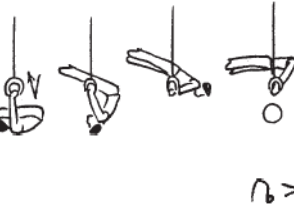
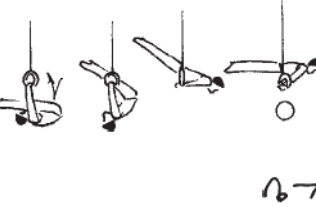
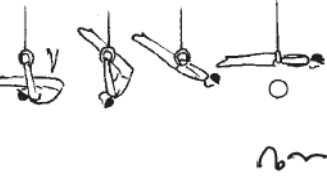
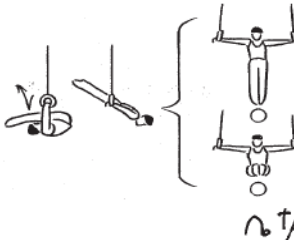
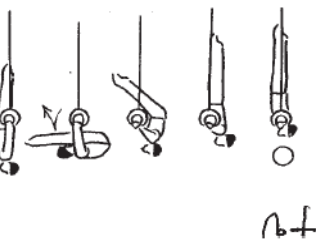

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2"					Ritorna alla sezione 12
1.	2.	3. Slanciapp.av. alla croce o alla croce sq., 2".  + †	4.	5.	6. Slanciapp.av. senza fase di appoggio alla rondine, 2". (Rodrigues) 
7.	8.	9. Slanciapp.av. alla squadra con gambe vert., 2".  + N	10. Li Ning 2 alla croce o alla croce sq., 2".  Li N T/E	11.	12.
13.	14.	15. Li Ning alla croce o croce sq., 2".  Li T/E	16.	17.	18.
19.	20.	21. Capovolta d. con arrivo all'app. in orizz. prona a gambe div., 2".  F >	22. Capovolta d. con arrivo all'app. in orizz. Prona, 2".  F >	23. Capovolta d. con arrivo alla orizzontale con spalle all'altezza degli anelli, (rondine) 2".  F ~	24.

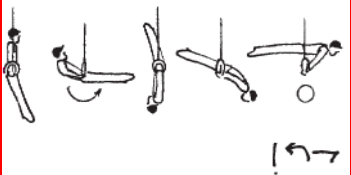
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2"					Ritorna alla sezione 12
25.	26.	27. Capovolta d. con braccia ritte alla croce, 2" o croce squadra, 2".  $F \frac{1}{2}$	28. Capovolta d. con braccia ritte alla croce in verticale, 2".  $F \downarrow$	29.	30.
31.	32.	33. Slanciappoggio d. alla orizz. prona a gambe div. con braccia ritte, 2".  \rightarrow	34. Slanciappoggio d. alla orizz. prona con braccia ritte, 2".  \rightarrow	35. Slanciappoggio d. alla rondine, 2".  \rightarrow	36.
37.	38.	39. Slanciappoggio d. alla croce, 2" o croce squadra, 2".  $\frac{1}{2}$	40. Salto avanti fra gli anelli direttamente alla croce, 2" o croce squadra, 2". 	41.	42.
43.	44.	45. Kippe alla croce, 2" o croce squadra, 2".  $\frac{1}{2}$	46. Dalla oscillaz. d. salto av. carpio alla croce, 2" o croce squadra, 2".  $\frac{1}{2}$	47.	48.

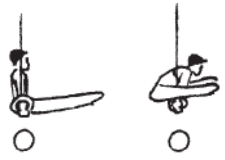

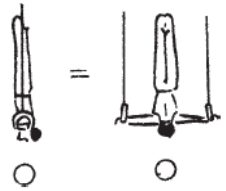
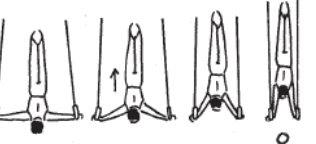

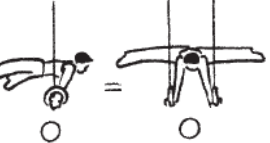
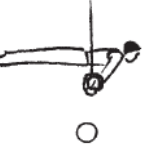
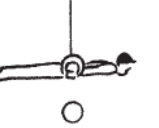
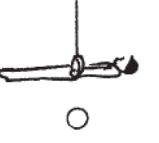
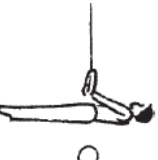
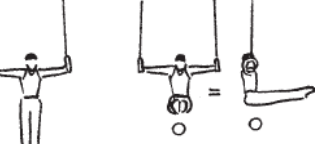

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2"					Ritorna alla sezione 12
49.	50.	51. Kippe alla squadra con gambe vert., 2". 	52. Slanciappoggio d. alla croce in vert., 2". 	53.	54. Kippe alla rondine inversa. 
55.	56.	57. Kippe dors., alla orizz. prona in app. a g. div., 2". 	58. Kippe dors., alla orizz. prona in app., 2". 	59. Kippe dors., alla rondine, 2". 	60.
61.	62.	63. Kippe dors. alla croce, 2" o croce squadra, 2". 	64. Kippe dors. alla croce in verticale, 2". 	65.	66.
67.	68.	69.	70. Kippe alla croce in sq. con gambe vert., 2" (Molinari) 	71.	72.

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi di slancio ad una posizione statica di forza mantenuta 2"					Ritorna alla sezione 12
73.	74.	75.	<p data-bbox="1120 156 1469 191">76. Dall'app. giro d. a corpo teso alla orizz. prona in app., 2".</p> 	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

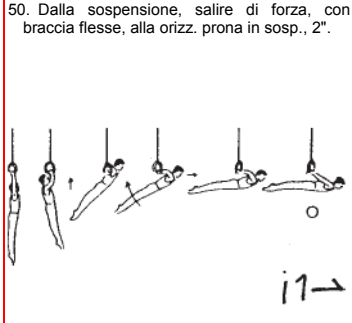
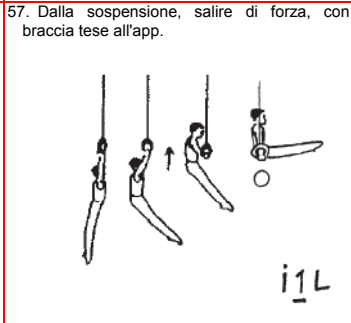
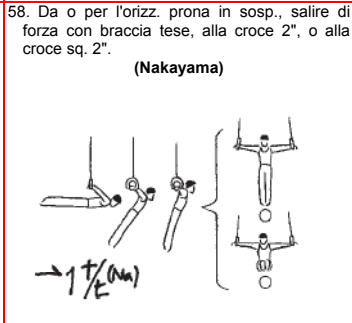
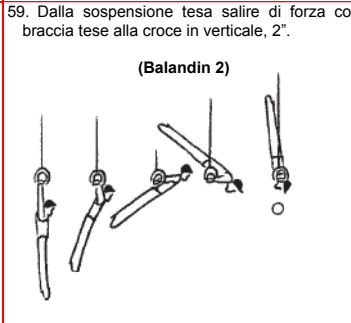
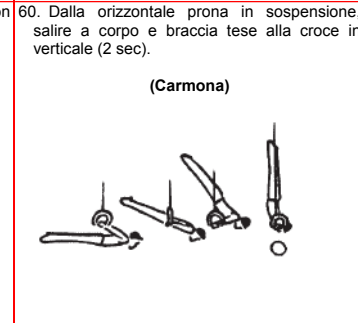
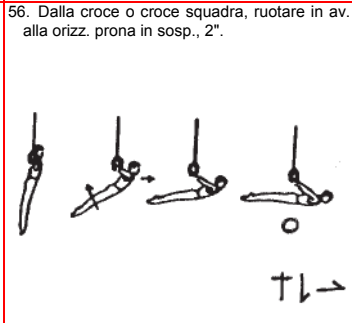
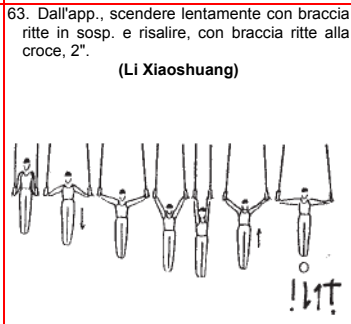
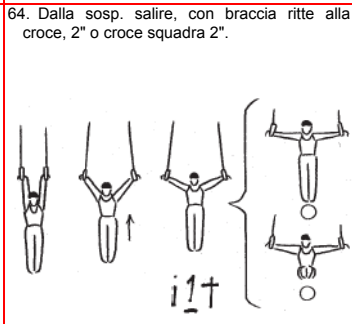
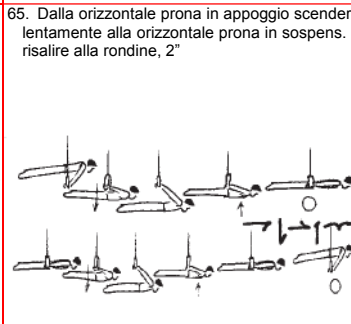
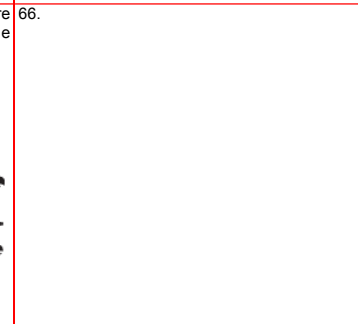
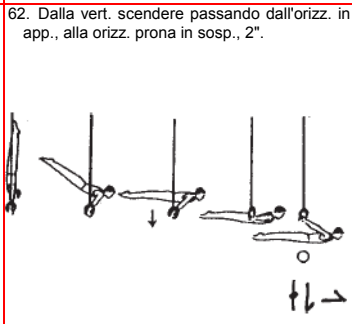
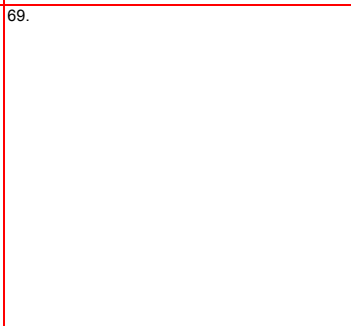
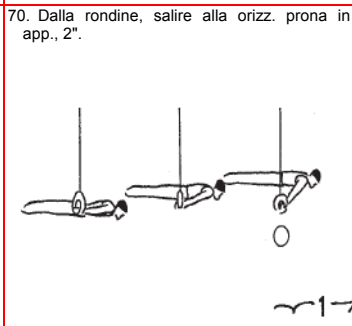
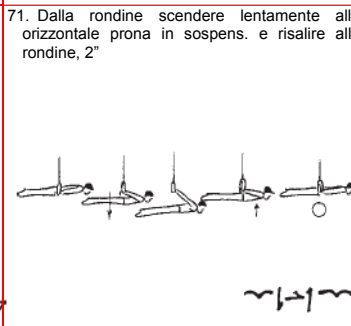
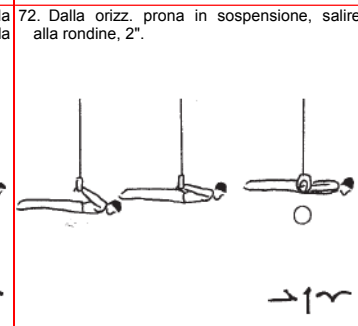
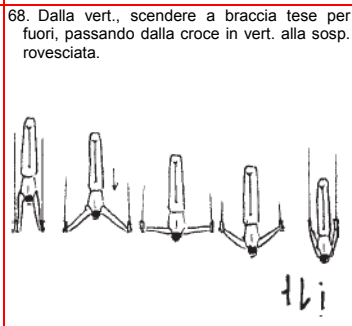
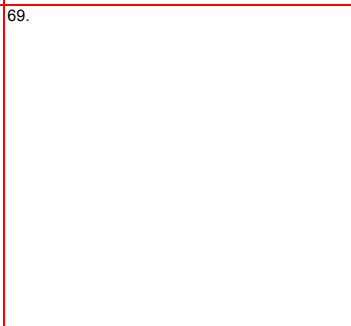
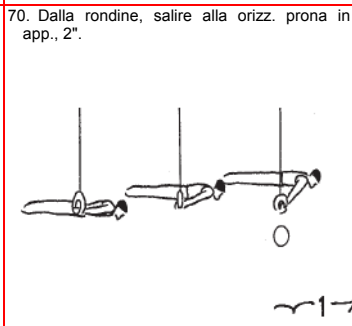
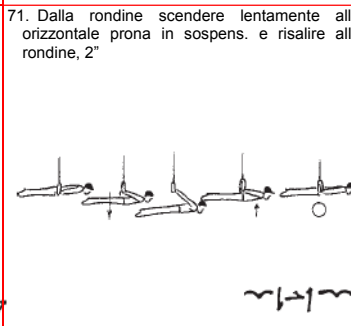
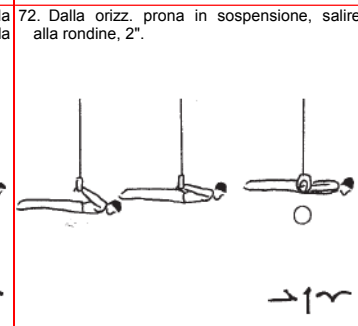
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".					Ritorna alla sezione 12
<p>1. Squadra a gambe unite o div., 2".</p>  <p style="text-align: right;">L K</p>	<p>2. Squadra con gambe vert., 2".</p>  <p style="text-align: right;">L</p>	<p>3. Croce in verticale, 2".</p>  <p style="text-align: right;">+</p>	<p>4. Dalla croce in vert, salire, con braccia ritte, alla vert., 2".</p>  <p style="text-align: right;">+ 11</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Orizz. in sosp. dors., 2".</p>  <p style="text-align: right;">L</p>	<p>8. Orizz. prona in app. con gambe div., 2".</p>  <p style="text-align: right;">Y</p>	<p>9. Orizz. prona in app. con gambe unite, 2".</p>  <p style="text-align: right;">L</p>	<p>10. Orizz. prona in app. con corpo all'altezza delle impugnature, 2" (rondine).</p>  <p style="text-align: right;">~</p>	<p>11. Orizz. supina con corpo all'altezza delle impugnature, 2" (rondine inversa).</p>  <p style="text-align: right;">~</p>	<p>12.</p>
<p>13. Orizz. supina in sosp., 2".</p>  <p style="text-align: right;">L</p>	<p>14. Ogni tipo di croce 2".</p>  <p style="text-align: right;">+ t</p>	<p>15. Croce in squadra con gambe elevate verticalmente, 2".</p>  <p style="text-align: right;">+</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

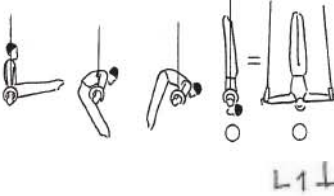
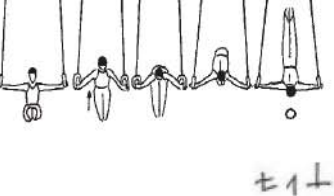
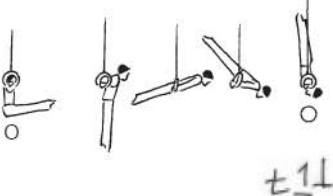
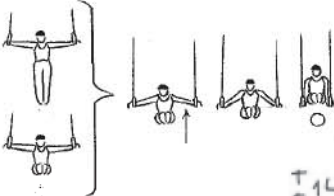
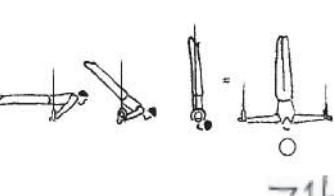
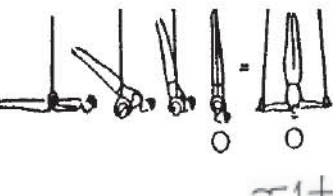
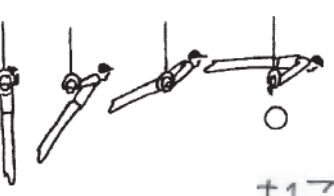
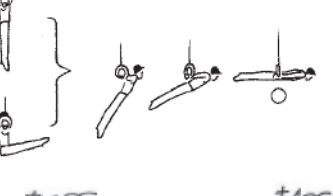
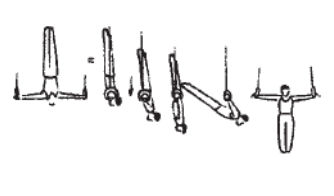
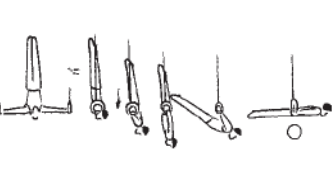
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".					Ritorna alla sezione 12
25. Salire con corpo carp. e braccia piegate, alla vert. ritta, 2". Anche con gambe divaricate.	26. Salire con corpo teso e braccia piegate, o con corpo carp. e braccia tese o dalla orizz. prona a gambe div., alla vert. ritta, 2". Anche con gambe divaricate.	27. Elevarsi dall'app. o dalla orizz. prona a g. unite, con corpo teso e braccia ritte, alla vert., 2".	28. Elevarsi dalla rondine, con corpo teso e braccia tese, alla vert., 2".	29.	30.
31. Dall'app., giro av. a corpo carp., per ritornare all'app.	32. Dall'app., giro av. eseguito lentamente a corpo teso, per ritornare all'app.	33. Dall'app., giro av. a corpo teso e braccia tese, per salire, con braccia ritte, alla vert., 2".	34. Dall'app., giro av. a corpo teso e braccia tese, per salire, con braccia ritte, alla croce in vert., 2".	35.	36.
37.	38. Dalla sospensione semirovesciata, salire ruotando lentamente dietro a corpo e braccia tese alla sq. in appoggio (2 sec).	39. Dall'app., giro av. a corpo teso e braccia ritte, alla croce, 2" o croce squadra, 2".	40. Salire di forza con braccia tese alla croce 2", o croce sq. 2", passando per l'orizz. supina in sospensione. (Pineda)	41. Salire di forza alla rondine passando per l'orizz. supina in sospensione. (Bhavsar)	42.
43.	44.	45.	46.	47. Giro d. lento con corpo e braccia tese, alla orizzontale in appoggio, 2". (Yan Mijayoung)	48. Giro d. lento con corpo e braccia tese, alla rondine, 2".

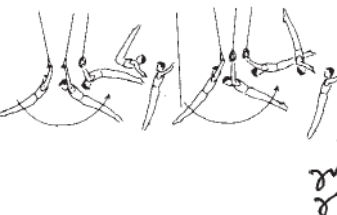
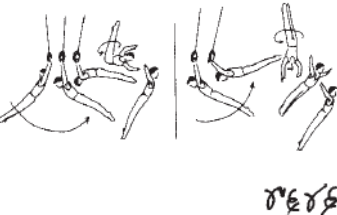
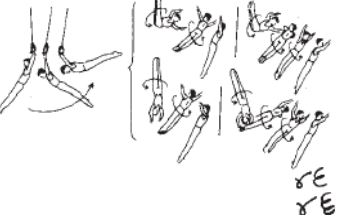
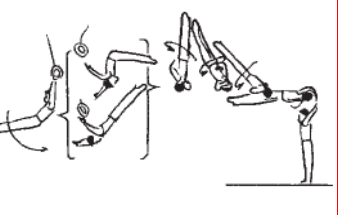
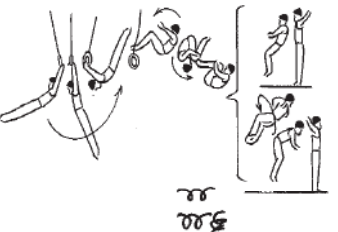
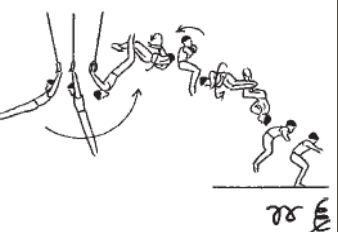
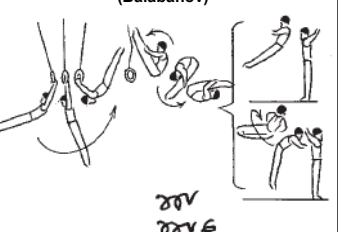
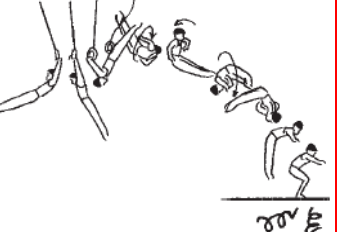
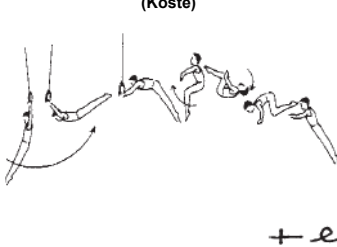
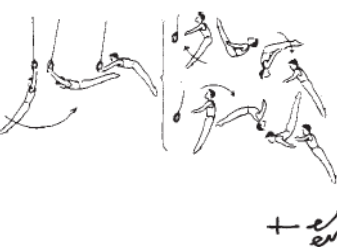
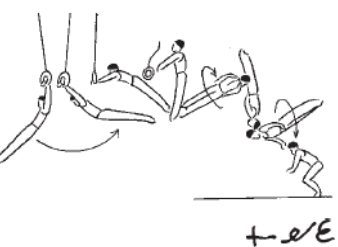
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6
GR. IV: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".					Ritorna alla sezione 12
<p>49.</p>  <p style="text-align: center;">$i \rightarrow$</p>	<p>50. Dalla sospensione, salire di forza, con braccia flesse, alla orizz. prona in sosp., 2".</p>  <p style="text-align: center;">$i \rightarrow$</p>	<p>51. Dalla sospensione, salire di forza, con braccia tese, alla orizz. prona in sosp., 2".</p>  <p style="text-align: center;">$i \rightarrow$</p>	<p>52. Dalla sosp. giro d. a corpo teso alla croce, 2" o croce squadra, 2".</p> <p style="text-align: center;">(Azarian)</p>  <p style="text-align: center;">$i \rightarrow$</p>	<p>53. Dalla sospensione tesa salire di forza con braccia tese alla rondine, 2".</p> <p style="text-align: center;">(Balandin 1)</p> 	<p>54.</p>
<p>55.</p>  <p style="text-align: center;">\downarrow</p>	<p>56. Dalla croce o croce squadra, ruotare in av. alla orizz. prona in sosp., 2".</p>  <p style="text-align: center;">\downarrow</p>	<p>57. Dalla sospensione, salire di forza, con braccia tese all'app.</p>  <p style="text-align: center;">$i \rightarrow$</p>	<p>58. Da o per l'orizz. prona in sosp., salire di forza con braccia tese, alla croce 2", o alla croce sq. 2".</p> <p style="text-align: center;">(Nakayama)</p>  <p style="text-align: center;">\rightarrow</p>	<p>59. Dalla sospensione tesa salire di forza con braccia tese alla croce in verticale, 2".</p> <p style="text-align: center;">(Balandin 2)</p> 	<p>60. Dalla orizzontale prona in sospensione, salire a corpo e braccia tese alla croce in verticale (2 sec).</p> <p style="text-align: center;">(Carmona)</p>
<p>61.</p>  <p style="text-align: center;">\downarrow</p>	<p>62. Dalla vert. scendere passando dall'orizz. in app., alla orizz. prona in sosp., 2".</p>  <p style="text-align: center;">\downarrow</p>	<p>63. Dall'app., scendere lentamente con braccia ritte in sosp. e risalire, con braccia ritte alla croce, 2".</p> <p style="text-align: center;">(Li Xiaoshuang)</p>  <p style="text-align: center;">$i \rightarrow$</p>	<p>64. Dalla sosp. salire, con braccia ritte alla croce, 2" o croce squadra 2".</p>  <p style="text-align: center;">$i \rightarrow$</p>	<p>65. Dalla orizzontale prona in appoggio scendere lentamente alla orizzontale prona in sospens. e risalire alla rondine, 2".</p> 	<p>66.</p>
<p>67.</p>  <p style="text-align: center;">\downarrow</p>	<p>68. Dalla vert., scendere a braccia tese per fuori, passando dalla croce in vert. alla sosp. rovesciata.</p>  <p style="text-align: center;">\downarrow</p>	<p>69.</p>  <p style="text-align: center;">$i \rightarrow$</p>	<p>70. Dalla rondine, salire alla orizz. prona in app., 2".</p>  <p style="text-align: center;">\rightarrow</p>	<p>71. Dalla rondine scendere lentamente alla orizzontale prona in sospens. e risalire alla rondine, 2".</p> 	<p>72. Dalla orizz. prona in sospensione, salire alla rondine, 2".</p> <p style="text-align: center;">\rightarrow</p>

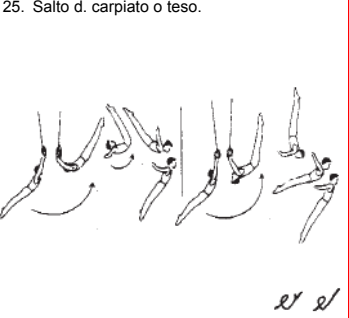
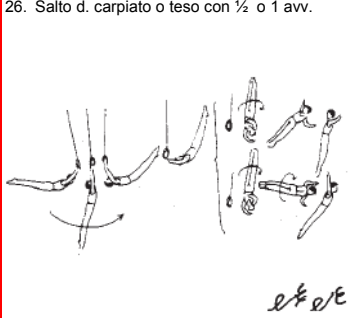
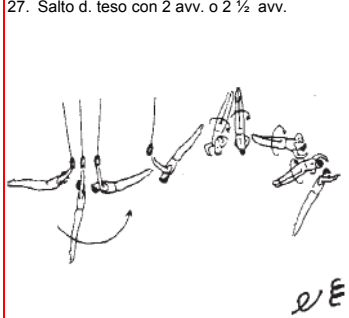
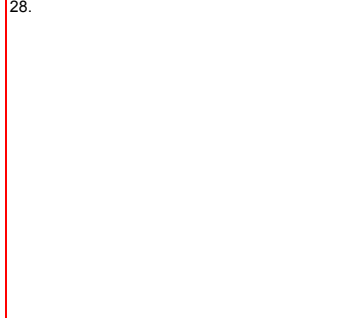
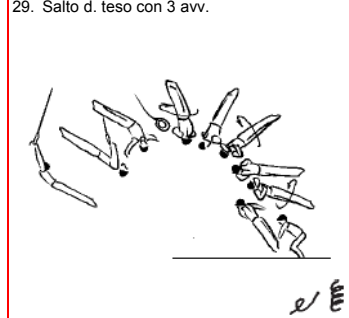
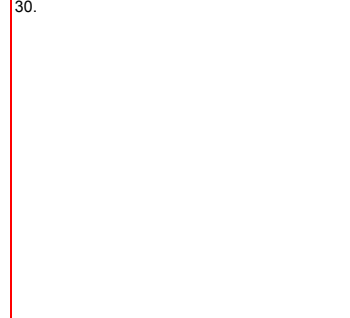
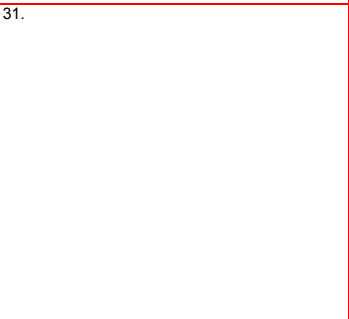
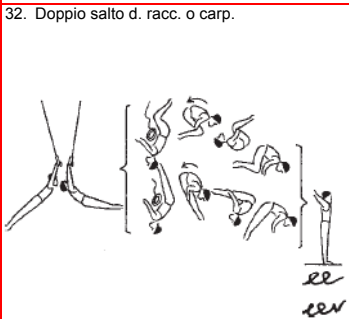
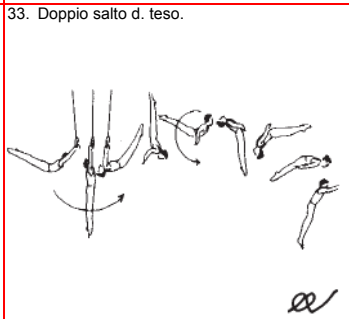
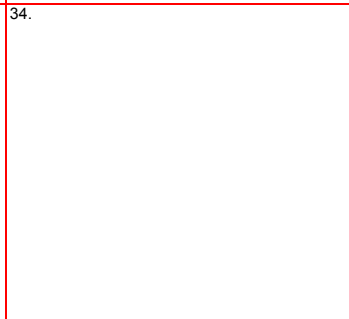
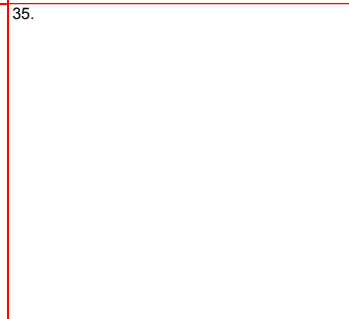
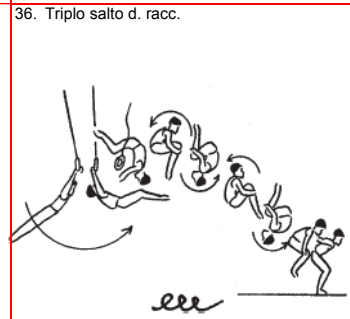
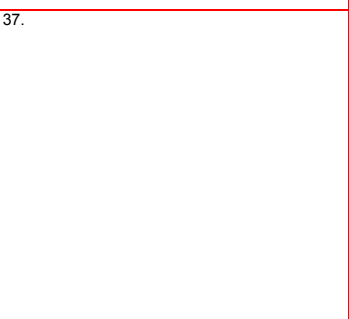
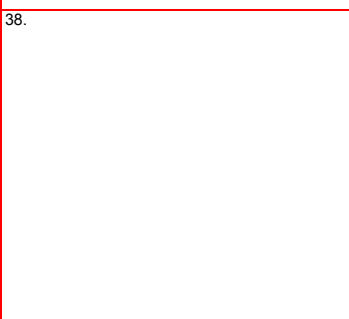
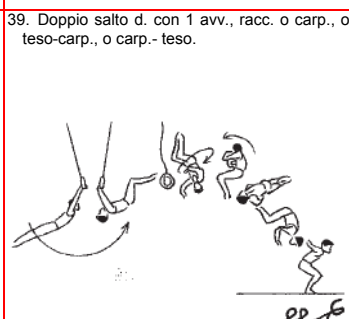
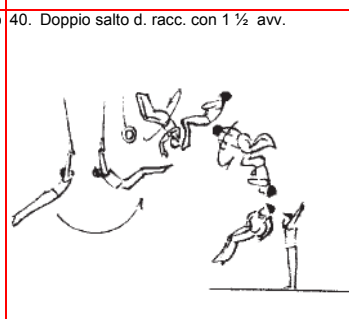
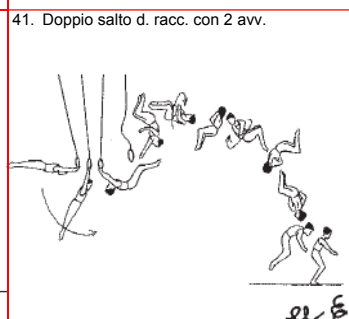
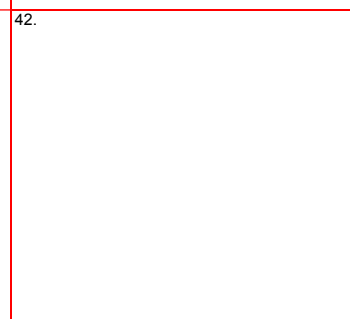
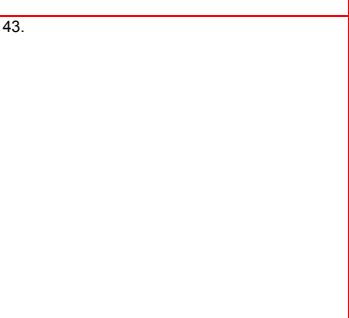
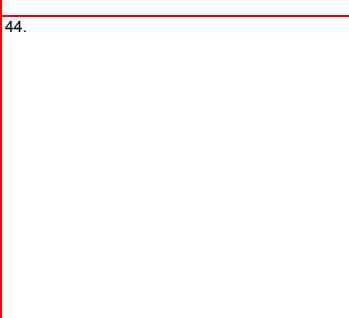
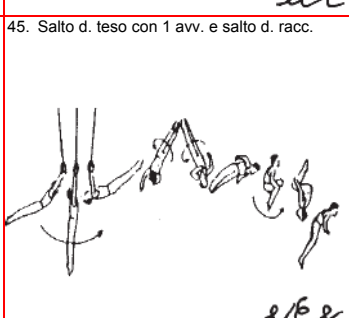
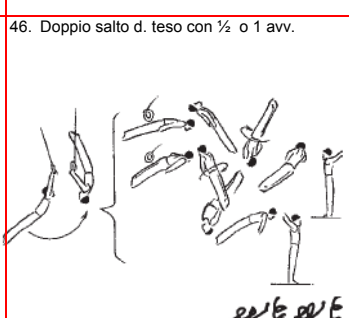
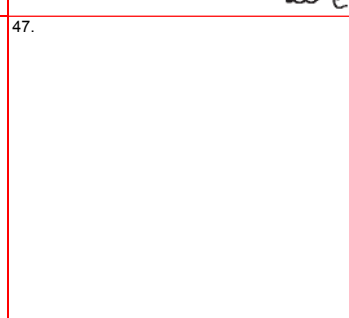
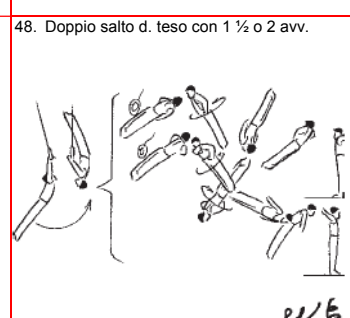
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Elementi di forza e posizioni statiche mantenute 2".					Ritorna alla sezione 12
73.	74.	75. Dalla squadra, salire a corpo flessso e braccia ritte, alla croce in vert., 2". 	76. Dalla croce squadra, salire con braccia ritte e corpo flessso, alla croce in vert., 2". 	77. Dalla croce, salire con braccia tese e corpo teso, alla croce in vert., 2". 	78.
79.	80.	81. Dalla croce o croce squadra, salire di forza alla squadra in app., 2". 	82. Dalla orizz. prona in app., salire alla croce in vert., 2". 	83. Dalla rondine, salire alla croce in vert., 2". 	84.
85.	86.	87.	88. Dalla croce o croce squadra, salire alla orizz. prona in app. 2". 	89. Dalla croce o croce squadra, salire alla rondine, 2". 	90.
91.	92.	93.	94. Dalla croce in vert. scendere lentamente alla verticale in sospensione e risalire lentamente ruotando d. alla croce, 2". 	95. Dalla croce in vert. scendere lentamente alla verticale in sospensione e risalire lentamente ruotando d. alla rondine, 2". (Jotchev) 	96.

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,6
GR. V: Uscite.					
Ritorna alla sezione 12					
<p>1. Salto av. carpio o teso</p> 	<p>2. Salto av. carpio o teso con 1/2 avv.</p> 	<p>3. Salto av. carpio o teso con 1 o 1 1/2 avv.</p> 	<p>4. Salto avanti carpio o teso con 2/1 avv.</p> 	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9. Doppio salto av. racc. o racc. con 1/2 avv.</p> 	<p>10. Doppio salto av. racc. o racc. con 1 1/2 avv.</p> <p>(Fischer)</p> 	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16. Doppio salto av. carpiato o carpiato con 1/2 avv.</p> <p>(Balabanov)</p> 	<p>17. Doppio salto av. carpiato o carpiato con 1 1/2 avv.</p> 	<p>18.</p>
<p>19. Slanciappoggio d. e salto d. racc.</p> <p>(Koste)</p> 	<p>20. Slanciappoggio d. e salto d. carpiato o teso.</p> 	<p>21. Slanciappoggio d. e salto d. teso con 1 avv.</p> 	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. V: Uscite.					
Ritorna alla sezione 12					
25. Salto d. carpiato o teso. 	26. Salto d. carpiato o teso con 1/2 o 1 avv. 	27. Salto d. teso con 2 avv. o 2 1/2 avv. 	28. 	29. Salto d. teso con 3 avv. 	30. 
31. 	32. Doppio salto d. racc. o carp. 	33. Doppio salto d. teso. 	34. 	35. 	36. Triplo salto d. racc. 
37. 	38. 	39. Doppio salto d. con 1 avv., racc. o carp., o teso-carp., o carp.-teso. 	40. Doppio salto d. racc. con 1 1/2 avv. 	41. Doppio salto d. racc. con 2 avv. 	42. 
43. 	44. 	45. Salto d. teso con 1 avv. e salto d. racc. 	46. Doppio salto d. teso con 1/2 o 1 avv. 	47. 	48. Doppio salto d. teso con 1 1/2 o 2 avv. 

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

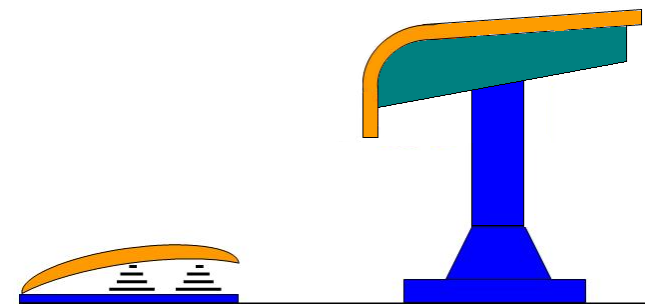
Articolo 13.1 – Contenuto dell'esercizio

Il ginnasta dovrà eseguire un solo volteggio, salvo che **nel concorso di** qualificazione, per coloro che intendono partecipare alla finale all'attrezzo e alla finale stessa. Questi dovranno eseguire due volteggi appartenenti a due diversi gruppi e con differente seconda fase di volo (per esempio la direzione avanti o dietro, la posizione del corpo raggruppata o carpiata per semplici salti o con ½ giro di differenza per salti combinati con avvitamanti e volteggi con avvitamanti senza salti). Ogni volteggio si esegue con una rincorsa, seguita da una battuta a piedi pari (con o senza rondata) sulla pedana ed una breve fase di appoggio di una o due mani sulla tavola. Il volteggio può contenere una sola o più rotazioni intorno ai diversi assi del corpo. Dopo il primo volteggio, il ginnasta ritorna immediatamente alla posizione di partenza e, al segnale del Giudice D1, esegue il suo secondo volteggio.

Articolo 13.2 – Contenuto e costruzione

Articolo 13.2.1 - Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. Il ginnasta dovrà iniziare ogni volta partendo dalla posizione eretta con gambe unite. La lunghezza della rincorsa non deve superare 25 metri calcolati a partire dalla parte più prossima della tavola. La prova inizia con il primo passo o saltello del ginnasta, la valutazione inizia al contatto dei piedi sulla pedana elastica. La corsia della rincorsa, deve essere segnata sopra o di fianco per la misurazione della sua lunghezza. Un ostacolo posto trasversalmente sulla corsia delimita la massima rincorsa concessa. **Il ginnasta può interrompere e riprendere la sua rincorsa, ma non può ripeterla.**
2. La prova termina nella stazione eretta frontale o dorsale, con gambe unite, al di là della tavola.
3. Il ginnasta dovrà presentare solo volteggi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e della estetica. Prima di saltare, egli dovrà segnare sull'apposito tabellone, il numero di identificazione del salto che intenderà eseguire.
4. Il ginnasta non potrà che eseguire il suo volo in **avanti** o **indietro** e con le gambe chiuse. Il solo elemento che il ginnasta potrà eseguire prima del contatto con la pedana, è la rondata. Nel caso di questo tipo di volteggio, l'utilizzo del tappeto di protezione intorno alla pedana (collare), che dovrà essere fornito dalla organizzazione del concorso, è obbligatorio. Il ginnasta può utilizzare per i salti che partono dalla rondata, un tappeto ufficiale di protezione per le mani, fornito solamente dalla organizzazione del concorso.
5. I volteggi con salto giro nel primo volo e quelli con gambe divaricate non sono permessi.
6. Il ginnasta dovrà eseguire il salto nella posizione del corpo prevista (raggruppata, carpiata, tesa) in modo netto e incontestabile. Le posizioni indeterminate sono penalizzate dalla giuria E e possono produrre il riconoscimento di un più basso valore di partenza da parte della giuria D.
7. Criteri di valutazione della giuria E:
 - a) prima fase di volo, fino al momento della posa di una o due mani sulla tavola;
 - b) seconda fase di volo, compresa la spinta sulla tavola, fino all'arrivo al suolo. Il ginnasta deve presentare una netta elevazione del corpo dopo la spinta;
 - c) posizione del corpo durante l'appoggio di una o due mani sulla tavola;
 - d) detrazioni in funzione della deviazione rispetto all'asse longitudinale della tavola;
 - e) esecuzione tecnica durante tutto il volteggio;



Altezza: 135 cm (misurati a partire dal suolo)

Altezza per gli allievi:

115 cm Serie C – T.A. e Camp. categ. L1

120 cm Camp. di Categ. L2

125 cm Camp. di categ. L3

f) arrivo al suolo.

8. Regole relative all'arrivo al suolo.

a) Il ginnasta deve arrivare a terra con entrambi i piedi in una zona delimitata da due linee che si allarga dall'asse centrale della tavola come indicato nel disegno seguente:



Le linee devono essere chiaramente segnate sui tappeti di arrivo. E' consentito calpestare le linee senza che siano superate. I tappeti con le linee per l'allineamento alla zona di atterraggio devono essere fermati con sicurezza perché non si possano muovere durante la competizione.

b) Il ginnasta deve completare gli avvitamenti prima dell'arrivo al suolo. Per gli avvitamenti incompleti, la giuria E applica la prevista penalizzazione. Se la deviazione è uguale o superiore a 90° , il volteggio non sarà riconosciuto dalla giuria D che riconoscerà il volteggio di valore inferiore.

9. Durante la seconda fase di volo, il ginnasta deve presentare una netta elevazione del suo baricentro rispetto all'altezza di quest'ultimo al momento della spinta.

10. Il ginnasta che esegue un volteggio con salto giro raggruppato o carpiato, deve presentare una netta estensione del corpo prima dell'arrivo al suolo. Un arrivo che il ginnasta ha eseguito senza preparazione è considerato come errore tecnico e produce una penalità per esecuzione tecnica e una per errore nell'arrivo al suolo.

11. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla sezione 9 e la tavola delle penalità all'art. 9.4 e 13.3.

Principi relativi alla nota D

1. Il ginnasta deve eseguire un solo volteggio nel concorso di qualificazione, nella finale di squadra e nella finale del concorso individuale multiplo. Al concorso di qualificazione, coloro che intendono partecipare alla finale all'attrezzo e alla finale stessa, dovranno eseguire due volteggi appartenenti a due diversi gruppi e con differente seconda fase di volo.

Gruppo I	Ribaltate e salti tipo Yamashita
Gruppo II	Volteggi con $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ avv. nella p1 ^a fase di volo (Tsukahara e Kasamatsu)
Gruppo III	Volteggi dalla rondata anche con $\frac{1}{4}$ di giro - con seconda fase di volo indietro
Gruppo IV	Volteggi dalla rondata con $\frac{1}{2}$ avv. nella 1 ^a fase di volo e in avanti nella 2 ^a fase di volo avanti
Gruppo V	Volteggi dalla rondata con $\frac{3}{4}$ o 1 avv. nella 1 ^a fase di volo e indietro nella la 2 ^a fase di volo

2. Ad ogni volteggio, rappresentato con una figura nelle tavole delle difficoltà, è stato attribuito un numero ed un valore di partenza nel proprio gruppo di elementi. Inoltre sono stati applicati i seguenti principi generali:
- I volteggi Cuervo hanno lo stesso valore degli analoghi volteggi capovolti seguiti da salto av. avvitato.
 - I volteggi Kasamatsu hanno lo stesso valore dei volteggi Tsukahara di pari difficoltà.
 - I volteggi Yurchenko hanno lo stesso valore degli analoghi volteggi Tsukahara e Kasamatsu.
 - A meno di indicazioni contrarie, i salti eseguiti dalla rondata con $\frac{1}{2}$ avv. sulla tavola, sono di un valore superiore di 0,20 p. al salto analogo eseguito in avanti senza rondata e $\frac{1}{2}$ avv.
 - A meno di indicazioni contrarie, i salti eseguiti dalla rondata con $\frac{3}{4}$ o 1 avv. sulla tavola, sono di un valore superiore di 0,40 p. al salto analogo della categoria Tsukahara.
 - ~~I salti eseguiti con appoggio di una sola mano sono considerati come identici a quelli analoghi eseguiti con appoggio delle due mani.~~
3. Ogni volteggio ha un proprio valore di difficoltà, in funzione della sua complessità.
4. Prima di ogni esecuzione la giuria D deve essere informata del numero di volteggio che il ginnasta intende eseguire corrispondente alle tavole del C.d.P. L'indicazione del numero a mezzo del previsto dispositivo, sarà effettuata dal ginnasta o da un aiutante. In caso di errore nella dichiarazione, non è prevista alcuna penalità.
Esempio: il ginnasta mostra il n. 319; il n. 3 indica il gruppo strutturale a cui il volteggio appartiene e il n. 19 sta ad indicare il numero che il volteggio ha all'interno del gruppo stesso.
5. Il ginnasta dovrà eseguire il salto nella posizione del corpo prevista (raggruppata, carpiata, tesa) in modo netto e incontestabile. Le posizioni indeterminate possono produrre il non riconoscimento del salto da parte della Giuria D o il riconoscimento di un più basso valore di volteggio (vedere la definizione delle posizioni del corpo **all'allegato A sezione 3**). Il ginnasta dovrà indicare il numero del volteggio che è in grado di eseguire e non quello che spera di riuscire a fare. Questo avvertimento concerne particolarmente la definizione delle posizioni tese o carpiate.
6. Il volteggio viene valutato punti zero (giuria D e giuria E), nei seguenti casi:
- Dopo la rincorsa, il ginnasta **tocca la pedana o la tavola passa a fianco della pedana e/o passa la tavola** senza realizzare il volteggio.
 - Il volteggio è talmente mal eseguito che non può essere nemmeno rassomigliato ad uno dei volteggi indicati sul codice, oppure il ginnasta prende contatto con i piedi sulla tavola. ***E' escluso per la categoria Allievi, il salto con posa dei piedi.***
 - Il ginnasta non tocca la tavola con nessuna delle due mani.
 - Il ginnasta non arriva a terra sui piedi: almeno un piede tocca i tappeti di atterraggio prima di ogni altra parte del corpo.
 - Il ginnasta arriva intenzionalmente al suolo in posizione laterale (fianco alla tavola).
 - Il ginnasta esegue un volteggio non regolamentare (con gambe divaricate, con salto giro nel 1° volo, con pre-elemento non regolamentare prima della battuta in pedana, etc.). ***E' escluso per la categoria Allievi, il salto con gambe divaricate.***
 - Il ginnasta, nel concorso di qualificazione alla finale all'attrezzo o nella finale stessa ripete come secondo salto il primo salto eseguito.
 - Il ginnasta non usa il prescritto tappeto di protezione intorno alla pedana (collare) per volteggi eseguiti dalla dalla rondata (gruppi III - IV- V).
 - Il collare di protezione dovrà essere usato obbligatoriamente per i salti tipo Yurchenko, negli altri casi l'utilizzo è facoltativo.**
Un controllo video da parte della giuria D e del Supervisore all'attrezzo sarà fatto automaticamente per tutti gli arrivi dei salti con nota 0,00. I giudici E introdurranno nel computer le loro penalità dopo ogni salto, in caso di nota 0,00, la giuria D indicherà ai giudici E le modalità per introdurre la nota 0,00.
7. **Nel concorso di qualificazione CI, nel concorso di squadra CIV e nel concorso individuale multiplo CII:**
- Dovrà essere eseguito un solo salto**
 - In qualificazione, il punteggio del primo salto vale per la squadra e/o per il totale individuale multiplo.**

In qualificazione (durante il CI) e in finale per attrezzo (CIII) ogni ginnasta dovrà eseguire 2 volteggi diversi, di differenti gruppi e con diversa seconda fase di volo.

In qualificazione (durante il CI) e in finale per attrezzo (CIII) la media del punteggio dei 2 salti determina il punteggio finale del ginnasta.

~~7. Per le qualificazioni al Concorso III e nel Concorso III (finale all'attrezzo), il risultato dei due salti sarà calcolato nel modo seguente:~~

~~Le note D dei 2 salti saranno sommate ed il risultato sarà diviso per 2 (nota media). Questa media rappresenta la nota D finale.~~

~~Le penalità valide della Giuria E del primo e de secondo salto saranno sommate ed il totale sarà detratto dai 10 punti disponibili per la nota E.~~

~~Il risultato rappresenta la nota finale per l'esecuzione (nota E finale).~~

~~La nota finale in gara di qualificazione e per la finale all'attrezzo, è rappresentata dalla somma della nota finale D e nota finale E, dopo l'esecuzione dei 2 salti secondo la seguente formula matematica:~~

$$\frac{\text{Diff. 1}^\circ + \text{Diff. 2}^\circ}{2} + (10 - (\text{ded. 1}^\circ + \text{ded. 2}^\circ))$$

8. Una rincorsa supplementare è permessa con una penalità di 1,00 p. per rincorsa senza volteggio con le seguenti modalità:

- Se il ginnasta ha dichiarato un solo salto, è permessa una seconda rincorsa con penalità, non sono permesse altre rincorse.
- Se il ginnasta ha dichiarato due salti, è permessa una terza rincorsa con penalità, non sono permesse altre rincorse.

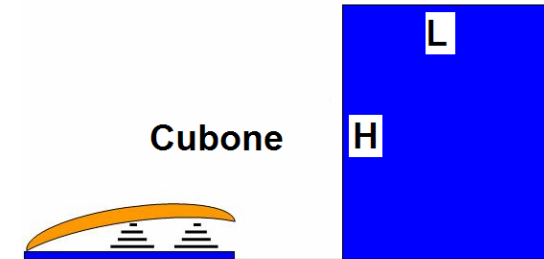
~~9. Vedere anche le regole che riguardano il riconoscimento dei salti alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 7.6.~~

Articolo 13.1 bis

Cubone

Per il campionato di serie C e Torneo Allievi, è possibile eseguire il volteggio utilizzando al posto della tavola e solo per i salti indicati nella tabella complementare del volteggio, un cubone alto cm. 100 e largo cm 80.

I salti eseguiti con l'utilizzo del cubone avranno un valore inferiore agli stessi salti eseguiti sull'attrezzo tradizionale. Questi valori sono indicati nella tabella complementare del volteggio.



(Altezza: H = 100 cm misurati a partire dal suolo)
(larghezza : L = cm 80)

Articolo 13.3 - Tabella delle penalità al volteggio.

Giuria D

[Ritorna alla sezione 13](#)

Genere dell'errore	Penalità applicata
Arrivare direttamente o toccare con 1 mano o un piede fuori dell'area di arrivo	0,10 dalla nota finale
Toccare con le mani, con i piedi o con 1 mano o un piede o altra parte del corpo fuori dell'area di arrivo	0,30 dalla nota finale
Arrivare direttamente fuori dall'area di arrivo	0,30 dalla nota finale
Rincorsa superiore a 25 m.	0.50 dalla nota finale
Volteggi non validi o non regolamentari	Nota = 0,00 per il salto della Giuria D e Giuria E
Non utilizzare il tappeto di protezione per la pedana (collare) per i salti dalla rondana	Nota = 0,00 per il salto della Giuria D e Giuria E
Ripetizione del 1° salto nella gara di qualificazione o nella finale all'attrezzo	Nota = 0,00 per il 2° salto della Giuria D e Giuria E
2° volteggio dello stesso gruppo del primo nella gara di qualificazione o nella finale all'attrezzo	2,0 punti di penalità dalla nota finale del 2° salto
2° fase di volo uguale nei 2 volteggi nella gara di qualificazione o nella finale all'attrezzo	2,0 punti di penalità dalla nota finale del 2° salto
Rincorsa supplementare	1,00 di penalità

Penalità della Giuria E

[Ritorna alla sezione 13](#)

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Errori di esecuzione nel 1° volo	+	+	+
Errori tecnici nel 1° volo	+	+	+
Non passare dalla verticale nella posizione di appoggio rovesciato	+	+	+
Errori di esecuzione nel 2° volo	+	+	+
Errori tecnici nel 2° volo	+	+	+
Altezza insufficiente- mancanza di elevazione netta del corpo	+	+	+
Estensione del corpo insufficiente prima dell'arrivo	+	+	

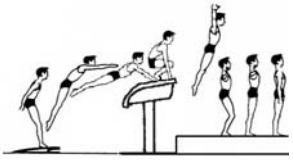
Complemento alle tavole delle difficoltà del C. d. P. FIG

Serie C e T.A: i volteggi in tabella se eseguiti sul **cube** h.= 1,00 m. in alternativa alla tavola avranno il valore inferiore indicato nel riquadro.

GR. P: Volteggi diretti (frammezzi, planche).

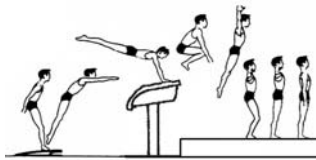
[Ritorna alla sezione 13](#)

P 1. Frammezzo con posa dei piedi sulla tavola.



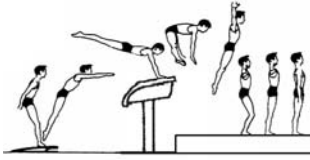
2,2 1,8

P 2. Frammezzo a gambe flesse.



2,4 2,0

P 3. Staccata.



2,6 2,2

P 4. Frammezzo a gambe tese.



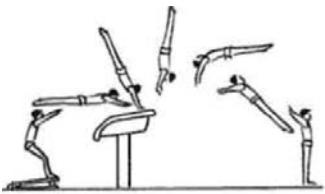
3,0 2,6

5.

6.

GR. I: Ribaltate e volteggi tipo Yamashita.

1. Ribaltata (presente nel codice FIG)



4,0 3,6

1.

2.

3.

4.

5.

GR. III: Volteggi dalla rondata con seconda fase dietro.

1. Rondata e flic flac



4,0 3,6

2.

3.

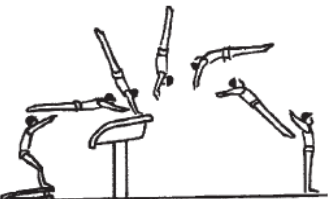
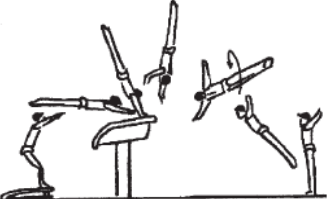
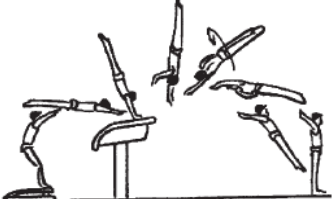
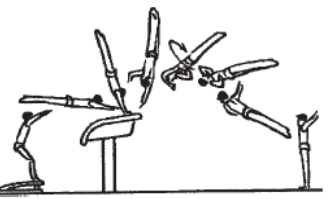
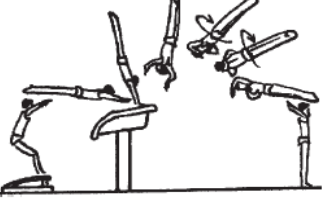

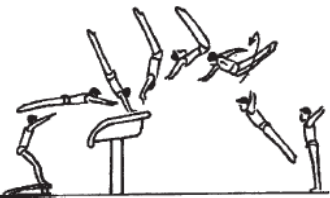

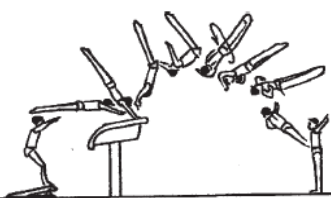
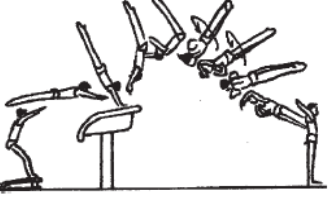
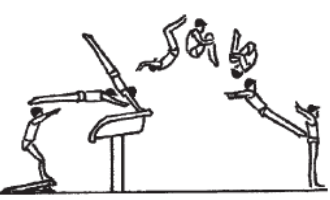
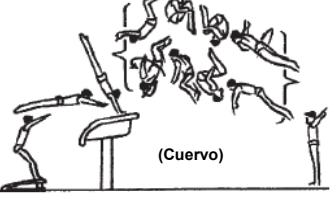


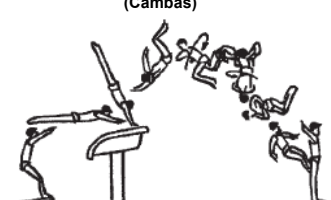

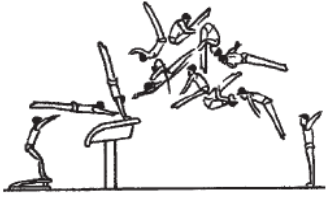

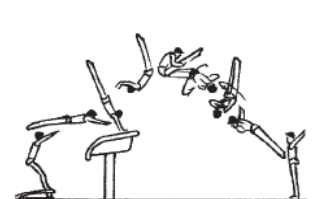
4.

5.

6.

GR. I: Ribaltate e volteggi tipo Yamashita.

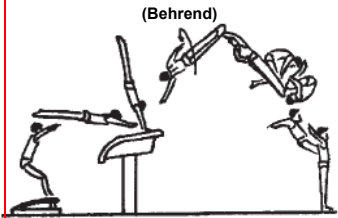
[Ritorna alla sezione 13](#)

<p>1. Ribaltata.</p>  <p>2,0</p>	<p>2. Ribaltata con ½ avv.</p>  <p>2,4</p>	<p>3. Ribaltata con 1 avv.</p>  <p>2,8</p>	<p>4. Ribaltata con 1 ½ avv.</p>  <p>3,2</p>	<p>5. Ribaltata con 2 avv.</p>  <p>3,6</p>	<p>6.</p>
<p>7. Ribaltata carpiata. (Yamashita)</p>  <p>2,0</p>	<p>8. Yamashita con ½ avv.</p>  <p>2,4</p>	<p>9. Yamashita con 1 avv.</p>  <p>2,8</p>	<p>10. Yamashita con 1 ½ avv.</p>  <p>3,2</p>	<p>11. Yamashita con 2 avv.</p>  <p>3,6</p>	<p>12.</p>
<p>13. Ribaltata salto av. racc.</p>  <p>2,8</p>	<p>14. Ribaltata salto av. racc. con ½ avv. (o Cuervo racc.).</p>  <p>3,2</p>	<p>15. Ribaltata salto av. racc. con 1 avv. (o Cuervo racc. con ½ avv.).</p>  <p>3,6</p>	<p>16. Ribaltata e salto av. racc. con 1 ½ avv. (o Cuervo racc. con 1 avv.).</p>  <p>4,0</p>	<p>17. Ribaltata salto av. racc. con 2 avv. (o Cuervo racc. con 1 ½ avv.).</p>  <p>4,4</p>	<p>18.</p>
<p>19. Ribaltata salto av. carp.</p>  <p>3,2</p>	<p>20. Ribaltata salto av. carp. con ½ avv. (o Cuervo carp.).</p>  <p>3,6</p>	<p>21. Ribaltata salto av. carp. con 1 avv. (o Cuervo carp. con ½ avv.).</p>  <p>4,0</p>	<p>22. Ribaltata salto av. carp. con 1 ½ avv. (o Cuervo carp. con 1 avv.).</p>  <p>4,4</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

GR. I: Ribaltate e volteggi tipo Yamashita.

[Ritorna alla sezione 13](#)

25. Ribaltata con 1 avv. e salto av. racc.

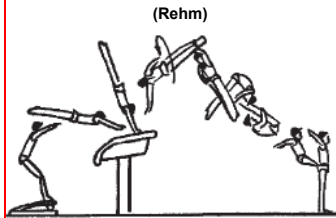


(Behrend)

4,4

~Eo (Be)

26. Ribaltata con 1 avv. e salto av. carp.



(Rehm)

4,8

~EoV (Re)

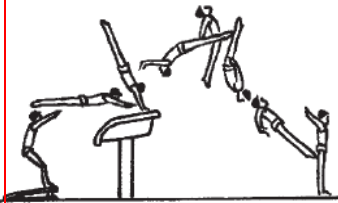
27.

28.

29.

30.

31. Ribaltata salto av. teso.



4,0

~Eo

32. Ribaltata e salto av. teso con 1/2 avv. (o Cuervo teso).



4,4

~EoW

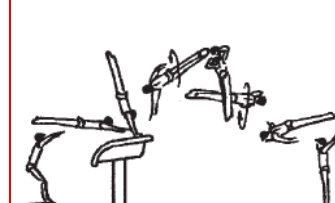
33. Ribaltata e salto av. teso con 1 avv. (o Cuervo teso con 1/2 avv.).



4,8

~EoW/E

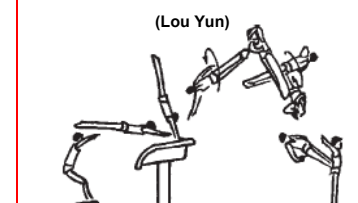
34. Ribaltata e salto av. teso con 1 1/2 avv. (o Cuervo teso con 1 avv.).



5,2

~EoL

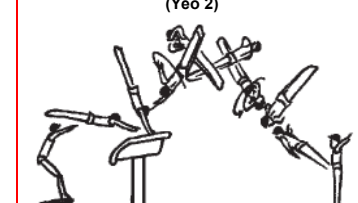
35. Ribaltata e salto av. teso con 2 avv. (o Cuervo teso con 1 1/2 avv.).



5,6

~EoW/E

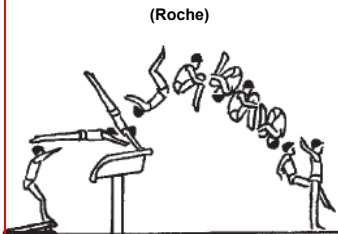
36. Ribaltata e salto av. teso con 2 1/2 avv. (o Cuervo teso con 2 avv.).



6,0

~EoYeo2

37. Ribaltata e doppio salto av. racc.

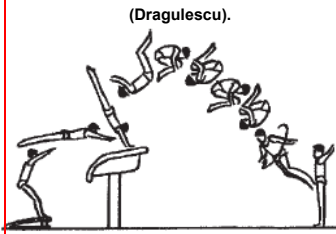


(Roche)

5,6

~Eo (Ro)

38. Roche con 1/2 avv.

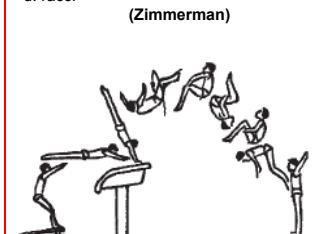


(Dragulescu).

6,0

~EoW (Dr)

39. Ribaltata salto av. racc. con 1/2 avv. e salto d. racc.

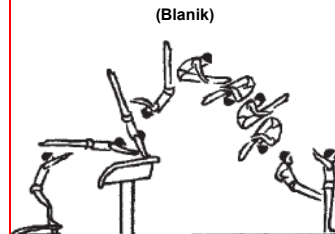


(Zimmerman)

6,0

~EoW (Zi)

40. Ribaltata e doppio salto av. carp.

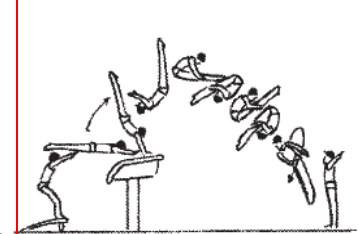


(Blanik)

6,0

~EoV (Bl)

41. Dragulescu carp.



6,4

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48. Ribaltata e salto av. teso con 3 avv.



(YANG Hak Seon)

6,4

GR. II: Volteggi con ¼ o 1/2 avv. nel primo volo.

[Ritorna alla sezione 13](#)

1. Rovesciamento lat. con ¼ di avv. a sn. o a ds.



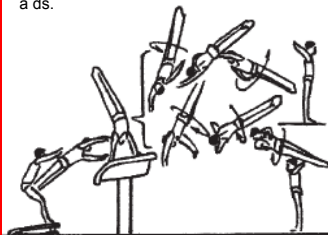
2,0

2. Rovesciamento lat. con ¼ di avv.



2,4

3. Rovesciamento lat. con 1 ¼ di avv. a sn. o a ds.



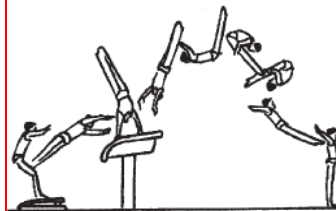
2,8

4. Rovesciamento lat. con ¼ di avv. e salto av. racc.



2,8

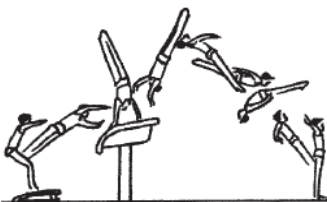
5. Rovesciamento lat. con ¼ di avv. e salto av. carp.



3,2

6.

7. Rovesciamento lat. con ¼ di avv. e salto av. teso.



4,4

8.

9.

10.

11.

12.

13. Rovesciamento lat. con ¼ di avv. e salto d. racc.

(Tsukahara)



2,8

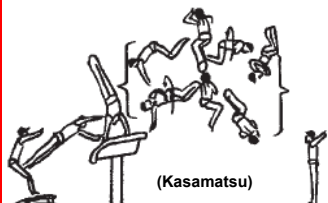
14. Tsukahara rcc. con ½ avv.



3,2

15. Rovesciamento lat. con ¼ di avv. e salto av. racc. con ½ avv.

(Kasamatsu)



3,6

16. Tsukahara racc. con 1½ avv. (o Kasamatsu con ½ avv.).



4,0

17. Tsukahara racc. con 2 avv.

(Barbieri)



4,4

18.

19. Tsukahara carp.



3,0

20.

21. Tsukahara carp. con 1 avv.



3,8

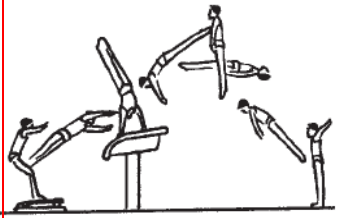
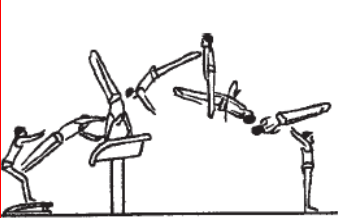
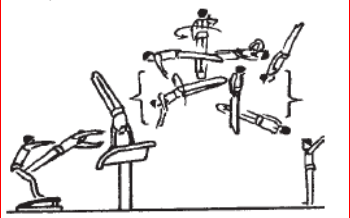
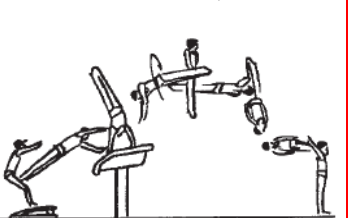
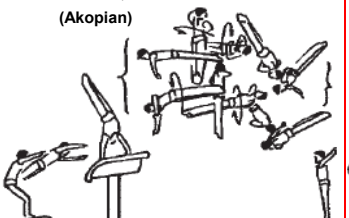
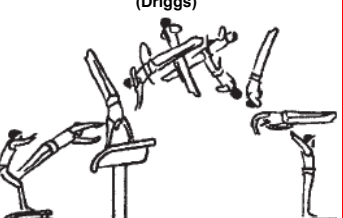
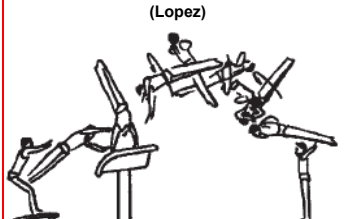
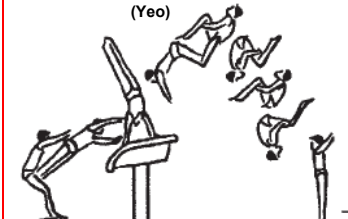
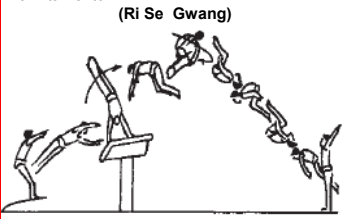
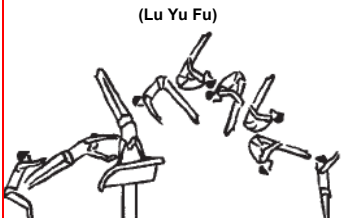
22.

23.

24.

GR. II: Volteggi con ¼ o 1/2 avv. nel primo volo.

[Ritorna alla sezione 13](#)

<p>25. Tsukahara teso.</p> 	<p>26. Tsukahara teso con ½ avv.</p> 	<p>27. Tsukahara teso con 1 avv. (o Kasamatsu teso).</p> 	<p>28. Tsukahara teso con 1 ½ avv. (o Kasamatsu teso con ½ avv.).</p> 	<p>29. Tsukahara teso con 2 avv. (o Kasamatsu teso con 1 avv.). (Akopian)</p> 	<p>30. Kasamatsu teso con 1 ½ avv. (Driggs)</p> 
<p>3,6</p>	<p>4,0</p>	<p>4,4</p>	<p>4,8</p>	<p>5,2</p>	<p>5,6</p>
<p>31. Kasamatsu teso con 2 avv. (Lopez)</p> 	<p>32.</p>	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>6,0</p>					
<p>37. Tsukahara e salto d. racc. (Yeo)</p> 	<p>38. Tsukahara e salto d. racc. con 1/1 avvimento. (Ri Se Gwang)</p> 	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>5,6</p>	<p>6,4</p>				
<p>43. Tsukahara e salto d. carp. (Lu Yu Fu)</p> 	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>
<p>6,0</p>					

GR. III: Volteggi dalla rondata con seconda fase dietro.

[Ritorna alla sezione 13](#)

1. Rondata e flic flac. 2,0 λ m	2. Rondata e flic flac con ½ avv. 2,4 λ m E	3. Rondata e flic flac con 1 avv. 2,8 λ m E	4.	5.	6.
7. Rondata e flic flac, salto d. racc. (Yurchenko) 2,8 λ m e Yu	8. Yurchenko racc. con ½ avv. 3,2 λ m e E	9. Yurchenko racc. con 1 avv. 3,6 λ m e E	10. Yurchenko racc. con 1½ avv. 4,0 λ m e E	11. Yurchenko racc. con 2 avv. 4,4 λ m e E	12.
13. Yurchenko carp. 3,0 Yu v	14.	15. Yurchenko carp. con 1 avv. 3,8 Yu v E	16. Yurchenko e salto d. racc. (Melissanidis) 5,6 λ m e e (Me)	17. Melissanidis carpiato. 6,0 Me v	18.
19. Yurchenko teso. 3,6 Yu v	20. Yurchenko teso con ½ avv. 4,0 Yu v E	21. Yurchenko teso con 1 avv. 4,4 Yu v E	22. Yurchenko teso con 1½ avv. 4,8 Yu v E	23. Yurchenko teso con 2 avv. 5,2 Yu v E	24.

GR. III: Volteggi dalla rondata con seconda fase dietro.

[Ritorna alla sezione 13](#)

25. Yurchenko teso con 2½ avv.

(Shewfelt)



5,6

YU / FE

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.
















46.

47.

48.

GR. IV: Volteggi dalla rondata con 1/2 avv. nella prima fase di volo.

[Ritorna alla sezione 13](#)

1. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata.	2. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata carp.	3. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata con 1/2 avv.	4. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata carp. con 1/2 avv.	5. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata con 1 avv.	6.
					
2,2 λ ε μ	2,2 λ ε μ ν	2,6 λ ε μ ε	2,6 λ ε μ ε	3,0 λ ε μ ε	
7. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. racc.	8. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. racc. con 1/2 avv.	9.	10. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e doppio salto av. racc.	11.	12.
					
3,0 λ ε μ ρ	3,4 λ ε μ ρ ε		5,8 λ ε μ ρ		
13. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. carp.	14. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. carp. con 1/2 avv. (Nemov)	15.	16.	17.	18.
					
3,4 λ ε μ ρ ν	3,8 λ ε μ ρ ε ν				
19. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. teso.	20. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. teso con 1/2 avv. (Hutcheon)	21. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. teso con 1 avv.	22. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. teso con 1 1/2 avv.	23. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. teso con 2 avv.	24.
					
4,2 λ ε ρ ρ	4,6 λ ε ρ ρ ε	5,0 λ ε ρ ε ε	5,4 λ ε ρ ε ε	5,8 λ ε ρ ε ε	

GR. IV: Volteggi dalla rondata con 1/2 avv. nella prima fase di volo.

[Ritorna alla sezione 13](#)

25. Rondata, 1/2 avv. e ribaltata e salto av. teso con 2 1/2 avv.

(Li Xiao Peng)



6,2

LENTI

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.







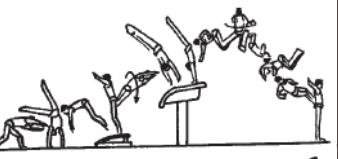
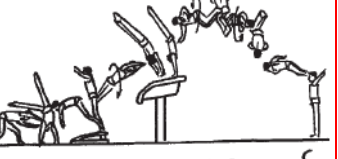





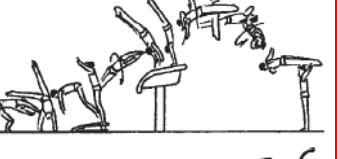
46.

47.

48.

GR. V: Volteggi dalla rondata con $\frac{3}{4}$ o 1 avv. nella prima fase di volo.

[Ritorna alla sezione 13](#)

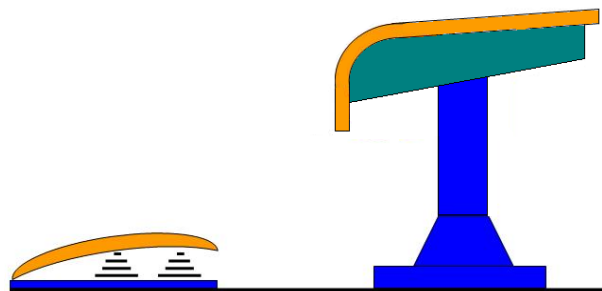
<p>1. Rondata, flic flac con 1 avv.</p>  <p>2,4 λ ε m</p>	<p>2. Rondata, flic flac con 1 avv. e rovesciamento d. con $\frac{1}{2}$ avv.</p>  <p>2,8 λ ε m ε</p>	<p>3. Rondata, flic flac con 1 avv. e rovesciamento d. con 1 avv.</p>  <p>3,2 λ ε m ε ε</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Rondata, flic flac con 1 avv. e salto d. racc. con $\frac{1}{2}$ avv.</p>  <p>3,2 λ ε m ε</p>	<p>8. Rondata, flic flac con 1 avv. e salto d. racc. con $\frac{1}{2}$ avv.</p>  <p>3,6 λ ε m ε ε</p>	<p>9. Rondata, flic flac con 1 avv. e salto d. racc. con 1 avv.</p>  <p>4,0 λ ε m ε ε ε</p>	<p>10. Rondata, flic flac con 1 avv. e salto d. racc. con $\frac{1}{2}$ avv.</p>  <p>4,4 λ ε m ε ε ε</p>	<p>11. Rondata, flic flac con 1 avv. e salto d. racc. con 2 avv.</p>  <p>4,8 λ ε m ε ε ε ε</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>  <p>3,4 λ ε m ε ε</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>  <p>4,0 λ ε m ε ε (50)</p>	<p>20.</p>  <p>4,4 s c ε</p>	<p>21.</p>  <p>4,8 s c ε</p>	<p>22.</p>  <p>5,2 s c ε</p>	<p>23.</p>  <p>5,6 s c ε</p>	<p>24.</p>

Gr. I	RIBALTATE E YAMASHITA	Val.
1.01	Ribaltata	2,0
1.02	Ri. con ½ avv.	2,4
1.03	Rib. con 1 avv.	2,8
1.04	Rib. con 1½ avv.	3,2
1.05	Rib. con 2 avv.	3,6
1.07	Rib. Carpiata. (Yamashita)	2,0
1.08	Yamashita con ½ avv.	2,4
1.09	Yamashita con 1 avv.	2,8
1.10	Yamashita con 1½ avv.	3,2
1.11	Yamashita con 2 avv.	3,6
1.13	Rib. salto av. racc.	2,8
1.14	Rib. s. av. racc. con ½ avv. o Cuervo racc.	3,2
1.15	Rib. s. av. racc. con 1 avv. o Cuervo racc. con ½ avv.	3,6
1.16	Rib. s. av. racc., 1½ avv. o Cuervo racc. con 1 avv. (Kroll)	4,0
1.17	Rib. s. av. racc., 2 avv. o Cuervo racc., 1½ avv. (Cambas)	4,4
1.19	Rib. salto av. carp.	3,2
1.20	Rib. salto av. carp. con ½ avv. o Cuervo carp.	3,6
1.21	Rib. salto av. carp. con 1 avv. o Cuervo carp. con ½ avv.	4,0
1.22	Rib. salto av. carp. con 1½ avv. o Cuervo carp., 1 avv.	4,4
1.25	Rib. con 1 avv. e salto av. racc. (Behrend)	4,4
1.26	Rib. con 1 avv. e salto av. carp. (Rehm)	4,8
1.31	Rib. salto av. teso.	4,0
1.32	Rib. salto av. teso con ½ avv. o Cuervo teso.	4,4
1.33	Rib. salto av. teso con 1 avv. o Cuervo teso con ½ avv.	4,8
1.34	Rib. salto av. t. , 1½ avv. o Cuervo t. con 1 avv. (Lou Yun)	5,2
1.35	Rib. salto av. teso con 2 avv. o Cuervo t. con 1½ avv.	5,6
1.36	Rib. salto av. teso con 2½ avv. (Yeo 2)	6,0
1.37	Rib. e doppio salto av. racc. (Roche)	5,6
1.38	Roche con ½ avv. (Dragulescu)	6,0
1.39	Rib. salto av. racc. con ½ avv. e salto d. racc. (Zimmerman)	6,0
1.40	Rib. e doppio salto carp. (Blanik)	6,0
1.41	Dragulescu carp.	6,4
1.48	Rib. salto av. teso con 3 avv. (YANG Hak Seon)	6,4
Gr. IV	VOL. DALLA RONDATA CON ½ AVV. NEL 1^ VOLO	Val.
4.01	Rondata, ½ avv. e rib.	2,2
4.02	Rond., ½ avv. e rib. carpiata	2,2
4.03	Rond., ½ avv. e rib. con ½ avv.	2,6
4.04	Rond., ½ avv. e rib. carpiata con ½ avv.	2,6
4.05	Rond., ½ avv. e rib. con 1 avv.	3,0
4.07	Rond., ½ avv. e rib. salto av. racc.	3,0
4.08	Rond., ½ avv. e rib. salto av. racc. con ½ avv.	3,4
4.10	Rond., ½ avv. e rib. doppio salto av. racc.	5,8
4.13	Rond., ½ avv. e rib. salto av. carp.	3,4
4.14	Rond., ½ avv. e rib. salto av. carp. con ½ avv. (Nemov)	3,8
4.19	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso.	4,2
4.20	Rond., ½ avv. e rib. s. av. teso con ½ avv. (Hutcheon)	4,6
4.21	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso con 1 avv.	5,0
4.22	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso con 1½ avv.	5,4
4.23	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso con 2 avv.	5,8
4.25	Rond., ½ avv. e rib. salto av. teso, 2½ avv. (Li Xiao Peng)	6,2

Gr. II	VOL. CON ¼ o ½ AVV. NEL PRIMO VOLO	Val.
2.01	Rovesc. lat. , ¼ avv. a sn. o a ds.	2,0
2.02	Rovesc. lat. , ¾ avv.	2,4
2.03	Rovesc. lat. , 1¼ avv. a sn. o a ds.	2,8
2.04	Rovesc. lat. , ¼ avv. e salto av. racc.	2,8
2.05	Rovesc. lat. , ¼ avv. e salto av. carp.	3,2
2.07	Rovesc. lat., ¼ di avv. e salto av. teso.	4,4
2.13	Rovesc. lat. , ¼ avv. e s. d. racc. (Tsukahara)	2,8
2.14	Tsukahara racc., ½ avv.	3,2
2.15	Rov. lat. , ¼ avv. e s. av. racc. con ½ avv. (Kasamatsu)	3,6
2.16	Tsuk. racc. con 1½ avv. o Kasamatsu racc. con ½ avv.	4,0
2.17	Tsukahara racc. con 2 avv. (Barbieri)	4,4
2.19	Tsukahara carp.	3,0
2.21	Tsukahara carp. , 1 avv.	3,8
2.25	Tsukahara teso.	3,6
2.26	Tsukahara teso con ½ avv.	4,0
2.27	Tsukahara teso con 1 avv. o Kasamatsu teso.	4,4
2.28	Tsuk. teso con 1½ avv. o Kasamatsu teso con ½ avv.	4,8
2.29	Tsuk. teso con 2 avv. o Kas. teso con 1 avv. (Akopian)	5,2
2.30	Kasamatsu teso, con 1½ avv. (Driggs)	5,6
2.31	Kasamatsu teso con 2 avv. (Lopez)	6,0
2.37	Tsukahara e salto d. racc. (Yeo)	5,6
2.38	Tsukahara e salto d. racc. con 1/1 avv. (Ri Se Gwang)	6,4
2.43	Yeo Carp. (Lu Yu FU)	6,0

Tabella riepilogativa dei Volteggi 2013

Per la categoria Allievi il valore
di ogni salto è maggiorato di P.2,00



Gr. III	VOL. DALLA RONDATA CON 2^ VOLO INDIETRO	Val.
3.01	Rondata e flic flac.	2,0
3.02	Rondata e flic flac con ½ avv.	2,4
3.03	Rondata e flic flac con 1 avv.	2,8
3.07	Rondata e flic flac, salto d. racc. (Yurchenko)	2,8
3.08	Yurchenko racc. con ½ avv.	3,2
3.09	Yurchenko racc. con 1 avv.	3,6
3.10	Yurchenko racc. con 1½ avv.	4,0
3.11	Yurchenko racc. con 2 avv.	4,4
3.13	Yurchenko carp.	3,0
3.15	Yurchenko carp. con 1 avv.	3,8
3.16	Yurchenko e salto d. racc. (Melissanidis)	5,6
3.17	Melissanidis carpiato.	6,0
3.19	Yurchenko teso.	3,6
3.20	Yurchenko teso con ½ avv.	4,0
3.21	Yurchenko teso con 1 avv.	4,4
3.22	Yurchenko teso con 1½ avv.	4,8
3.23	Yurchenko teso con 2 avv.	5,2
3.25	Yurchenko teso con 2½ avv. (Shewfelt)	5,6

Gr. P	Salti Preparatori VOLTEGGI DIRETTI	Val.
P.01	Frammezzo con posa de piedi	0,2
P.02	Frammezzo a gambe flesse	0,4
P.03	Staccata	0,6
P.04	Frammezzo teso	1,0

Gr. V	VOL. DALLA RONDATA CON ¼ O 1 AVV. NEL 1^ VOLO	Val.
5.01	Rond., flic flac con 1 avv.	2,4
5.02	Rond., flic flac con 1 avv. rovesc. d. con ½ avv.	2,8
5.03	Rond., flic flac con 1 avv. rovesc. d. con 1 avv.	3,2
5.07	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. racc.	3,2
5.08	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. racc. con ½ avv.	3,6
5.09	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. racc. con 1 avv.	4,0
5.10	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. racc. con 1½ avv.	4,4
5.11	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. racc. con 2 avv.	4,8
5.13	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. carpio	3,4
5.19	Rond., flic flac con 1 avv. salto d. teso. (Scherbo)	4,0
5.20	Scherbo con ½ avv.	4,4
5.21	Scherbo con 1 avv.	4,8
5.22	Scherbo con 1½ avv.	5,2
5.23	Scherbo con 2 avv.	5,6

[Tab. penalità](#) [Tav. Prep. I](#) [Tav. Prep. II](#) [Tav. Prep. III](#) [Tav. Prep. IV](#) [Tav. Prep. V](#) [Tav. I](#) [Tav. II](#) [Tav. III](#) [Tav. IV](#) [Tav. V](#)

Articolo 14.1 - Descrizione dell'esercizio.

Un moderno esercizio alle parallele è composto, soprattutto, da movimenti di slancio e con fase di volo, scelti fra quelli disponibili nei diversi gruppi di elementi ed eseguiti con differenti passaggi dall'appoggio alla sospensione in modo tale da riflettere il grande potenziale di questo attrezzo.

Articolo 14.2 – Contenuto e regole specifiche

Articolo 14.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. L'entrata o la rincorsa, devono iniziare dalla stazione eretta, con gambe unite. L'esercizio inizia nel momento in cui i piedi si staccano da terra. Per eseguire l'entrata il ginnasta non può slanciare una sola gamba o eseguire un passo, i piedi devono staccarsi da terra contemporaneamente.
2. Per eseguire l'entrata è consentito l'uso di una pedana posta sopra i tappeti regolamentari.
3. Elementi che precedono l'entrata non sono permessi. Il ginnasta non può eseguire alcun elemento con una rotazione superiore a 180°, intorno ad uno degli assi del corpo, prima di impugnare lo staggio o gli staggi.
4. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e della estetica.
5. Le esigenze di esecuzione e della composizione dell'esercizio alle parallele sono le seguenti:
 - a) **Questo comma non si applica per la categoria Allievi.** Gli slanci indietro, all'appoggio o alla sospensione brachiale che non terminano con una parte di valore alla fine dei quali il ginnasta si slancia nella direzione opposta, in sospensione brachiale o in sospensione, saranno penalizzati. Esempi specifici sono i seguenti:
 - oscillare dietro in sospensione brachiale e scendere in sospensione per eseguire successivamente una kippe lunga;
 - oscillare dietro in appoggio e scendere in sospensione brachiale per eseguire uno slanciappoggio avanti;
 - oscillare dietro in appoggio e scendere in sospensione;
 - kippe lunga alla sospensione brachiale;
 - dalla verticale scendere in appoggio sugli omeri per ruotare in avanti.
 - b) Non sono permessi appoggi supplementari di una mano negli elementi di rotazione in appoggio su un braccio. Granvolte con rotazione di 360° o più, slanciappoggio dietro con giro, slanciappoggio avanti con giro, kontrokippe alla verticale con giro, ecc... devono essere considerati come terminati quando interviene l'appoggio supplementare di una mano.
 - c) Tutti gli elementi passanti per la sospensione che precedono una kippe, devono essere eseguiti a gambe tese.
 - d) Gli elementi o i gruppi di elementi seguenti non sono permessi:
 - posizioni statiche ed elementi di forza non elencati nelle tavole delle difficoltà;
 - salti e uscite dalla sospensione laterale (asse long. dell'attrezzo) su uno staggio.
 - Salti con arrivo alla sospensione brachiale o all'appoggio a braccia flesse sono vietati per gli juniores *e per gli allievi*.



Altezza: cm 180
a partire dal bordo superiore dei tappeti, cm 200 dal suolo

6. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla sezione 8 e la tavola delle penalità all'art. 14.3.

Articolo 14.2.2 Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi alle parallele sono i seguenti:

- I. Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi
- II. Elementi dalla sospensione brachiale
- III. Elementi di slancio in sospensione su uno o due staggi
- IV. Elementi di slancio in sospensione semirovesciata su uno o due staggi
- V. Uscite

2. Principi relativi al valore della difficoltà:

- a) Per gli elementi con rotazione (giri in verticale), le rotazioni non saranno riconosciute come facente parte dell'elemento se eseguite dopo la verticale o dopo un salto alla verticale. Esempio: kontrokippe con traslocazione alla verticale con giro o granvolta con $\frac{1}{2}$ giro alla verticale seguito da giro.
- b) A meno di indicazioni contrarie, gli elementi nei quali la ripresa delle impugnature si effettua intenzionalmente in appoggio a braccia flesse, hanno lo stesso valore e numero di identificazione degli elementi corrispondenti con ripresa in sospensione brachiale. Così come, gli elementi eseguiti dall'appoggio con braccia flesse, hanno lo stesso valore e numero di identificazione degli elementi corrispondenti eseguiti dall'appoggio o per l'appoggio.
- c) A meno di indicazioni contrarie nelle tavole delle difficoltà, gli elementi che iniziano o che terminano in presa atipica (*in supinazione o pronazione*), hanno lo stesso valore e numero di identificazione degli analoghi elementi che iniziano o che terminano in presa normale.
- d) Gli elementi formati dalla combinazione di più elementi indipendenti dovranno essere realizzati senza pause fra elementi, in caso contrario questi riceveranno i loro valori indipendenti.

3. Principi e regole complementari:

- a) Molti elementi di slancio portano il corpo in verticale su uno o due staggi, o sono descritti come eseguiti in verticale. La verticale raggiunta di slancio può non essere mantenuta, ma il ginnasta deve eseguire l'elemento in modo tale che volendo potrebbe fermare la verticale per il tempo voluto.
- b) Gli elementi eseguiti con arrivo su uno staggio con posizione mantenuta 1 secondo (Chiarlo, Piasecky, ecc...) riceveranno l'intero valore e nessuna penalità per il tempo di mantenimento della posizione. Se il ginnasta si ferma in verticale per meno di 1 secondo, l'intero valore dell'elemento gli verrà attribuito ma la giuria E applicherà una penalità di 0,30 p. per posizione mantenuta per un tempo troppo breve. Altre penalità sono possibili per l'esecuzione. Se l'arrivo in verticale è eseguito senza alcuna fermata, la giuria D non riconoscerà alcun valore per l'elemento mentre la giuria E applicherà le penalità per l'esecuzione richieste (instabilità, caduta dalla verticale, ecc...).
- c) Elementi con salto: in un esercizio non può essere presente più di una variazione dello stesso elemento (nello stesso gruppo). Il secondo in ordine cronologico dovrà essere riconosciuto come ripetizione.
Esempio: Morisue raggruppato – Morisue carpiato;
Belle raggruppato – belle carpiato;
5/4 di salto av. a gambe divaricate alla sospensione brachiale – lo stesso all'appoggio a braccia flesse.
- d) Gli elementi su uno staggio che portano alla verticale (infilata laterale gambe unite o div.) non costituiscono elementi di valore B o superiore per l'aumento di valore dell'Healy all'appoggio.


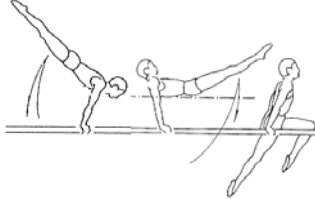

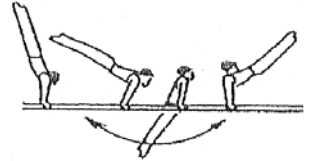
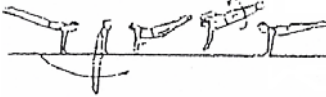

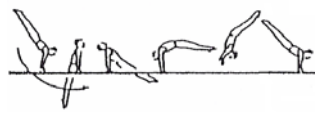
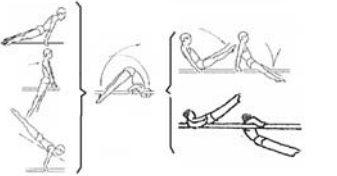
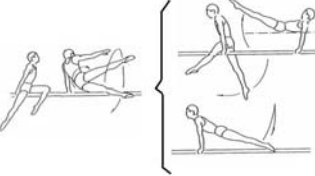

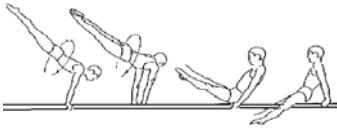
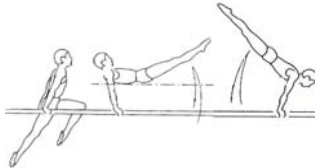

4. Vedere anche le regole che riguardano il riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 7.6.


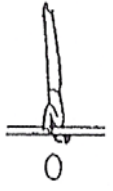
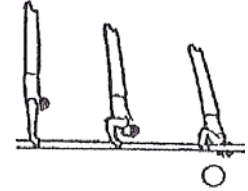


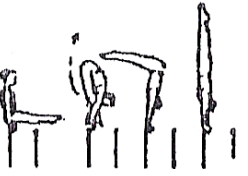
Articolo 14.3 - Tabella delle penalità specifiche alle parallele.

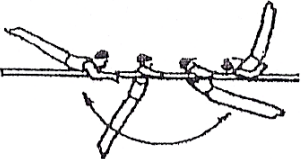
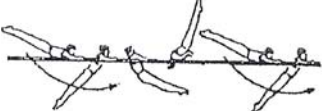
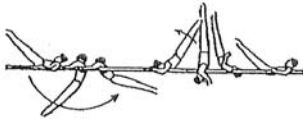



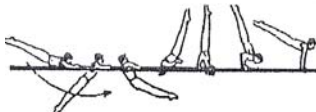


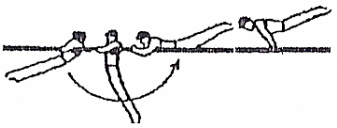
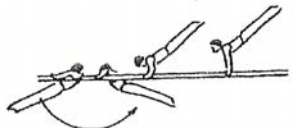
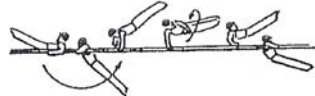
Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Entrata con l'aiuto di una sola gamba		+	
Abbassamenti indietro da una posizione ad un'altra <i>(non si applica per la categoria Allievi)</i>		+	
Verticale in appoggio passeggero su 1 o 2 staggi senza controllo	+		
Elemento eseguito prima dell'entrata			+
Passo o aggiustamento delle mani durante la verticale	+ ogni volta		
Mancanza o insufficiente estensione del corpo dopo i salti	+	+	
Arrivo dai salti senza controllo e/o urtare l'attrezzo		+	+
Superare il tempo di riscaldamento all'attrezzo (50")	0.30 dalla nota finale (giudice D1) per il concorso individuale o 1,00 dalla nota della squadra per il concorso di squadra		

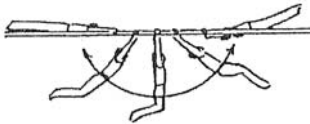
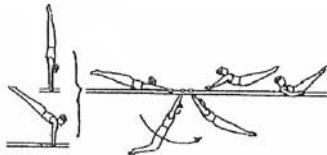
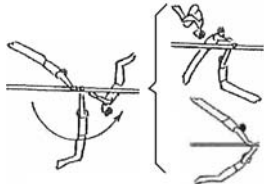
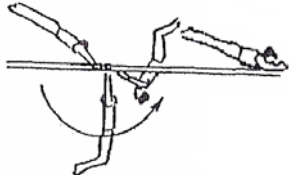
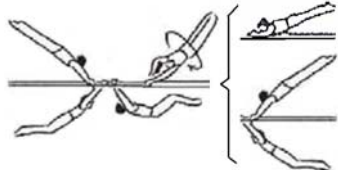
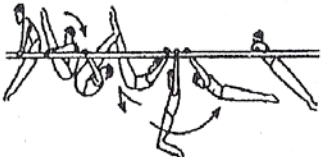
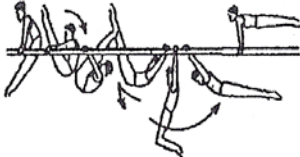
[Ritorna alla sezione 14](#)






Complemento alle tavole delle difficoltà del C. d. P. FIG


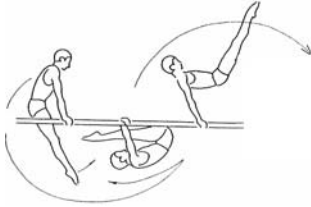


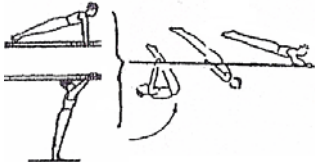
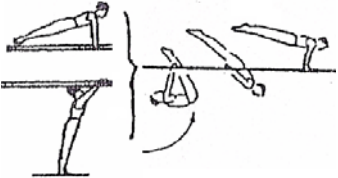
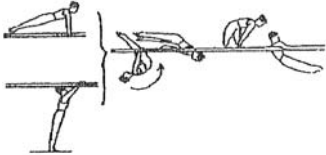
Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4	
GR. I: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					
Ritorna alla sezione 14					
<p>1. Oscillazione avanti, posa delle gambe aperte sugli staggi, spostamento avanti delle mani e riunire le gambe dietro alte.</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>2. Oscillazione avanti e nello slancio di ritorno eseguire una sedia esterna.</p>  <p align="center">0,1</p>				
<p>7. Dalla oscillazione dietro posare un piede sullo staggio per oscillazione avanti con una gamba tesa e nello slancio di ritorno indietro riunire le gambe alla orizzontale.</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>8. Oscillazione completa in appoggio all'orizzontale.</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>9. Dietro front frontale all'appoggio o alla sospensione brachiale con corpo alla orizzontale.</p>  <p align="center">0,2</p>		<p>11. Dietro front frontale all'appoggio o alla sospensione brachiale con corpo a 45°.</p>  <p align="center">0,3</p>	<p>12. Salto di petto all'appoggio o alla sospensione brachiale.</p>  <p align="center">0,4</p>
<p>13. Dall'appoggio in quadrupedia, dall'appoggio a gambe divaricate o dalla oscillazione dietro, capovolta avanti in arrivo seduto a gambe divaricate o in sospensione brachiale.</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>14. Dalla sedia esterna cambio di fronte alla posizione di quadrupedia o con slancio di una gamba per raggiungere le posizione orizzontale avanti di passaggio.</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>15. Dalla oscillazione dietro salto avanti carpiato alla sospensione brachiale.</p>  <p align="center">0,2</p>			
<p>19. Dietro frant dorsale alla seduta a gambe divaricate sugli staggi.</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>20. Dalla sedia laterale su uno staggio, distendere la gambe in avanti slanciando il corpo avanti e oscillare dietro alla orizzontale.</p>  <p align="center">0,1</p>	<p>21. Dietro front dorsale alla sospensione brachiale.</p>  <p align="center">0,2</p>			

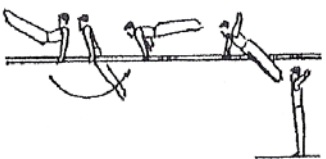
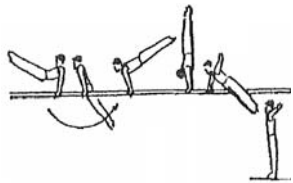
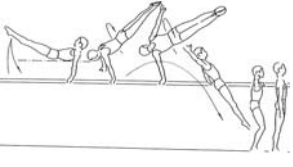

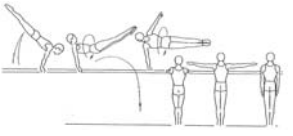
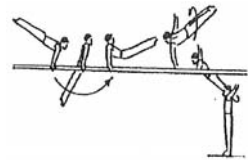
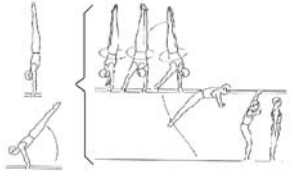
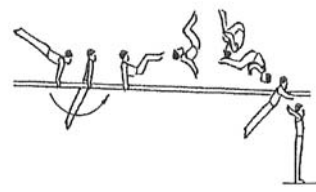
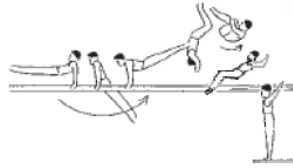
Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4 – 0,5	
GR. I: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					
Ritorna alla sezione 14					
25. Squadra a gambe flesse, 2".  0,1	26.	27. Verticale sugli omeri, 2".  0,2	28.	29. Dalla verticale tesa, scendere lentamente alla verticale sugli omeri, 2".  0,3	30.
31.	32.	33.	34.	35. Dalla squadra a gambe unite o divaricate, salire con corpo squadrato alla verticale sugli omeri, 2".  0,3	36. Dalla squadra divaricata in appoggio longitudinale su uno staggio, salire con corpo squadrato e braccia tese alla verticale, 2".  0,4
37.	38.	39.	40.	41.	42. Dalla squadra in appoggio longitudinale su uno staggio, salire con corpo squadrato e braccia tese alla verticale, 2".  0,5
43.	44.	45.	46.	47.	48.

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4	
GR. II: Elementi dalla sospensione brachiale.					
Ritorna alla sezione 14					
1. Oscillazione completa in sospensione brachiale.	2. Capovolta indietro dalla sospensione brachiale. (Rouleau dietro).	3. Rouleau avanti.	4.	5.	6.
 0,1	 0,1	 0,2			
7. Kippe con arrivo in seduta a gambe divaricate.	8.	9. Kippe all'appoggio e oscillazione indietro con corpo all'orizzontale.	10.	11.	12.
 0,1		 0,2			
13. Slanciappoggio avanti con arrivo in seduta a gambe divaricate.	14.	15. Dalla sospensione brachiale, capovolta indietro all'appoggio.	16.	17. Slanciappoggio avanti e dietrofront frontale alla sospensione brachiale.	18. Slanciappoggio avanti e dietrofront frontale con corpo all'appoggio orizzontale.
 0,1		 0,2		 0,3	 0,4
19. Slanciappoggio dietro con corpo all'orizzontale.	20.	21. Slanciappoggio dietro con corpo a 45°.	22.	23. Slanciappoggio dietro e dietro front dorsale alla sospensione brachiale.	24.
 0,1		 0,2		 0,3	

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4	
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su due staggi.					
Ritorna alla sezione 14					
1. Oscillazione completa in sospensione	2.	3.	4.	5. Dalla verticale o dall'appoggio, Moy alla sospensione brachiale.	6.
 0,1				 0,3	
7.	8.	9.	10.	11. Dallo slancio in sospensione salto indietro alla sospensione.	12.
				 0,3	
13.	14.	15.	16.	17. Dallo slancio in sospensione mezza granvolta alla sospensione brachiale.	18. Dallo slancio in sospensione dietro front alla sospensione brachiale o alla sospensione lunga.
				 0,3	 0,4
19.	20.	21. Dall'appoggio, capovolgerti dietro alla sospensione semirovesciata e slancio dietro alla sospensione brachiale.	22.	23. Dall'appoggio, capovolgerti dietro alla sospensione semirovesciata e slancio appoggio dietro.	24.
		 0,2		 0,3	

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4	
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su due staggi.					
Ritorna alla sezione 14					
25. Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate sugli staggi.	26.	27. Su una estremità con fronte agli staggi, Kippe lunga e staccata dorsale alla sospensione.	28.	29. Su una estremità con fronte agli staggi, Kippe lunga e staccata dorsale all'appoggio..	30.
					
0,1		0,2		0,3	
31.	32.	33.	34.	35. In sospensione longitudinale su uno staggio, infilata all'appoggio in squadra a gambe divaricate, 2".	36. In sospensione longitudinale su uno staggio, infilata all'appoggio in squadra a gambe unite, 2".
					
				0,3	0,4
37.	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4 – 0,5	
GR. IV: Elementi di slancio in sospensione semirovesciata su uno o due staggi.					
Ritorna alla sezione 14					
1. Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate sugli staggi.	2.	3.	4.	5. Kippe breve all'appoggio.	6.
					
0,1				0,3	
7.	8.	9. Dalla oscillazione avanti in sospensione brachiale, staccando le mani contemporaneamente, kippe breve all'appoggio a gambe divaricate sugli staggi. (impennata indietro a gambe div.)	10.	11. Dalla oscillazione avanti in sospensione brachiale, staccando le mani contemporaneamente kippe breve all'appoggio. (impennata indietro)	12.
					
		0,2		0,3	
13.	14.	15.	16.	17. Dall'appoggio o da terra, controkippe alla sospensione brachiale.	18. Dall'appoggio o da terra, controkippe all'appoggio.
					
				0,3	0,4
19.	20.	21.	22.	23.	24. Dall'appoggio o da terra, controkippe e staccata alla sospensione brachiale.
					
					0,5

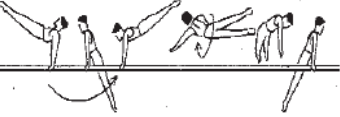

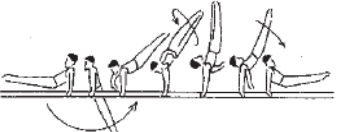








Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3	
GR. V: Uscite					
Ritorna alla sezione 14					
1. Dalla oscillazione dietro, spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.	2.	3. Dalla verticale di passaggio, spostare la mano dx sullo staggio sn, volteggiare lo staggio abbandonando la mano sn per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.	4. Oscillare indietro e in perno sul braccio sn volteggiare lo staggio sn dorsalmente (1/2 giro) per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.	5. Oscillare indietro, spostare la mano dx sullo staggio sn (pollici contrapposti), volteggiare lo staggio con 1/2 giro dorsale a sn abbandonando le impugnature per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.	6.
					
0,1		0,2	0,2	0,3	
7.	8.	9. Oscillare avanti e in perno sul braccio sn volteggiare lo staggio dx (1/4 giro) abbandonando l'impugnatura per arrivare al suolo fronte all'attrezzo.	10.	11. Oscillare avanti e in perno sul braccio dx volteggiare lo staggio (1/2 giro) abbandonando l'impugnatura per arrivare al suolo fianco all'attrezzo.	12.
					
		0,2		0,3	
13.	14.	15. Dalla verticale ferma o di passaggio, in perno sul braccio sn volteggiare lo staggio (1/2 giro) per arrivare al suolo.	16.	17.	18.
					
		0,2			
19.	20.	21.	22.	23. Dall'oscillazione avanti in appoggio sugli staggi, salto indietro raggruppato.	24. Dall'oscillazione dietro in appoggio sugli staggi, salto avanti raggruppato.
					
				0,3	0,3

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					
Ritorna alla sezione 14					
<p>1. Tutte le verticali su uno o due staggi, 2°.</p>	<p>2. Dalla oscillaz. av. in app., piegamento delle braccia e nella distensione, saltare con 1/2 g. superando dorsalmente lo staggio per arrivare in app. e oscillare dietro.</p> <p>(Kato)</p>	<p>3. Dietro front alla vert. o su uno o due staggi.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Tutte le squadre, 2°.</p>	<p>8. Oscillaz. av. con 1 avv. alla sosp. brachiale.</p> <p>(Carminucci)</p>	<p>9.</p>	<p>10. Dietro front o salto dietro alla vert. su uno staggio. (anche con 1/4 o 3/4 di giro).</p> <p>(Bilozherch / Peters) (Dimic)</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Staccata frontale all'app. o alla sq. 2°.</p>	<p>14. Staccata dors. alla vert.</p>	<p>15.</p>	<p>16. 3/4 di Diamidov alla vert. longit. su uno staggio, passaggio dorsale lat. alla sosp. longit. su uno staggio.</p> <p>(De Freitas)</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Staccata dorsale, all'app.</p>	<p>20. Staccata dorsale salto av. alla sosp. brachiale.</p>	<p>21. Oscillaz. av. con 1 o 1 1/4 di rot. in app. su un braccio alla vert. su uno o du staggi.</p> <p>(Diamidov)</p>	<p>22. Diamidov con 1/2 giro alla verticale su due staggi.</p>	<p>23. Diamidov con 1 1/4 o più g. alla vert. long. su uno staggio. Anche con giro supplementare.</p> <p>(Pegan)</p>	<p>24.</p>

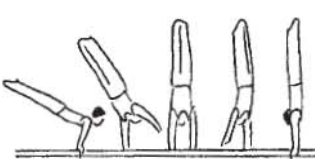
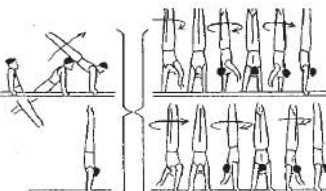
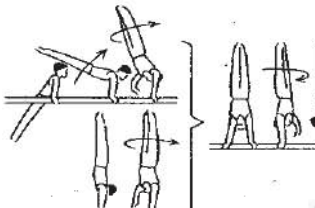
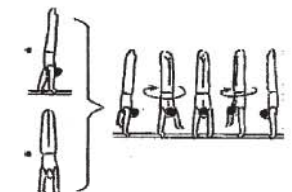
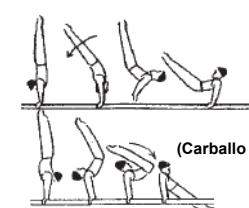
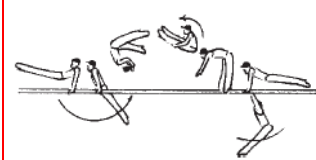
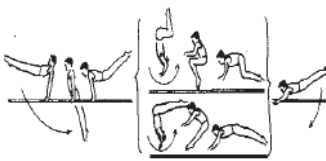


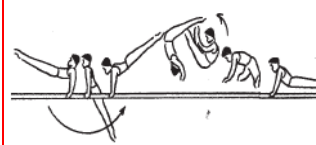
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					Ritorna alla sezione 14
25.	26. Salire lentamente alla vert. con corpo teso e braccia piegate o con corpo flessso e braccia tese, 2". Anche a gambe divaricate.	27. Makuts alla sosp. brachiale o ¼ Diamidov, alla vert. su uno staggio e ¼ Healy nella direz. opposta.	28.	29. ¼ Diamidov, alla vert. su uno staggio e ¼ Healy sull'altra mano, all'app.	30. Oscillaz. av con 5/4 di giro alla verticale su uno staggio e Healy all'appoggio.
31.	32. Oscillare av. alla vert. traslocaz. e salto delle imp., all'appoggio. (Carballo)	33. Salto d. alla vert. (Rumbutis) * Alla verticale su uno staggio * Minimo 1 sec.	34. Salto d. e staccata all'app., senza app. intermedio delle mani.	35. Oscillaz. av con 5/4 di giro alla verticale su uno staggio e Healy all'appoggio brachiale.	36.
37.	38.	39. Salto d. con ½ g., alla sosp. brachiale. (Toumilovitch)	40. Doppio salto d. racc. alla sosp. brachiale. (Morisue)	41. Doppio salto d. carpiato, alla sosp. brachiale. (Huang Liping)	42.
43.	44. Dalla vert. ¼ di g. su uno staggio e scendere con ¼ di giro all'app. dorsale.	45. Dalla vert. ¼ di g. su uno staggio e scendere con ¼ di giro all'app. dorsale. (Brandstrom)	46. 1 ½ salto d. con ½ avv., alla sosp. brachiale. (Suarez)	47.	48.

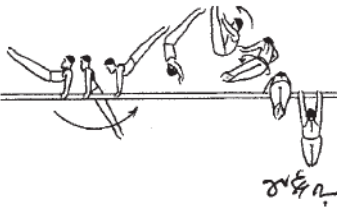
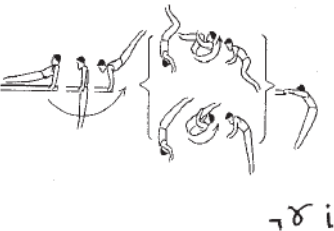
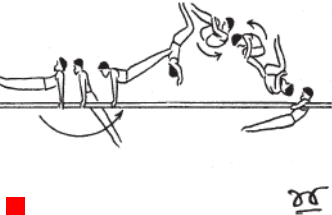
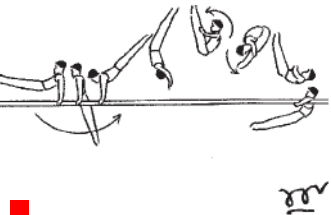
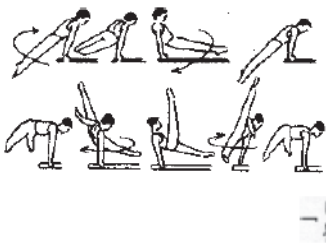
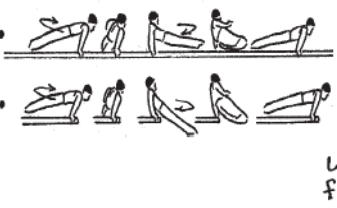
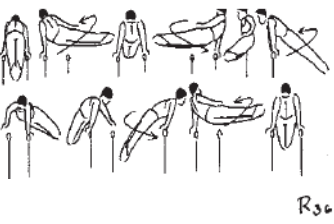
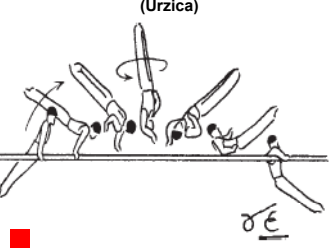
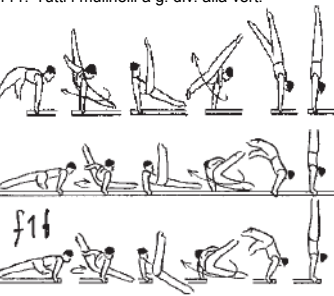
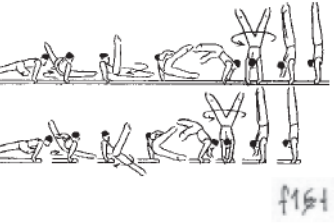
■ Elementi vietati per gli juniores

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					Ritorna alla sezione 14
49.	50.	51. Dieto front dors. e staccata dors. all'appoggio.  <i>! G₂</i>	52.	53.	54.
55.	56. Dieto front dorsale all'appoggio.  <i>! G₂</i>	57. Dieto front dorsale passando dalla vert. (Novikov)  <i>! G₂ (No)</i>	58.	59.	60.
61.	62. Healy alla sosp. brachiale.  <i>He</i>	63. Dalla vert. su uno staggio, trasv. o long. Healy alla sosp. brachiale.  <i>! He</i>	64. Dalla vert. su uno o due staggi, Healy all'appoggio. (Healy)  <i>He ! He</i>	65. Dalla vert. su uno staggio successiva ad un elemento di slancio (minimo B), Healy all'appoggio.  <i>Min. B ! He</i>	66.
67.	68. Oscillare d. con 1/2 giro saltato alla verticale.  <i>! G₂</i>	69. Oscillare d. con 1/4 di giro saltato alla verticale su uno staggio.  <i>! G₂</i>	70. Oscillare d. con 1 giro saltato alla vert. (Gatson 1)  <i>! G₂ G₂</i>	71. Gatson 1 con 1/2 g. alla vert. su uno staggio e 1/4 di g. in vert. su due staggi. (Gatson 2)  <i>! G₂ G₂</i>	72.

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					
Ritorna alla sezione 14					
<p>73. Tutte le verticali con ½ giro av. (anche con arresto di 2").</p>  <p style="text-align: right;">16</p>	<p>74. Tutte le verticali con 1 giro su due staggi.</p>  <p style="text-align: right;">16</p>	<p>75.</p>	<p>76.</p>	<p>77.</p>	<p>78.</p>
<p>79. Dalla vert. ½ g. dietro (anche con arresto di 2").</p>  <p style="text-align: right;">16</p>	<p>80. Dalla vert. su uno staggio, trasv. o long., ½ o ¼ g. av. o d., in vert.</p> 	<p>81.</p>	<p>82.</p>	<p>83.</p>	<p>84.</p>
<p>85.</p>	<p>86.</p>	<p>87. Dalla vert., salto av. all'app. o dalla vert. con imp. ruot. internamente, scendere all'appoggio</p>  <p style="text-align: right;">(Carballo 2) 16</p>	<p>88.</p>	<p>89. 5/4 salto av. A gambe aperte alla sospensione</p> <p style="text-align: center;">(Lee Chul Hon / Sasaki)</p> 	<p>90.</p>
<p>91.</p>	<p>92. 1 ¼ salto, av. racc. o carp., alla sosp. brachiale.</p>  <p style="text-align: right;">■ 16</p>	<p>93. Salto av. all'appoggio</p>  <p style="text-align: right;">16</p>	<p>94. 1 ¼ salto, av. con g. div. alla sosp. brachiale.</p>  <p style="text-align: right;">■ 16</p>	<p>95. 1 ¼ salto, av. con g. div. all'app., anche con braccia piegate.</p>  <p style="text-align: right;">■ 16</p>	<p>96.</p> <p style="text-align: right;">! 16</p>

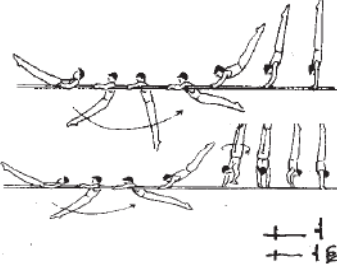
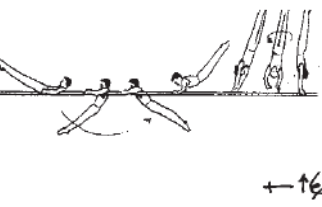
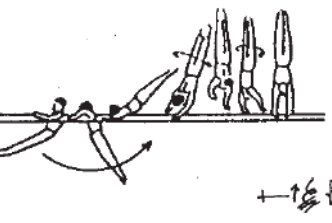
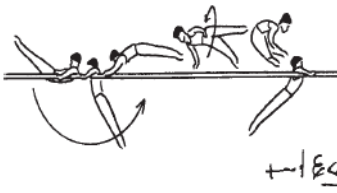
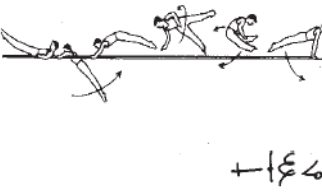
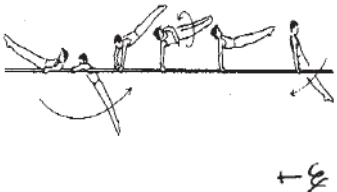
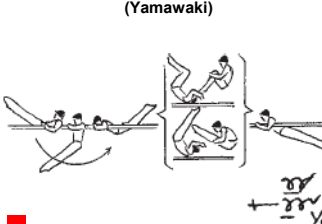
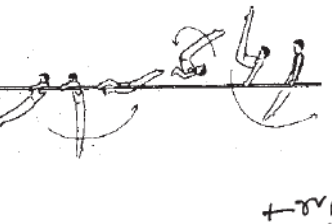
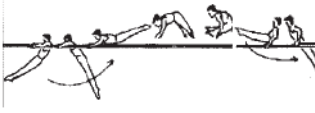
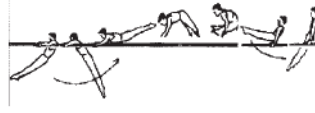
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi. Ritorna alla sezione 14					
97.	98. Salto, av. racc. o carp., con ¼ avv. alla sosp. lat. esterna su uno staggio. 	99. Salto, av. racc. o carp. alla sosp. all'estremità degli staggi. 	100. Doppio salto, av. racc. alla sosp. brachiale. 	101. Doppio salto, av. carp. alla sosp. brachiale. 	102.
103. Sulla estremità degli staggi, mulinello a g. unite o divaricate. 	104. In centro agli staggi o su una estremità con fronte all'esterno, mulinello a g. unite o div. 	105. Sulla estremità degli staggi, doppio frontale russo di 360°. <p style="text-align: center;">(Delesalle)</p> 	106.	107. Salto av. con 1 avv., alla sosp. brachiale. <p style="text-align: center;">(Urzica)</p> 	108.
109.	110.	111. Tutti i mulinelli a g. div. alla vert. 	112.	113.	114.
115.	116.	117. Tutti i mulinelli a g. div. con ½ giro alla vert. 	118.	119.	120.

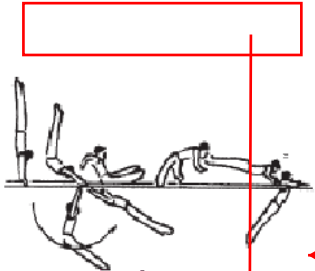
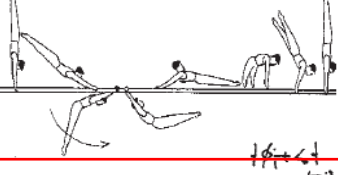
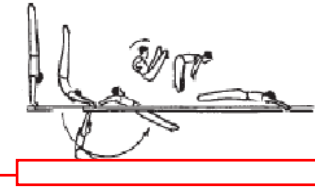
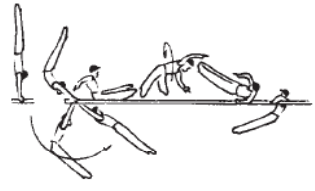
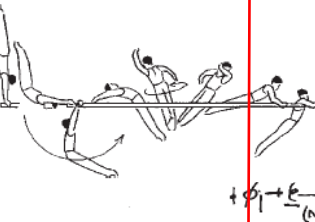
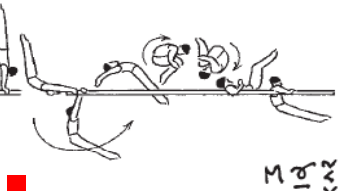
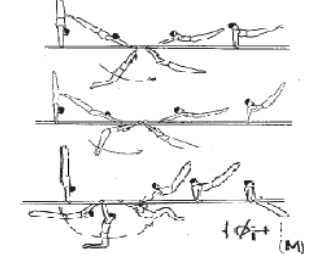
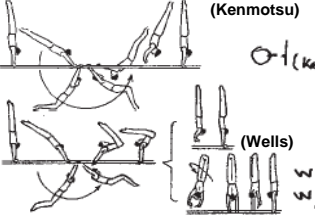
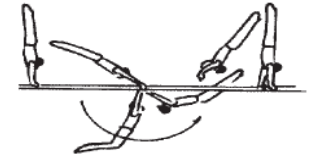
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. II: Elementi dalla sospensione brachiale.					
Ritorna alla sezione 14					
1. Slanciappoggio av.	2. Slanciappoggio av. e staccata dors., alla vert.	3.	4. Slanciappoggio av. con ½ g. alla vert.	5. Slanciappoggio av. con 1 g. alla vert. (Richards)	6.
 +!	 + <1		 + E1	 + E1	
7. Slanciappoggio av. e con ¼ di g. alla sospensione longit. su uno staggio.	8. Oscill. Av. in sosp. brach. e ½ g. carp. saltato all'app. (Kato), o con capovolta d. con ½ g. alla sosp. brach. (Watenabe)	9.	10.	11. Tsolakidis 1 alla sospensione brachiale.	12. Slanciappoggio av. con Makuts all'app. (Tsolakidis 1) → 0,7 G → Ma (Ts1)
 + ↑ E1	 + ↑ E			 + ↑ E1	 + Ma (Ts1)
13.	14. Oscill. av. in sosp. brach. e capovolta d. alla vert. con braccia tese.	15.	16.	17.	18. Slanciappoggio av. con 1 ½ giro alla vert. (Tsolakidis 2) Ts2
	 + ↑				 Ts2
19.	20. Oscill. av. in sosp. brach., capovolta d. con staccata av. alla sosp. brach.	21. Oscill. av. in sosp. brach., capovolta d. con staccata av. all'app.	22. Slanciappoggio av. e salto d. con ½ giro all'appoggio brachiale (Harada)	23. Slanciappoggio av. e doppio salto d. racc. alla sosp. brachiale. (Dimitrenko)	24. Slanciappoggio av. e doppio salto d. carpiato alla sosp. brachiale (LI Xiaopeng)
	 + ↑ E	 + ↑ E	 + ↑ E	 + ↑ E Dim	 + ↑ E Dim

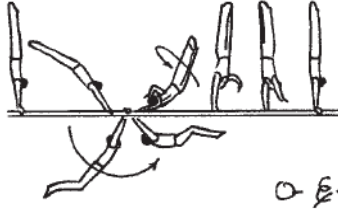
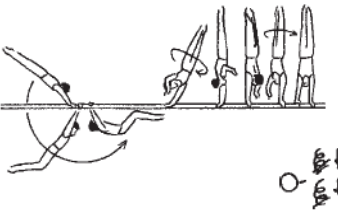
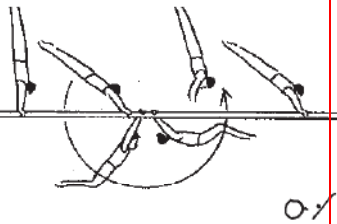
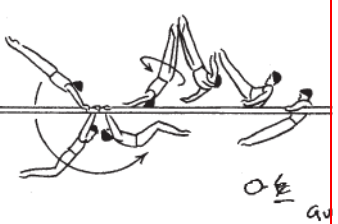
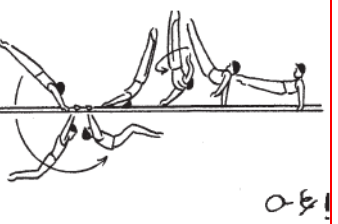
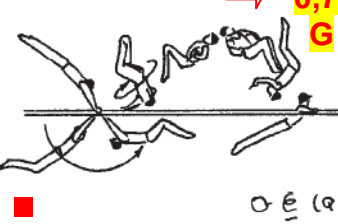
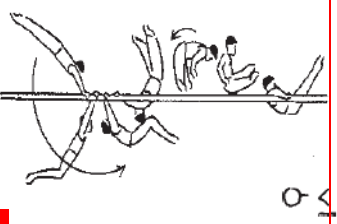
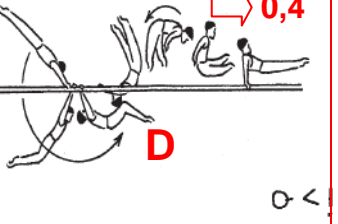
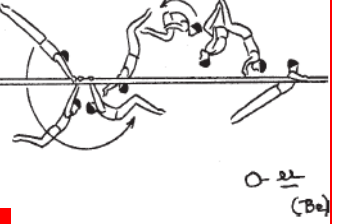
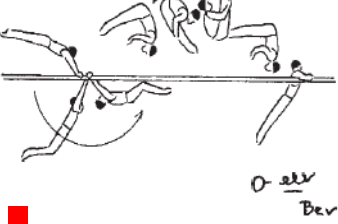
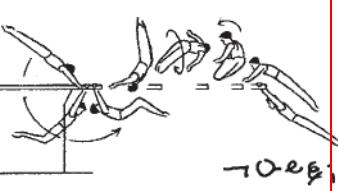
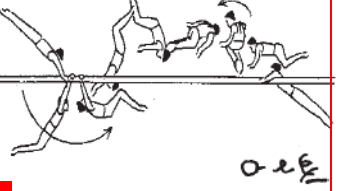
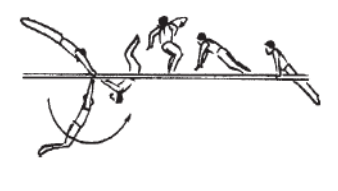
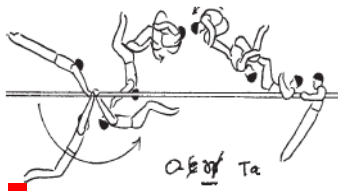
■ Elementi vietati per gli juniores

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. II: Elementi dalla sospensione brachiale. Ritorna alla sezione 14					
25.	26. Slanciappoggio d. alla vert. (anche con ½ g.). 	27. Slanciappoggio d. con ½ g. saltato alla vert. 	28. Slanciappoggio d. con 1 ¼ g. saltato alla vert. su uno staggio. 	29.	30.
31.	32. Slanciappoggio d. con ½ g. e staccata dors., alla sosp. brachiale. 	33. Slanciappoggio d. con ½ g. e staccata dors., all' appoggio. 	34.	35.	36.
37.	38. Slanciappoggio d. con dietro front dorsale all'appoggio. 	39. Slanciappoggio d. e 1 ¼ salto av. racc. o carp., o con gambe div., alla sosp. brachiale (Yamawaki) 	40. Slanciappoggio d. e salto av. carp., all'appoggio. 	41.	42.
43. Slanciappoggio d. e staccata front. all'appoggio a braccia piegate. 	44. Slanciappoggio d. e staccata front. all'appoggio a braccia tese.. 	45.	46.	47.	48.

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su uno o due staggi.					Ritorna alla sezione 14
1.	2.	3. Bhavsar alla sospensione brachiale. 	4. Moy carp. e staccata dors. alla vert. (Tippelt) 	5. Dalla vert. scendere alla sosp. E abbandonando e riprendendo le impugnature staccata dorsale con arrivo a corpo teso all'orizzontale in sospensione. (Bhavsar) 	6.
7.	8. Moy carpiato, controstaccata d. con 1/2 giro all'appoggio brachiale. Anche a gambe unite. 	9. Moy carp. con 1 g. alla sosp. brachiale. (Nolet) 	10. Tippelt e salto av. racc. o carp. alla sosp. brachiale. 	11.	12.
13.	14.	15. Moy all'appoggio con o senza abbandono e ripresa delle impugnature. (Moy) 	16.	17.	18.
19.	20.	21. Granvolta d. alla verticale o con traslocazione delle spalle. Anche con 1/2 giro.  (Kenmotsu) (Wells)	22. Granvolta d. alla verticale su uno staggio (minimo 1 sec. di tenuta) (Piasecky) 	23.	24.

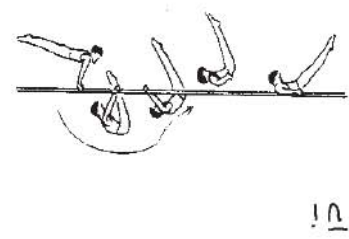
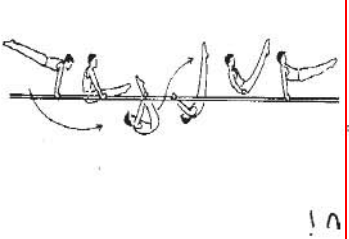
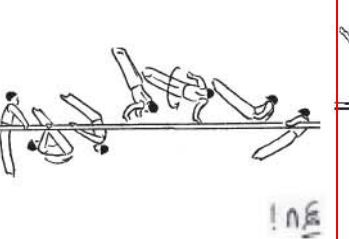
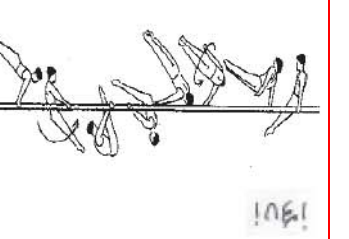
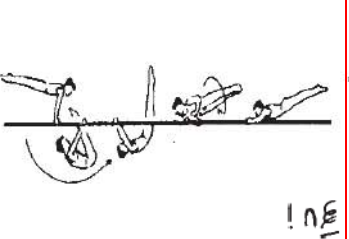
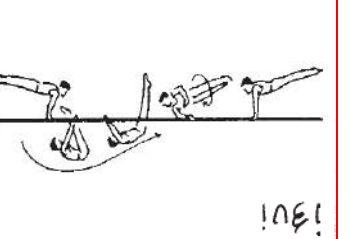
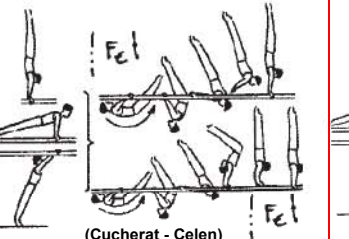
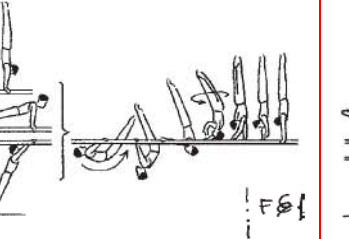
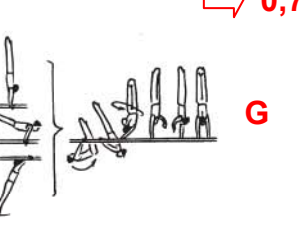
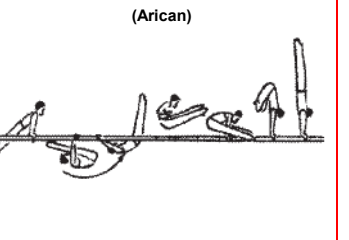
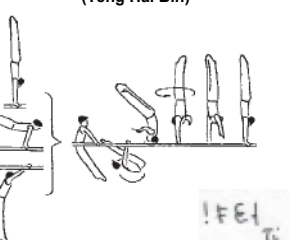
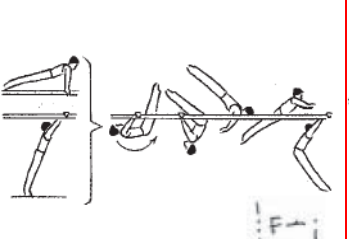
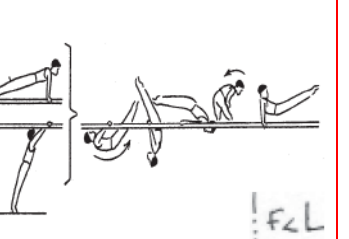
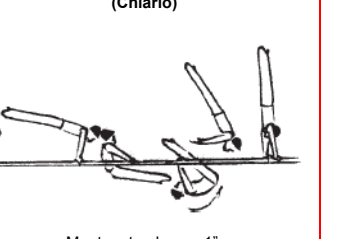
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su uno o due staggi.					Ritorna alla sezione 14
25.	26.	27.	28. Granvolta d. con Diamidov alla verticale.	29. Granvolta con 1¼ o 1½ Diamidov alla vert.	30.
					
31.	32. Dalla vert. slancio in sosp. e salto d. teso alla sospensione.	33. Granvolta d. con ½ g., alla sosp. brachiale.	34. Granvolta d. con ½ g., all'app.	35.	36. Belle con 1 av.
		(Gushiken) 	(Marinitch) 		(Quintero) → 0,7 G 
37.	38. Granvolta d. e staccata front., alla sosp. brachiale.	39. Granvolta d. e staccata front., all'app.	40. Granvolta d., doppio salto d. racc., alla sosp. brachiale.	41. Belle carpiato.	42.
		(Korolev) → 0,4 D 	(Belle) 		
43.	44.	45. Granvolta d., salto d. carp. con ½ g., alla sosp. all'estremità degli staggi.	46. Granvolta d., 1¼ salto d. racc. o carp. con ½ av., alla sosp. o sosp. brachiale.	47. Granvolta d. e salto d. con ½ avv. All'appoggio (Braccia tese o flesse).	48. Granvolta d., con ½ avv. e 1½ salto av. alla sosp. brachiale.
		(Chartrand) 		(Torres) 	(Tanaka) 



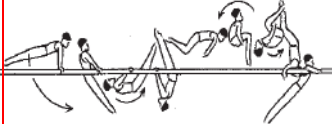
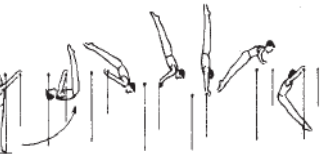
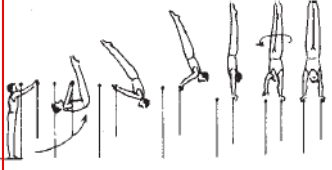
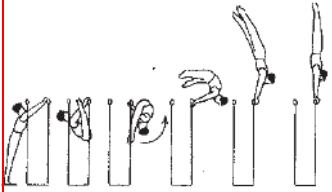
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi di slancio in sospensione su uno o due staggi.					Ritorna alla sezione 14
49. Kippe lunga. ~!	50. Kippe lunga con 1/2 g. all'app. ~E!	51. Kippe lunga, per salire dors. alla vert. ~1d	52.	53.	54.
55.	56. Kippe lunga e staccata dors. alla vert. su uno o due staggi. ~<t	57.	58.	59.	60.
61.	62. In sospensione su uno staggio, kippe lunga alla squadra div. per salire con braccia ritte e corpo flessa alla vert. ~<t	63. In sospensione su uno staggio, kippe lunga alla squadra per salire con braccia ritte e corpo flessa alla vert. ~1d	64. In sospensione su uno staggio, kippe lunga alla squadra per salire a corpo flessa con 3/4 di g. saltato, o più, alla vert. ~L+E	65.	66.
67.	68. In sospensione su uno staggio, kippe lunga con gambe vert. e salto con 1/2 g., alla sosp. sul secondo staggio. (Li Donghua) ~L+Ei	69.	70.	71.	72.

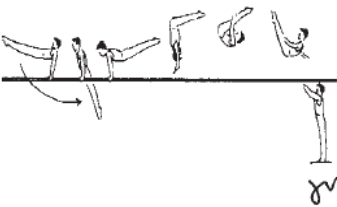
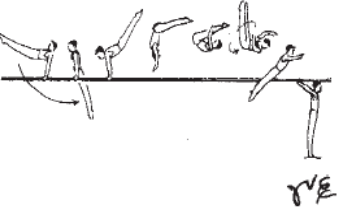
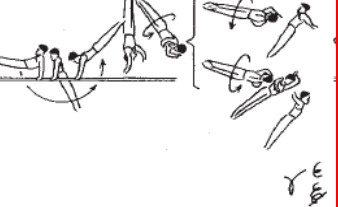
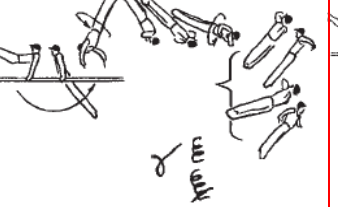
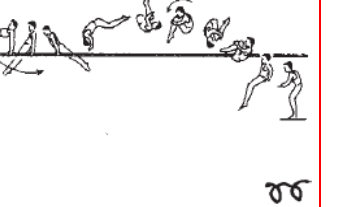
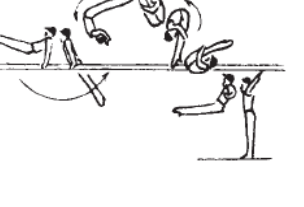
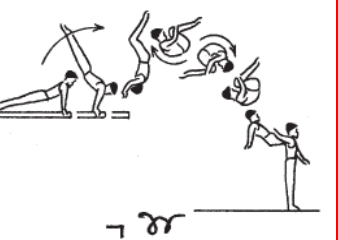
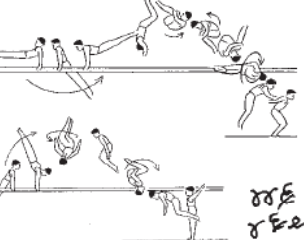
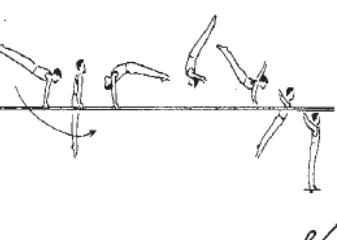
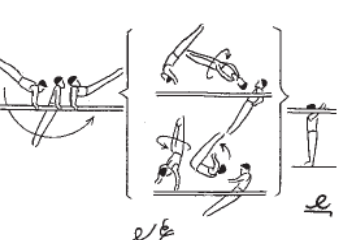
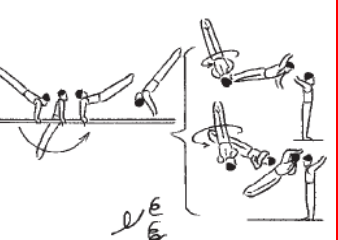
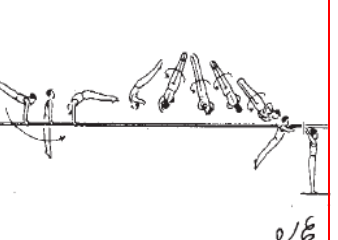
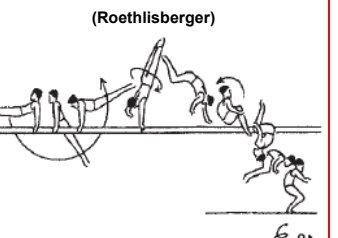
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Elementi di slancio in sospensione semirovesciata su uno o due staggi.					Ritorna alla sezione 14
1. Impennata alla sosp. brachiale.	2. Impennata all'app. ritto.	3. Controkippe con ½ giro alla sospensione brachiale.	4. Controkippe con ½ giro all'app.	5.	6.
					
7.	8. Impennata con ½ g. alla sosp. brachiale.	9. Impennata con ½ g. all'app.	10. Controkippe alla vert. o con traslocazione (imp. cubitale) e salto delle imp.	11. Controkippe con ¼, ½ o ¾ di giro alla vert.	12. Controkippe con 5/4 di giro alla vert. (Zhou Shixioug) ⇒ 0,7
					
13.	14.	15. Impennata e staccata dorsale ala verticale. (Arican)	16.	17.	18. Controkippe con 1 giro alla vert. (Teng Hai Bin)
					
19.	20. Controkippe alla sospensione.	21. Controkippe e staccata front., all'app., senza app. intermedio delle mani.	22.	23. Controkippe alla vert. su uno staggio. (Chiarlo)	24.
					
				Mantenuta almeno 1".	

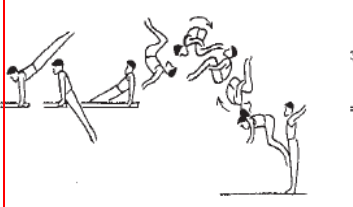
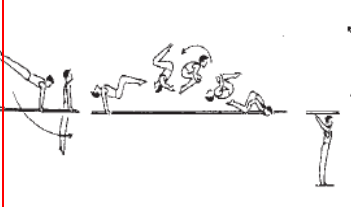
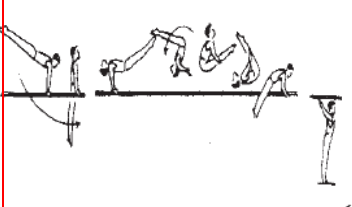
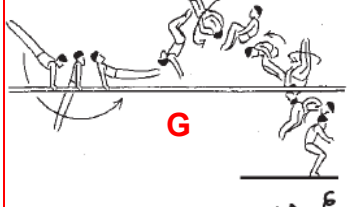
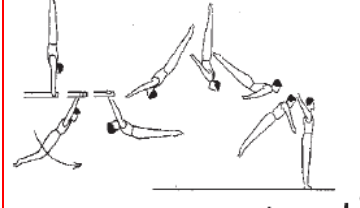

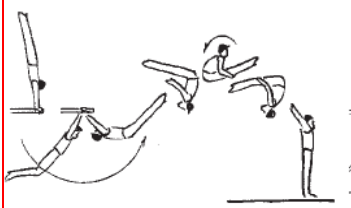
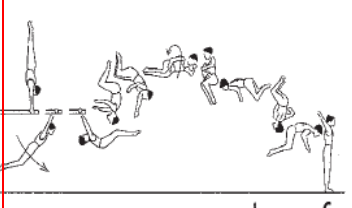
■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Elementi di slancio in sospensione semirovesciata su uno o due staggi.					
Ritorna alla sezione 14					
<p>25. Dall'app., controkippe av. all'app.</p>  <p style="text-align: right;">! 2 !</p>	<p>26. Dall'app., controkippe av., con 1/2 g., all'app.</p>  <p style="text-align: right;">! 2 1/2 !</p>		<p>28. Controkippe e salto d., alla sosp. brachiale.</p> <p>(Tajeda)</p>  <p style="text-align: right;">! F 2 1/2 Ta</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32. Capovolta dietro alla vert. sul secondo staggio e salto sul primo staggio per scendere in oscillazione.</p>  <p style="text-align: right;">! F 1/2 !</p>	<p>33.</p>	<p>34. Capovolta dietro alla vert. Sul secondo staggio con 1/4 g. alla vert. su due staggi.</p>  <p style="text-align: right;">! F 1/4 !</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40. Controkippe a gambe divaricate alla verticale su uno staggio.</p>  <p style="text-align: right;">F !</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. V: Uscite					Ritorna alla sezione 14
1. Salto av. carp. o teso. 	2. Salto av. carp. o teso con ½ avv. 	3. Salto av. carp. o teso con 1 o 1 ½ avv. 	4. Salto av. carp. o teso con 2 o 2 ½ avv. 	5. Doppio salto av. racc. 	6. Doppio salto av. Carpiato (Belyavskiy) 
7.	8.	9. Doppio salto av. racc. dalla estremità degli staggi. 	10.	11.	12. Doppio salto av. racc. con ½ avv. 
13. Salto d. carp. o teso. 	14. Salto d. carp. o teso con ½ avv. 	15. Salto d. carp. o teso con 1 o 1 ½ avv. 	16. Salto d. teso con 2 avv. 	17.	18.
19.	20.	21.	22. Dalla oscillaz. dietro, perno e salto d. racc. o carp. (Roethlisberger) 	23.	24.

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. V: Uscite					Ritorna alla sezione 14
25.	26. Doppio salto d. racc. dalla estremità degli staggi. 	27. Doppio salto d. racc. 	28. Doppio salto d. carp. 	29.	30. Doppio salto d. racc. con 1 avv. (Hiroyuki Kato)  0,7 G
31. Dalla sosp. ad una estremità, salto d. tesò. 	32. Dalla sosp. ad una estremità, doppio salto d. racc. 	33. Dalla sosp. ad una estremità, doppio salto d. carp. 	34. Dalla sosp. ad una estremità, doppio salto d. racc. con 1 avv. 	35.	36.
37.	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.

■ Elementi vietati per gli juniores e per gli allievi

[Tab. penalità](#) [Tav. Prep. I](#) [Tav. Prep. II](#) [Tav. Prep. III](#) [Tav. Prep. IV](#) [Tav. Prep. V](#) [Tav. I](#) [Tav. II](#) [Tav. III](#) [Tav. IV](#) [Tav. V](#)

Articolo 15.1 - Descrizione dell'esercizio.

Un moderno esercizio alla sbarra é la presentazione dinamica del collegamento di elementi di slancio, rotazioni e di elementi volanti eseguiti senza arresto, vicino e lontano dalla sbarra con diverse impugnature in modo da dimostrare le numerose possibilità esistenti a questo attrezzo.

Articolo 15.2 – Contenuti e costruzione dell'esercizio

Articolo 15.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

1. Dalla posizione eretta a gambe unite, il ginnasta con perfetta tenuta del corpo, deve saltare o essere sollevato in sospensione alla sbarra in posizione ferma o con slancio. La valutazione inizia nel momento in cui il ginnasta si stacca da terra.

La sbarra bassa, prevista per il campionato serie C e Torneo Allievi, si può impugnare da fermo in posizione eretta a braccia tese o piegate.

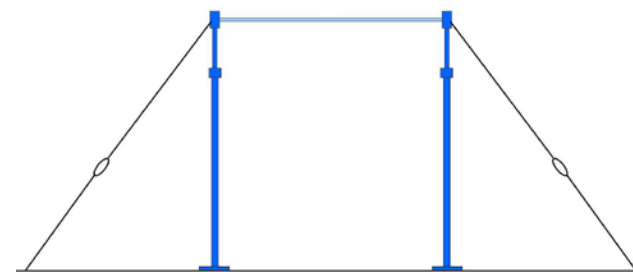
Alla sbarra bassa non sono ammessi elementi in sospensione in atteggiamento teso.

2. Il ginnasta dovrà includere nell'esercizio, solo elementi che può eseguire in completa sicurezza e che può controllare perfettamente dal punto di vista della tecnica e della estetica.
3. Le esigenze di esecuzione e della composizione dell'esercizio alla sbarra sono le seguenti:
 - a) L'esercizio deve essere composto solo da elementi di slancio eseguiti senza arresto.

Per gli elementi preparatori con appoggio in divaricata sagittale non sono penalizzate le brevi interruzioni dovute a cambi di impugnatura

- b) Le deviazioni negli elementi passanti per la verticale compresi quelli con rotazione, sono soggetti alle penalità del diagramma n° 1:

Gli elementi con rotazione che terminano in presa mista o presa cubitale sono soggetti alle seguenti penalità del diagramma n° 2:



Altezza cm. 260 dal bordo superiore dei tappeti, cm 280 dal suolo

Sbarra bassa cm. 1,65 dal bordo superiore dei tappeti

Diagramma n° 1

0° - 15° = no penalità
 16° - 30° = -0,10
 31° - 45° = -0,30
 >45° = -0,50 e non riconosc.
 (giuria D)

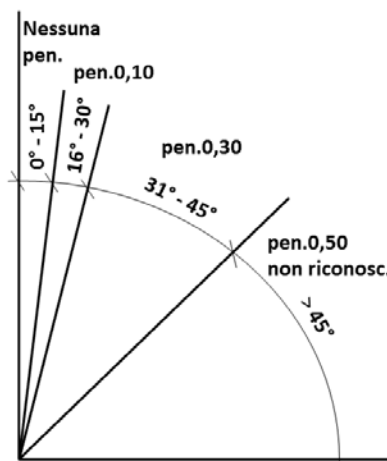
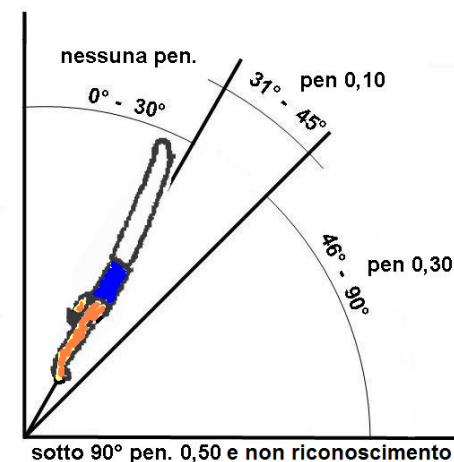


Diagramma n° 2

0° - 30° = no penalità
 31° - 45° = -0,10
 46° - 90° = -0,30
 >90° = -0,50 e non riconosc.
 (giuria D)



- c) Il ginnasta dovrà presentare una netta elevazione del corpo al di sopra della sbarra negli elementi con fase di volo.
- d) **Questo comma non si applica per la categoria Allievi.** Gli slanci indietro all'appoggio che non terminano con una parte di valore e alla fine dei quali il ginnasta si lancia in sospensione nella direzione opposta, sono penalizzati come errori di composizione ogni volta con 0,30 P.
Esempi:

- Kippe e lanciarsi in granvolta dietro;
- kippe con impugnature dorsali, slanciare le gambe al di sopra della sbarra, e Stalder;
- kippe con impugnature dorsali, slancio dietro e giro in appoggio libero dietro (capovolta dietro);
- oscillazione dietro con salto delle impugnature da palmari in dorsali per oscillare avanti.

4. Vedere anche la lista completa degli errori e delle penalità, relative alla presentazione dell'esercizio, alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. 9.4.

Articolo 15.2.2 Principi relativi alla nota D

1. I gruppi degli elementi alla sbarra sono i seguenti:

- I. Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni
- II. Elementi con fase di volo
- III. Elementi eseguiti vicino alla sbarra
- IV. Elementi con impugnature cubitali e in sospensione dorsale, elementi in posizione dorsale
- V. Uscite

2. **Questo comma non si applica per la categoria Allievi.** Principi concernenti i collegamenti:

Abbuoni per collegamenti potranno essere attribuiti solamente nei seguenti casi:

Elementi sopra la sbarra		Elementi volanti		Valore di abbuono
D o superiori	+ o viceversa	D o superiori	=	0,10
Elementi volanti		Elementi volanti		Valore di abbuono
C o superiori	+ o viceversa	C	=	0,10
D o superiori	+	D o superiori	=	0,20

Nota: tutti gli elementi dei collegamenti devono essere inclusi nei 10 (8 per gli Juniores) elementi migliori elementi (di più alto valore).

3. Principi e regole complementari:

- a) A meno di indicazioni contrarie, gli elementi elencati nelle tavole delle difficoltà, hanno lo stesso numero di identificazione e lo stesso valore se eseguiti dalla verticale, da uno slancio indietro o da altra posizione.
- b) A meno di indicazioni contrarie, gli elementi eseguiti con una impugnatura falsata o atipica, hanno lo stesso numero di identificazione e lo stesso valore di quelli eseguiti con impugnatura normale.
- c) Gli elementi che terminano con ripresa delle impugnature in cubitale con due mani, hanno valore maggiore di un grado rispetto allo stesso elemento ripreso con una sola mano in cubitale.
- d) A meno che, non siano elencati nelle tavole delle difficoltà, gli elementi eseguiti con i piedi sulla sbarra, o che partono da questa posizione, non sono permessi (eccezione: Piatti).
- e) Gli elementi con fase di volo ripresi con una sola mano (o con impugnatura falsata) hanno lo stesso numero di identificazione e lo stesso valore di quelli che cominciano o ripresi con due mani
- f) Negli elementi con rotazione intorno all'asse longitudinale del corpo, la rotazione dovrà essere parte integrante dell'elemento realizzato e dovrà iniziare nella fase ascendente dell'elemento (eccezione gli elementi tipo Endo).
- g) Gli elementi con cambio saltato delle impugnature alla verticale con rotazione, dovranno essere eseguiti iniziando la rotazione durante il salto di mani e riprendere la sbarra con la seconda mano dopo che la rotazione sia terminata. La ripresa delle impugnature può iniziare con una mano e finire con la seconda a rotazione completata. L'elemento con salto di mani si considera terminato al momento in cui entrambe le mani riprendono la sbarra.
- h) Gli elementi con impugnatura in presa cubitale soddisfano solamente l'esigenza del gruppo di elementi al quale appartengono:
 - i. gli elementi con fase di volo eseguiti dalla presa cubitale, fanno parte del gruppo II;
 - ii. le uscite eseguite dalla presa cubitale, fanno parte del gruppo V;
 - iii. gli elementi Endo eseguiti in presa cubitale, fanno parte del gruppo IV.
- i) Principi concernenti l'elemento Rybalko:
 - l'elemento Rybalko deve terminare con presa cubitale di entrambe le mani.
 - l'esecuzione deve avvenire con salto visibile e con rotazione fluida intorno all'asse longitudinale del corpo senza rotazione intorno al primo braccio dopo la ripresa della sbarra.
- j) Gli elementi con rotazione in appoggio su un braccio devono considerarsi terminati al momento che la seconda mano riprende la sbarra.
- k) Salvo indicazioni contrarie, un elemento di valore composto da 2 elementi separati sarà diviso in 2 elementi di valore in caso di cambio di una impugnatura (es: Endo in presa dorsale, cambio di una mano in presa palmare e giro alla doppia presa cubitale = B + C).

4. A meno di indicazioni contrarie, il valore degli elementi dei gruppi I, III e IV, sono stati stabiliti in funzione dei seguenti principi:

- a) Ogni elemento di base ha un valore di difficoltà determinato.
 - Una rotazione di $\frac{1}{2}$ giro non determina aumento di valore.
 - Una rotazione di $\frac{1}{1}$ giro, determina l'aumento del valore di base di un grado.
 - Una rotazione di $\frac{1}{1}$ giro o più, con ripresa con impugnatura cubitale a due mani, determina l'aumento del valore di base di due gradi.
 - Un cambio di mani saltato non determina alcun aumento del valore di base.
 - La ripresa della sbarra con impugnatura cubitale a due mani, determina l'aumento del valore di base di un grado.
- b) L'elemento ha lo stesso valore e numero di identificazione sia che il ginnasta passi al di sopra o no della sbarra, purché l'esigenza relativa all'ampiezza sia rispettata.

5. Gli elementi con fase di volo dalla presa cubitale, le uscite dalla presa cubitale o dalla sospensione dorsale, hanno lo stesso valore di quelli corrispondenti eseguiti con impugnatura normale.
6. Un massimo di due passaggi con un solo braccio sotto la verticale della sbarra sono permessi e riconosciuti dalla giuria D.
7. Un massimo di due variazioni di slancio circolare Adler alla verticale (Tipo Adler) sono permessi e riconosciuti dalla giuria D. **Il terzo elemento in ordine cronologico sarà considerato ripetizione.**
8. Elementi con giro: un esercizio non può includere più di una variazione dell'impugnatura dello stesso elemento. La seconda variazione, in **ordine cronologico**, sarà considerata come ripetizione. Esempio:
 - **Rybalko in presa cubitale**, un altro Rybalko in presa mista o presa di una sola mano non è permesso;
 - **Endo con 1/1 giro in presa mista**, un altro Endo con 1/1 giro in doppia presa cubitale non è permesso;
 - **Stalder con 1/2 giro in doppia presa cubitale**, un altro Stalder con 1/2 giro in presa mista non è permesso.
9. Gli elementi tipo Tkachev 1/2 avv. o Yamawaki 1/2 avv. ~~con ripresa ritardata della sbarra~~ e slancio dietro in verticale (o con collegamento diretto con un elemento volante) **eseguiti senza sufficiente rotazione**, riceveranno lo stesso valore dell'elemento identico senza giro presente nel codice dei punteggi.
10. Una granvolta russa o cubitale eseguita da un giro Adler o da un giro cubitale, per essere riconosciuta **deve passare obbligatoriamente al di sopra della sbarra o essere seguita da un elemento in presa cubitale (es: Adler, "granvolta", Endo in cubitale = C+B+C oppure Adler, "salita in verticale", granvolta cubitale = C+B) presentare un giro completo di 360° iniziando da dove inizia il giro russo o cubitale.**
11. L'elemento Zu Lu Min eseguito con rotazione insufficiente (deviazione maggiore di 90° nel primo giro) non sarà riconosciuto dalla giuria D e sarà penalizzato -0,50 dalla giuria E e non potrà essere riconosciuto come una granvolta avanti in presa palmare su un solo braccio di valore B.
12. Vedere anche le regole che riguardano il non riconoscimento degli elementi e gli altri aspetti della nota D alla sezione 7 e le tabelle delle penalità all'art. **9.4 e 15.3.**

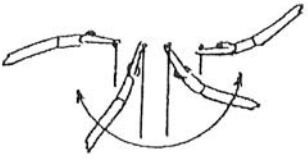
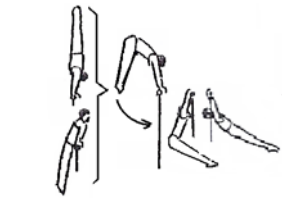

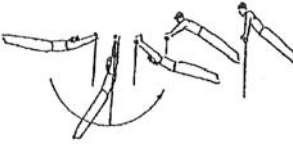
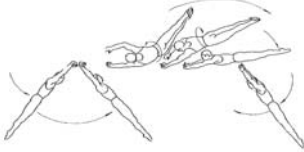


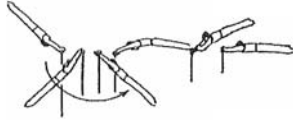



*Per le gare del Torneo Allievi e Campionato serie C, alla sbarra bassa per il calcolo della nota D, fra gli elementi di più alto valore si può prendere in considerazione la **ripetizione di due** elementi differenti.*

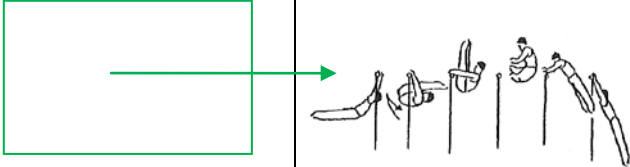
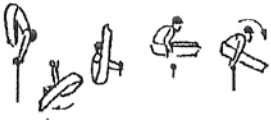

Articolo 15.3 - Tabella delle penalità alla sbarra.

Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Gambe aperte o errori di tenuta quando il ginnasta salta o è sollevato alla sospensione		+	
Mancanza di slancio o arresto alla verticale o in altre posizioni	+	+	
Mancanza di ampiezza durante gli elementi con fase di volo	+	+	
Deviazione in rapporto al piano del movimento	$\leq 15^\circ$	$> 15^\circ$	
Abbassamento indietro <i>(non si applica per gli Allievi)</i>		+	
Elemento non regolamentare eseguito con o da i piedi sulla sbarra <i>(Salvo elementi presenti nelle tavole)</i>		+	
Più di 2 passaggi sotto la verticale della sbarra con un solo braccio		+	non riconosc. dalla giuria D
Più di 2 elementi tipo Adler passanti per la verticale		+	non riconosc. dalla giuria D
Ripresa della sbarra dopo i salti con braccia flesse	+	+	
Piegare le gambe durante l'azione di frustata	+		
Elementi che non continuano nella direzione voluta (penalità da applicare al termine dell'elemento). E' necessario che l'elemento sia eseguito in modo tale da essere riconosciuto.			+

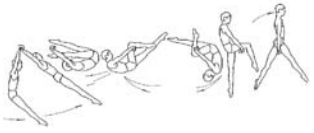

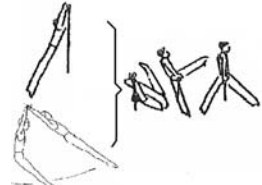



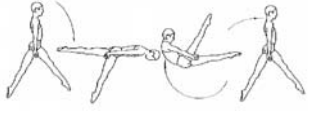
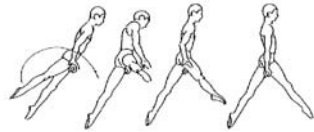
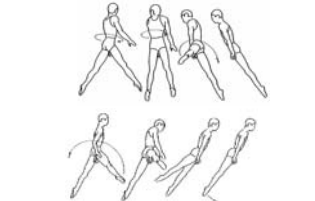
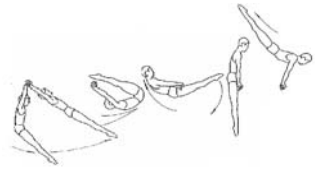
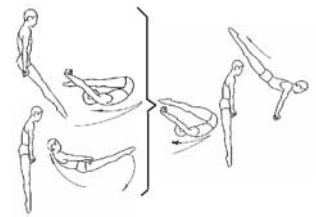


[Ritorna alla sezione 15](#)


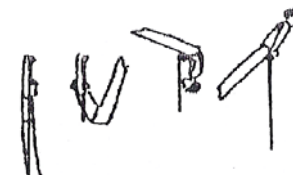





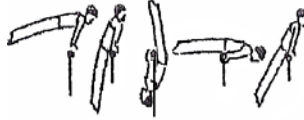

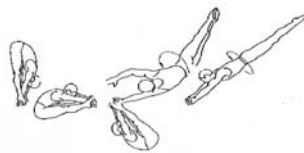

Complemento alle tavole delle difficoltà del C. d. P. FIG



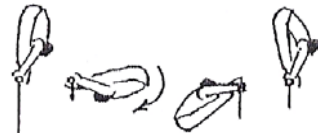



Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 - 0,4	
GR. I: Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni.					
Ritorna alla sezione 15					
1. Oscillazione completa in presa dorsale minimo a 45°.	2.	3. Dalla verticale o dall'appoggio ritto frontale, scendere in sospensione, anche con gambe divaricate e oscillare avanti (Fucs).	4.	5.	6.
 0,1		 0,2			
7.	8.	9. Capovolta in appoggio.	10. Slanciappoggio dietro.	11.	12.
		 0,2	 0,2		
13. Cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura. Minimo a 45°	14.	15. Cambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature alla orizzontale.	16.	17. Cambio di fronte avanti con cambio simultaneo saltato delle impugnature. alla orizzontale	18.
 0,1		 0,2		 0,3	
19. Slancio indietro con cambio successivo delle impugnature da palmare a dorsale. alla orizzontale	20.	21. Slancio indietro con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale. alla orizzontale	22.	23. Slancio indietro alla verticale con cambio simultaneo delle impugnature da palmare a dorsale. alla orizzontale	24. Slancio avanti con cambio simultaneo delle impugnature da dorsale a palmare. alla orizzontale
 0,1		 0,2		 0,3	 0,3


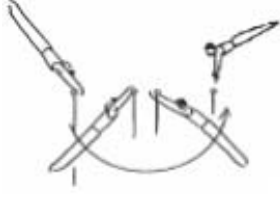
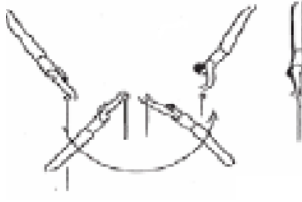

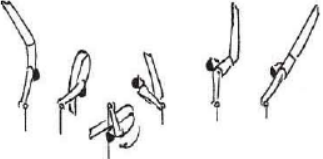

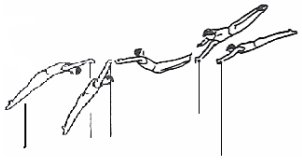
Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4	
GR. II: Movimenti con fase di volo.					
1.	2.	3.	4. Dallo slancio avanti infilata e staccata alla sospensione.  0,3	5. Dal giro libero avanti a gambe divaricate unire le gambe abbandonando e riprendendo le impugnature.  0,3	6. Dal giro libero avanti carpiato divaricare le gambe abbandonando e riprendendo le impugnature.  0,3
7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

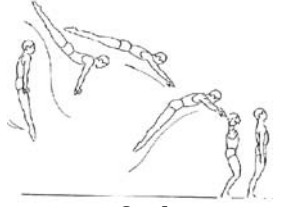
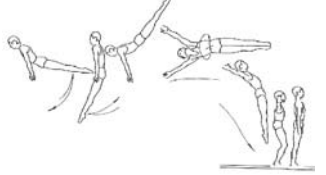
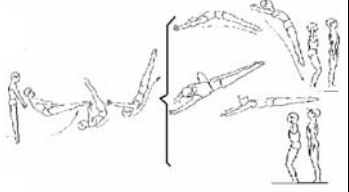
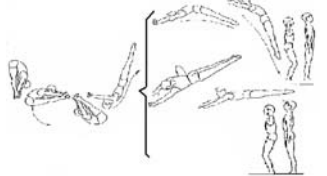

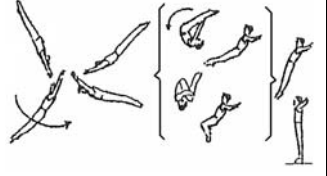
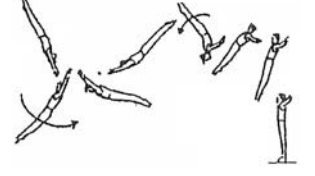
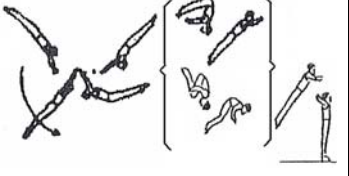
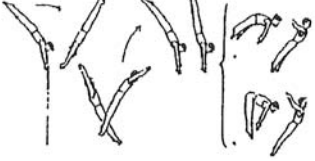
[Ritorna alla sezione 15](#)

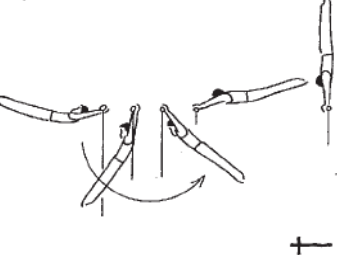
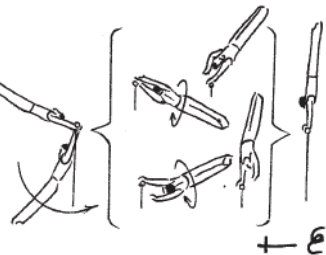
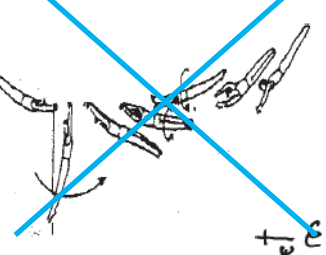
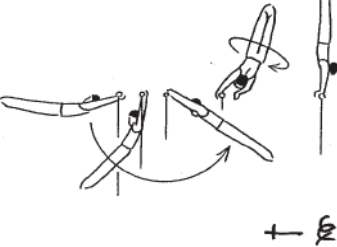
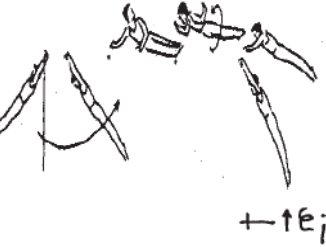
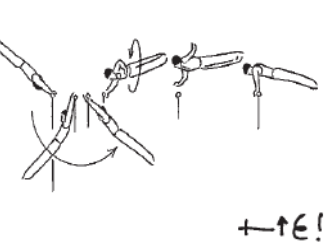
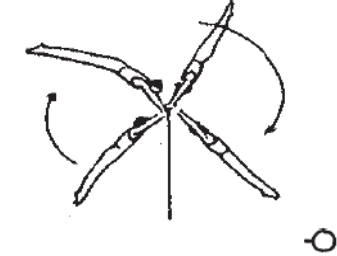
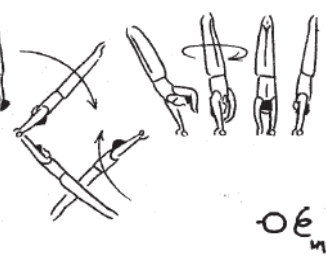
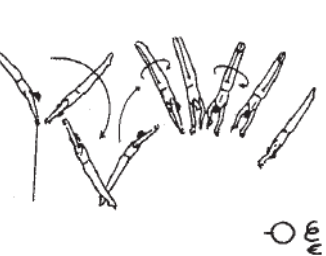
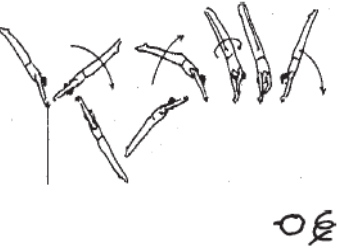
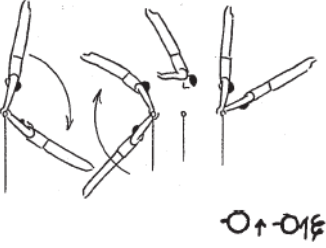
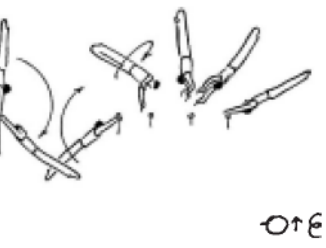
Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 - 0,4	
GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra.			Ritorna alla sezione 15		
1. Infilata di una gamba in presa poplitea e nella oscillazione successiva salire in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.	2. Dall'appoggio a gambe divaricate sagittalmente, scendere dorsalmente in presa poplitea e nella oscillazione successiva salire alla posizione di partenza.	3. Infilata di una gamba sotto sbarra per arrivare in appoggio a gambe divaricate sagittalmente.	4.	5. Infilata all'appoggio a gambe unite.	6. Infilata e kippe dorsale.
					
0,1	0,1	0,2		0,3	0,3
7. Giro indietro a gambe divaricate sagittalmente.	8. Giro avanti a gambe divaricate sagittalmente.	9.	10.	11.	12.
					
0,1	0,1				
13. Sottoentrare una gamba.	14. Cambio di fronte e sottoscire una gamba o sottoscire una gamba..	15.	16.	17. Kippe lunga.	18. Dal'appoggio frontale o dorsale, Kippe breve.
					
0,1	0,1			0,3	0,3
19.	20.	21.	22.	23. Dallo slancio avanti con impugnatura mista cambio di una impugnatura da dorale a palmare e kippe alla verticale..	24. Kippe alla verticale con cambio delle impugnature sotto sbarra o nello slancio in verticale.
					
				0,3	0,3

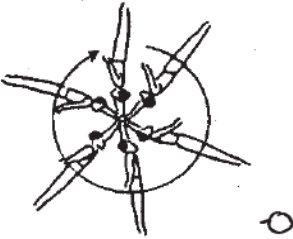
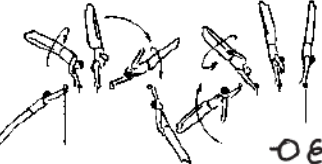
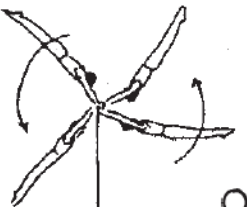
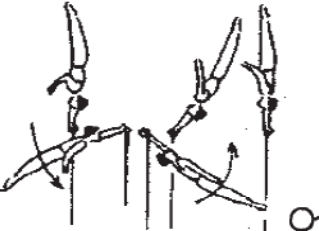
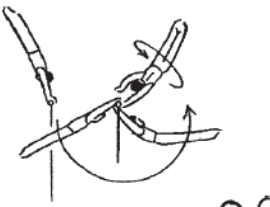
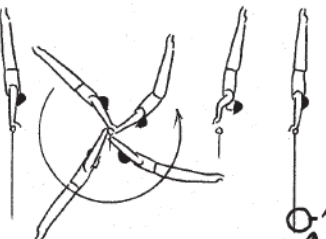
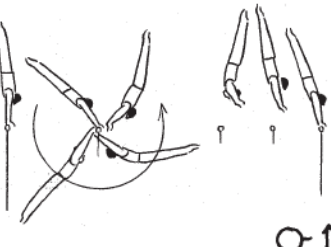
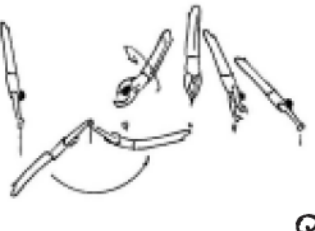
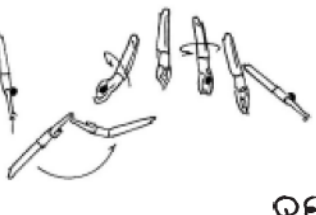
Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 - 0,4	
GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra.					
Ritorna alla sezione 15					
25. Da terra, con spinta dei piedi, capovolta a corpo squadrato in appoggio.	26.	27. Dalla sospensione ferma o da terra, Capovolta a corpo squadrato in appoggio.	28. Con impugnatura palmare capovolta in appoggio e slancio in verticale.	29.	30.
					
0,1		0,2	0,3		
31.	32.	33. Giro di pianta indietro a gambe divaricate.	34. Giro di pianta indietro a gambe unite.	35. Giro di pianta avanti a gambe divaricate alla verticale.	36. Giro di pianta indietro a gambe unite alla verticale.
					
		0,2	0,2	0,3	0,3
37. Giro addominale indietro.	38.	39. Capovolta indietro all'appoggio senza contatto con la sbarra durante la rotazione.	40.	41.	42.
					
0,1		0,2			
43.	44.	45. Dal giro di pianta indietro a gambe unite o divaricate cambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura.	46.	47. Kippe dorsale.	48.
					
		0,2		0,3	

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 - 0,4		
GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra.						Ritorna alla sezione 15
49. Giro addominale avanti a gambe flesse.	50.	51. Giro addominale avanti (Ochetta).	52.	53.	54.	
 0,1		 0,2				
55.	56.	57. Giro di pianta avanti a gambe unite.	58. Giro di pianta avanti a gambe divaricate.	59. Giro di pianta avanti a gambe unite alla verticale.	60. Giro di pianta avanti a gambe divaricate alla verticale.	
		 0,2	 0,2	 0,3	 0,3	
61.	62.	63.	64.	65.	66.	
67.	68.	69.	70.	71.	72.	

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4	
GR. IV: Elementi con impugnature cubitali, in sospensione dorsale.					
Ritorna alla sezione 15					
1. Dalla verticale slancio dorsale in presa mista palmare e cubitale salto di mani in presa dorsale.	2.	3. Dalla verticale slancio dorsale in presa cubitale e salto di mani in presa dorsale.	4. Dalla verticale slancio dorsale in presa cubitale e salto di mani in presa palmare.	5.	6.
 0,1		 0,2	 0,2		
7.	8.	9.	10.	11. Giro libero avanti carpiato e cambio di fronte avanti alla sospensione.	12. Giro Adler a 45°.
				 0,3	 0,4
13.	14.	15.	16.	17. Infilata in sospensione dorsale e slancio avanti con cambio di fronte avanti alla sospensione.	18.
				 0,3	
19.	20.	21.	22.	23. Dallo slancio avanti in sospensione dorsale e slancio avanti con cambio di fronte avanti alla sospensione.	24.
				 0,3	

Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 - 0,4	
GR. V: Uscite.					
Ritorna alla sezione 15					
1. Dall'appoggio slancio indietro alla orizzontale e saltare a terra alla stazione eretta.	2.	3. Dall'appoggio slancio indietro alla orizzontale e saltare a terra con ½ giro alla stazione eretta.	4.	5.	
					
0,1		0,2			
6.	7.	8. Dal'appoggio cadere indietro slanciando il corpo in avanti alto per arrivare a terra alla stazione eretta anche con ½ giro.	9.	10. Dall'appoggio fioretto con gambe divaricate o unite anche con ½ giro.	11. Infilata a gambe unite e saltare a terra alla stazione eretta.
					
		0,2		0,3	0,3
12.	13.	14. Dallo slancio indietro salto avanti raggruppato o carpiato.	15.	16. dalla slancio indietro salto avanti teso.	17.
					
		0,2		0,3	
18.	19.	20. Dallo slancio avanti salto indietro raggruppato o carpiato.	21.	22.	23. Granvolta avanti e staccata o framezzo carpiato.
					
		0,2			0,3

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni.					
Ritorna alla sezione 15					
<p>1. Slanciappoggio d. alla vert.</p>  <p style="text-align: right;">+ ε</p>	<p>2. Slanciapp. d. alla vert. con 1 g. Anche con presa mista.</p>  <p style="text-align: right;">+ ε</p>	<p>3. Slanciapp. d. con impugn. dorsal alla vert. con 1 g.</p>  <p style="text-align: right;">+ ε</p>	4.	5.	6.
<p>7. Slanciappoggio d. alla vert. con ½ g.</p>  <p style="text-align: right;">+ ε</p>	<p>8. Dallo slancio d. in sosp., piroetta alla sosp.</p>  <p style="text-align: right;">+ ε j</p>	<p>9. Dallo slancio d. in sosp., piroetta all'appoggio.</p>  <p style="text-align: right;">+ ε !</p>	10.	11.	12.
<p>13. Granvolta av.</p>  <p style="text-align: right;">o</p>	<p>14. Granvolta av. con 1 g. in presa mista.</p>  <p style="text-align: right;">o ε m</p>	<p>15. Granvolta av. con 1 g. in presa cubitale.</p>  <p style="text-align: right;">o ε</p>	16.	17.	18.
<p>19. Granvolta av. con ½ g. in vert. (perno).</p>  <p style="text-align: right;">o ε</p>	<p>20. Granvolta av. con salto o con salto e ½ g.</p>  <p style="text-align: right;">o + o ε</p>	<p>21. Granvolta av. con salto e 1 g.</p>  <p style="text-align: right;">o + ε</p>	22.	23.	24.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. I: Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni.					
25.	26. Granvolta av. con un braccio in presa palmare (360 g.). 	27. Su un braccio, granvolta av., 1 g. alla presa cubitale e 1 g. per ritornare alla presa palmare (Zou Li Min) 	28.	29.	30.
31. Granvolta d. 	32. Granvolta d. con un braccio (360 g.). 	33.	34.	35.	36.
37. Granvolta d. con 1/2 giro. 	38.	39.	40.	41.	42.
43. Granvolta d. con salto delle mani in presa palmare. 	44. Granvolta d. con salto. 	45. Granvolta d. con salto e 1 g. (Quast) 	46. Granvolta d. con salto e 2 g. 	47.	48.

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

D = 0,40

E = 0,50

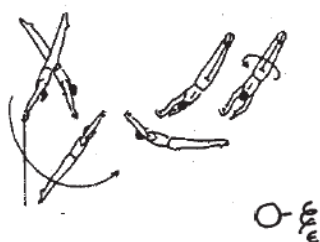
F = 0,60

GR. I: Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni.

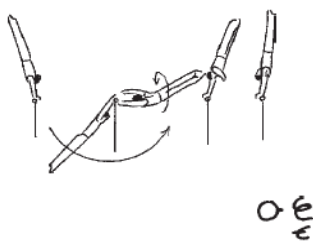
[Ritorna alla sezione 15](#)

49.

50. Granvolta d. con 1/2 g. in presa cubitale.



51. Oscillazione av. con 1 g. in presa cubitale.



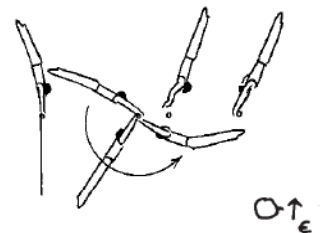
52.

53.

54.

55.

56. Oscillazione av. con salto delle impugnature in presa cubitale.



57.

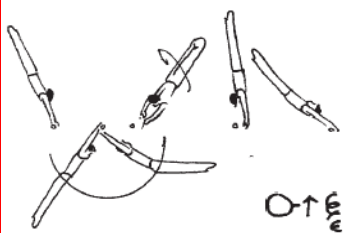
58.

59.

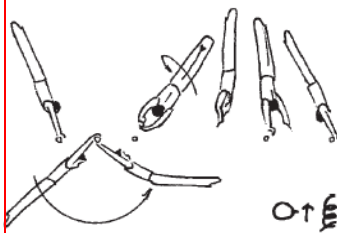
60.

61.

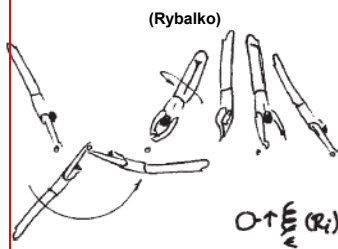
62. Granvolta d. con salto e 1/2 in presa cubitale.



63. Granvolta d. con 1 1/2 g. saltato in presa palmare, presa palm.-cub. o su un braccio.



64. Granvolta d. con 1 1/2 giro saltato alla presa cubitale a due mani.



65.

66.

67.




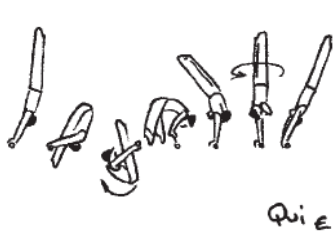
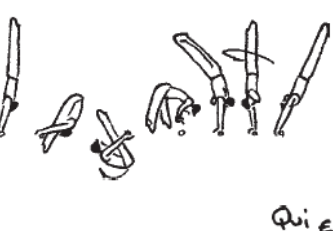
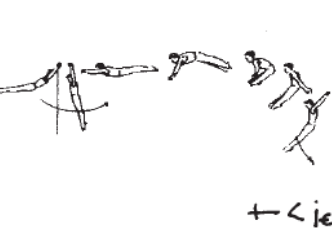
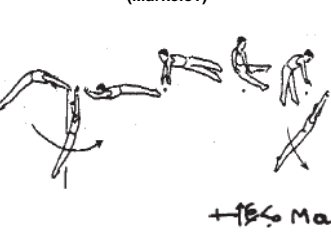
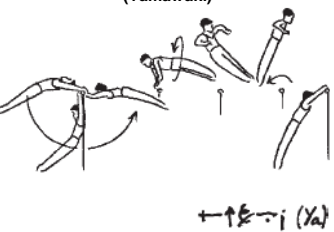
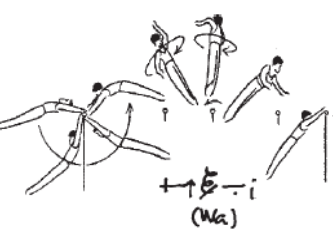
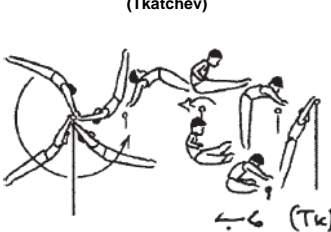
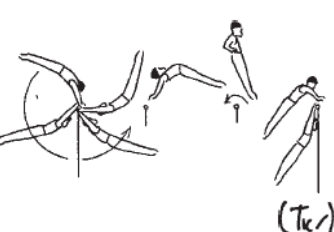
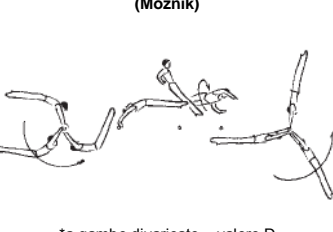
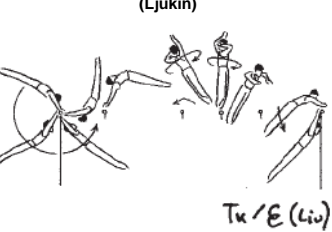
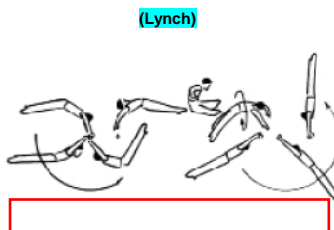
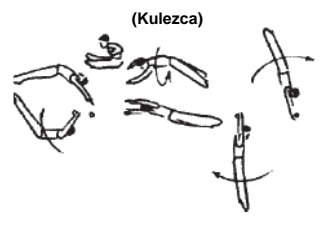
68.

69.

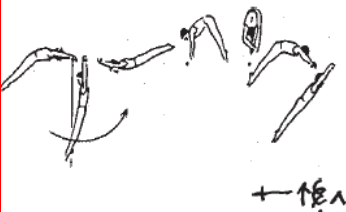
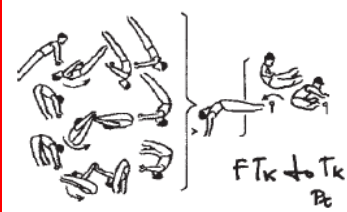
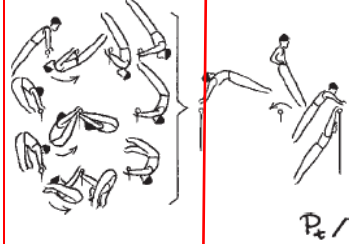
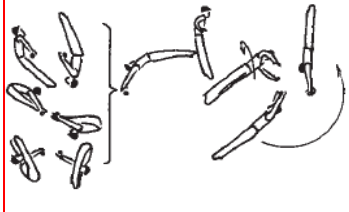
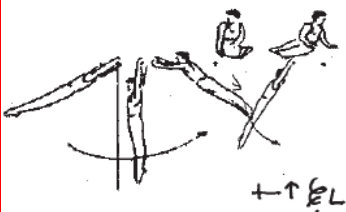

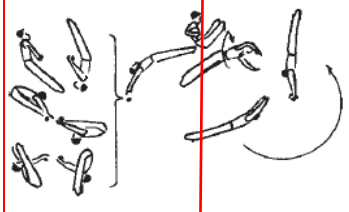
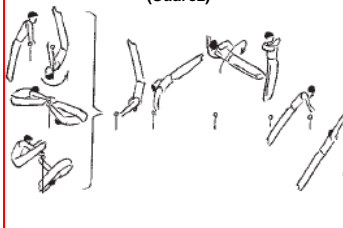
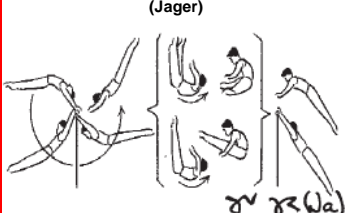
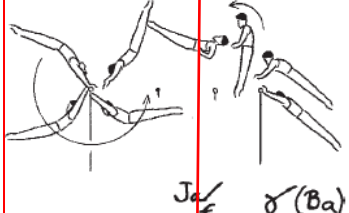
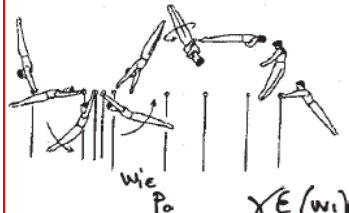
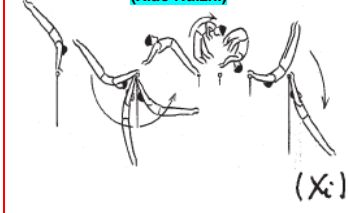
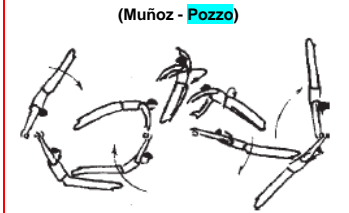
70.

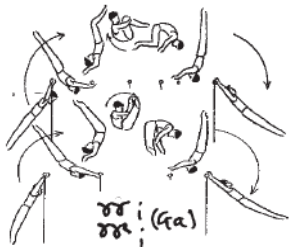
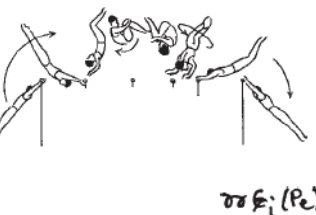
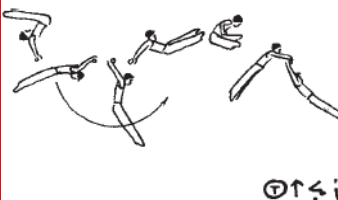
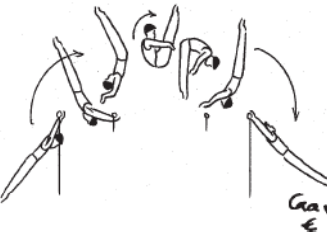
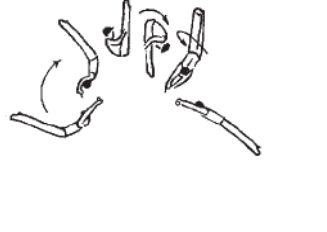
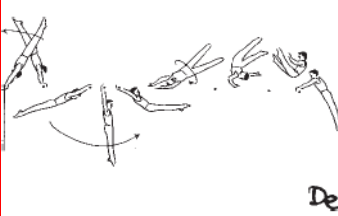
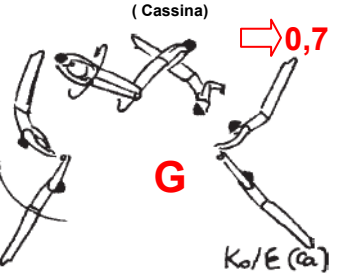
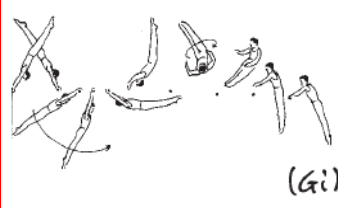
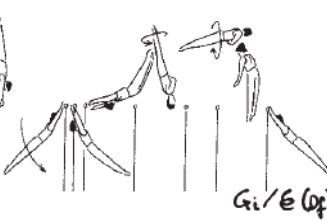
71.

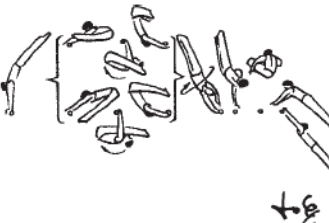

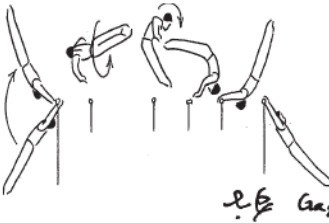
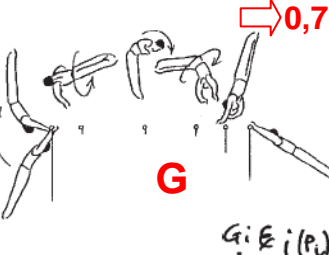
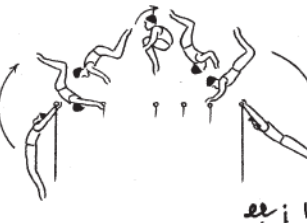

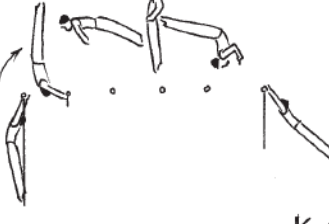


72.

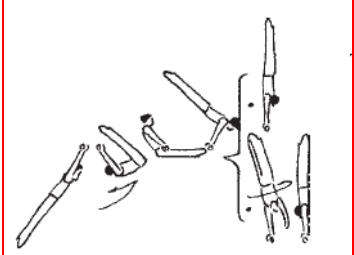
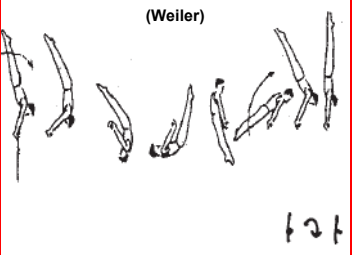
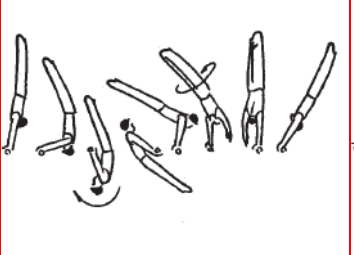
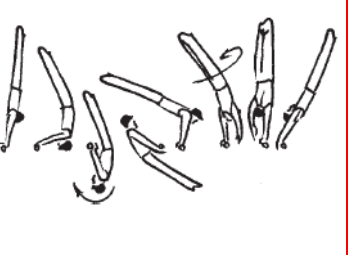

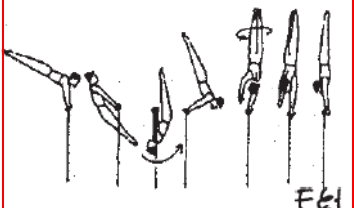

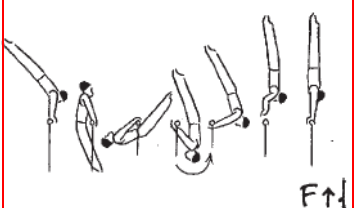
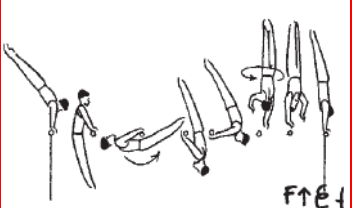
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. II: Movimenti con fase di volo.					Ritorna alla sezione 15
<p>1. Dal giro libero av. carp., divaricare le gambe abbandonando e riprendendo le imp., alla sospensione o all' app.</p> 	<p>2. Dal giro libero av. carp., divaricare le gambe abbandonando e riprendendo le imp., alla vert.</p> 	<p>3. Dal giro libero av. carp., divaricare le gambe abbandonando e riprendendo le imp., con 1/2 giro.</p> <p style="text-align: center;">(Carballo)</p> 	<p>4. Dal giro lib. av. carp., divaricare le g. abband. e riprend. le imp. con 1 giro alla vert. con imp. mista.</p> <p style="text-align: center;">(Quintero)</p> 	<p>5. Quintero alla presa in cubitale.</p> 	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8. Slanciappoggio d., staccata front. alla sospensione dorsale.</p> 	<p>9. Slanciappoggio d., planche a gambe div. con 1/2 avv. sopra la sbarra, alla sospensione</p> <p style="text-align: center;">(Markelov)</p> 	<p>10. Markelov a gambe unite.</p> <p style="text-align: center;">(Yamawaki)</p> 	<p>11. Slanciappoggio d., planche a corpo teso con 1 1/2 avv. sopra la sbarra, alla sospensione.</p> <p style="text-align: center;">(Walstrom)</p> 	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15. Oscillare av. e superare dorsalmente la sbarra con gambe div. o carpiate, alla sosp.</p> <p style="text-align: center;">(Tkatchev)</p> 	<p>16. Tkatchev teso.</p> 	<p>17. Tkatchev teso con 1/2 avv. alla presa palm.cub. e slancio dietro alla verticale.</p> <p style="text-align: center;">(Moznik)</p>  <p style="text-align: center;">*a gambe divaricate = valore D</p>	<p>18. Tkatchev teso con 1 avv.</p> <p style="text-align: center;">(Ljukin)</p> 
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22. Tkatchev a gambe div. con 1/2 avv. alla presa palm.cub. e slancio dietro alla verticale.</p> <p style="text-align: center;">(Lynch)</p> 	<p>23. Tkatchev a gambe div. con 1/2 giro alla presa cubitale</p> <p style="text-align: center;">(Kulezca)</p> 	<p>24.</p>


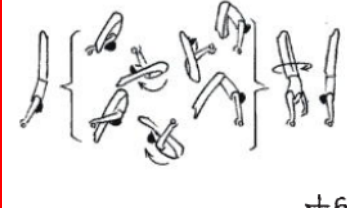
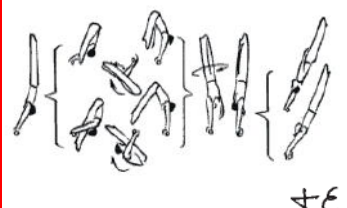


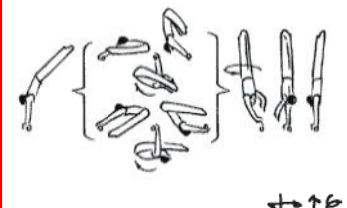
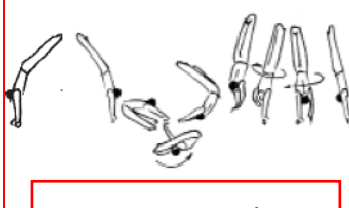
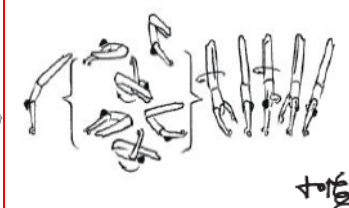

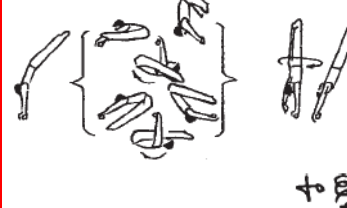
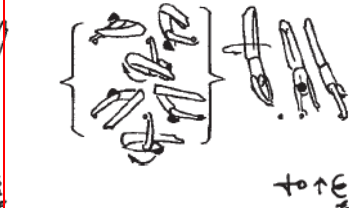


A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. II: Movimenti con fase di volo.					Ritorna alla sezione 15
25.	26. Slanciappoggio d. e passaggio front. saltato sopra la sbarra, con ½ g., alla sospensione. (Voronin) 	27. Giro libero d. con gambe unite o div. o capovolta d. e Tkatchev con gambe div., alla sosp. (Piatti) 	28. Piatti teso. 	29. Piatti teso con ½ g. alla presa palm.-cub. e slancio dietro alla verticale. 	30.
31.	32. Slanciappoggio d. e passaggio dors. saltato sopra la sbarra con ¼ g., alla sospensione (salto di sbarra). 	33. Piatti carpiato. 	34. Piatti con ½ g. alla presa palm.-cub. e slancio dietro alla verticale. 	35.	36. Piatti teso con 1 giro. (Suarez) 
37.	38.	39. Dallo slancio d., salto av. racc., carp., o con gambe div., alla sosp. Anche dalla presa cubitale. (Jager) 	40. Jager teso. Anche dalla presa cubitale. (Balabanov) 	41. Jager teso con 1 avv. Anche dalla presa cubitale. (Winkler - Pogorolev) 	42.
43.	44.	45.	46. Oscillare av. e contro salto av. con gambe div., alla sosp. (Xiao Ruizhi) 	47. Yamawaki teso con ½ giro alla presa mista palm. cub. e slancio d. alla verticale. (Muñoz - Pozzo) 	48.

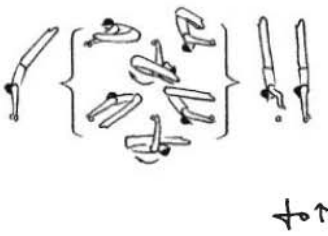
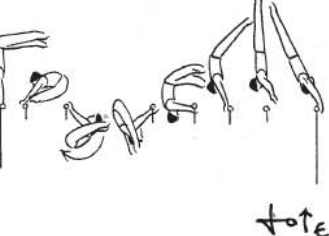
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. II: Movimenti con fase di volo.					
Ritorna alla sezione 15					
49.	50.	51.	52. Salto av. racc., o con gambe div., al di sopra della sb., alla sosp. Anche dalla presa cubitale. (Gaylord)	53. Gaylord con ½ avv. (Pegan)	54.
			 <p style="text-align: center;">(Ga)</p>	 <p style="text-align: center;">(Pe)</p>	
55.	56.	57. Granvolta tchéque e salto dorsale a g. div. alla sospensione.	58.	59. Gaylord carpiato.	60. Pegan carpiato.
		 <p style="text-align: center;">(Ts)</p>		 <p style="text-align: center;">(Ga)</p>	
61.	62.	63. Oscillare av. e salto d. a gambe div. con ½ avv. alla sosp. (Deltchev)	64.	65.	66. Kovacs teso con 1 avv. (Cassina)
		 <p style="text-align: center;">(De)</p>			 <p style="text-align: center;">(Ca)</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">G</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">⇒ 0,7</p>
67.	68.	69. Oscillare av. e salto d. carp. con ½ avv. alla sosp. (Gienger)	70.	71. Oscillare av. e salto d. teso con 1 ½ avv. alla sosp. (Deff)	72.
		 <p style="text-align: center;">(Gi)</p>		 <p style="text-align: center;">(De)</p>	

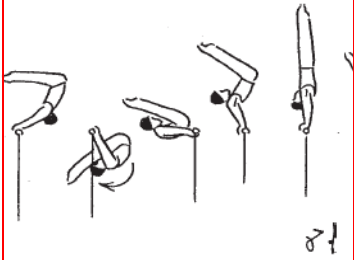

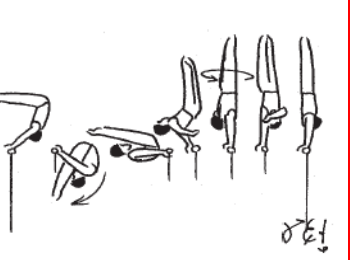
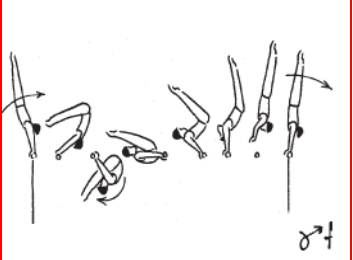
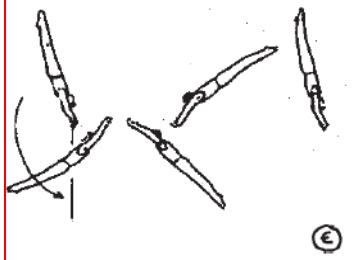
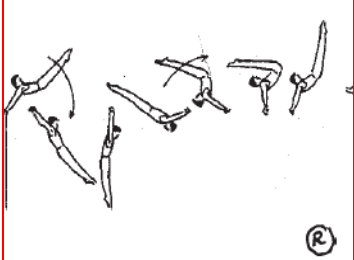
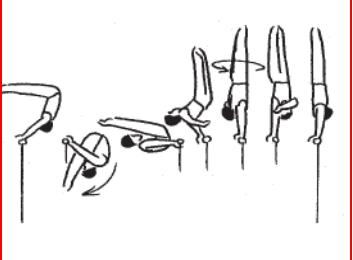
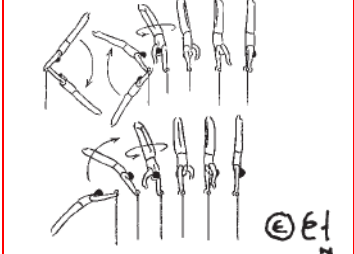
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. II: Movimenti con fase di volo.					
73.	74.	75. Stalder con ½ g. e direttamente passaggio dors. saltato sopra la sbarra con ¼ g. , alla sospensione. (Jensen) 	76. Salto d. con ½ avv. raggruppato al di sopra della sbarra. 	77. Salto d. con ½ avv. carpiato al di sopra della sbarra. (Gaylord 2) 	78. Salto d. con 1 avv. carpiato al di sopra della sbarra. (Pineda) 
79.	80.	81.	82. Doppio salto d. racc. al di sopra della sb., alla sosp. (Kovacs) 	83. Kovacs carpiato. 	84.
85.	86.	87.	88.	89. Kovacs teso. 	90. Kovacs con 1 avv. (Kolman) 
91.	92.	93.	94.	95.	96. Kovacs con 1½ avv. alla presa mista. (Shaham) 



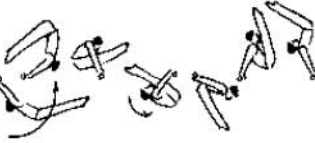
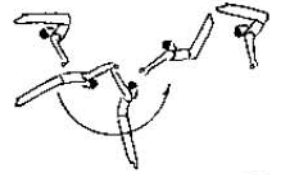
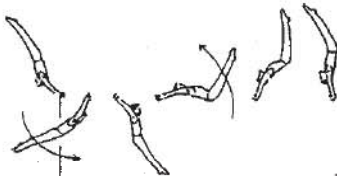

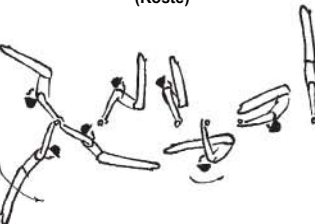
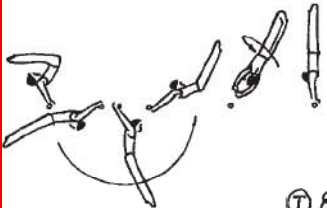
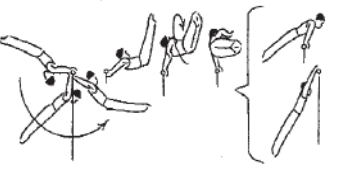
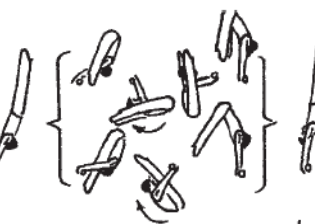
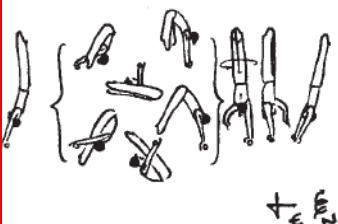
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra.					Ritorna alla sezione 15
<p>1. Kippe lunga o kippe breve alla verticale o alla verticale con ½ giro.</p> 	<p>2. Dalla vert., giro in app. av. alla verticale.</p> <p>(Weiler)</p> 	<p>3. Weiler con 1/1 giro alla presa mista palmare – cubitale.</p> 	<p>4. Weiler con 1/1 giro alla presa cubitale con 2 mani.</p> 	6.	
<p>7. Dalla sospensione o dall'app. presa di slancio alla vert. o capovolta d., alla vert.</p> 	8.	9.	10.	11.	12.
<p>13. Dalla sospensione o dall'app. presa di slancio alla vert con ½ g., o capovolta d., alla vert. con ½ giro.</p> 	<p>14. Dalla sospensione o dall'app. presa di slancio alla vert con ½ g., con imp. cub., o capovolta d., alla vert. con ½ giro., con imp. cub.</p> 	15.	16.	17.	18.
<p>19. Dalla sospensione o dall'app. presa di slancio alla vert con cambio salt. delle imp. da dors. a palm., o capovolta d. alla vert. con cambio salt. delle imp. da dors. a palm.</p> 	<p>20. Dalla sospensione o dall'app. presa di slancio alla vert con 1giro saltato o capovolta d. alla vert. con 1giro saltato.</p> 	21.	22.	23.	24.

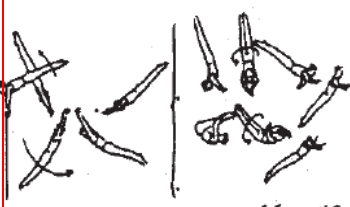
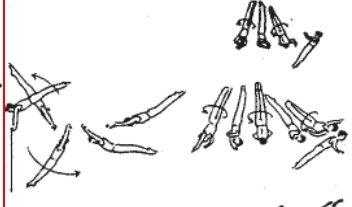
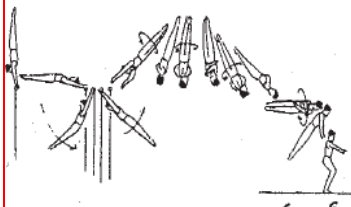












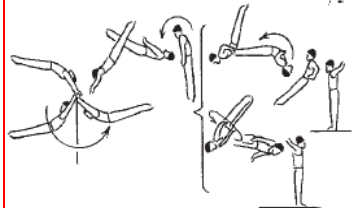
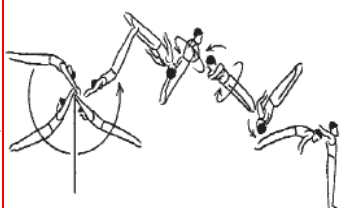




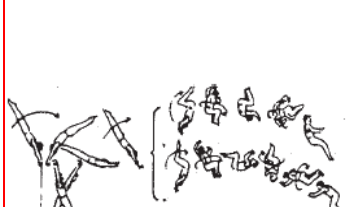


A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra.					
25.	26. Giro libero av. con gambe unite o div., alla vert. (Endo)  † (En)	27.	28.	29.	30.
31.	32. Endo con gambe unite o div., con 1/2 g., alla vert.  † E	33. Endo con gambe unite o div., con 1 g. alla vert. con imp. mista.  † E	34. Endo con gambe unite o div., con 1 g., alla vert. con imp. cub.  † E	35.	36.
37.	38. Giro libero d. con gambe unite o div., alla vert. (Stalder)  † (St)	39. Stalder con gambe unite o div., con 1 g. saltato alla vert..  † St	40. Stalder con gambe unite o div., con 1 1/2 g. saltato alla vert. con imp. mista cub.  † St	41. Stalder con gambe unite o div., con 1 1/2 g. saltato alla vert. con imp. cub.  † St	42.
43.	44. Stalder con gambe unite o div., con 1/2 g. alla vert.  † St	45. Stalder con gambe unite o div., con 1/2 g. alla vert. con imp. cub.  † St	46. Stalder con gambe unite o div., con 1 g. saltato alla vert. con imp. cub.  † St	47.	48.

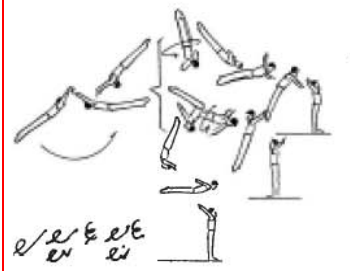
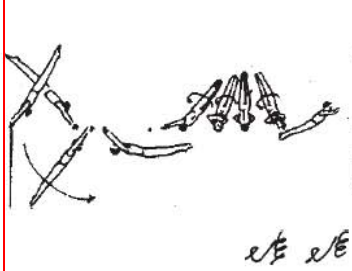
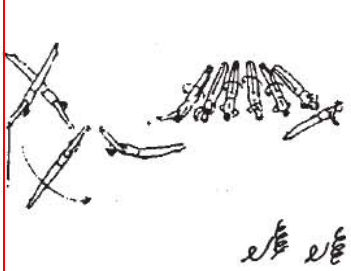
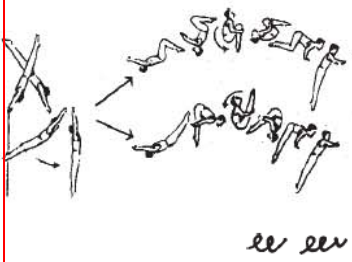
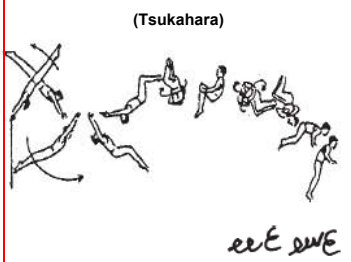
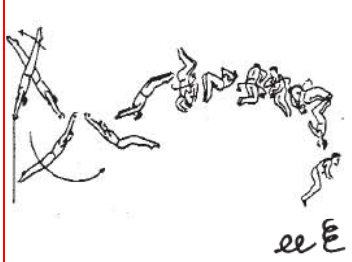
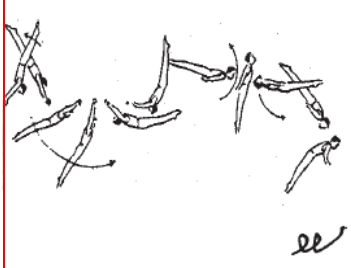
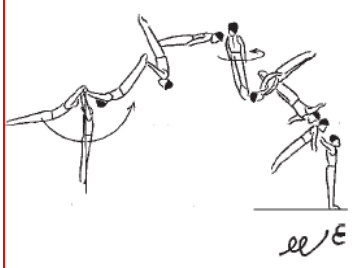
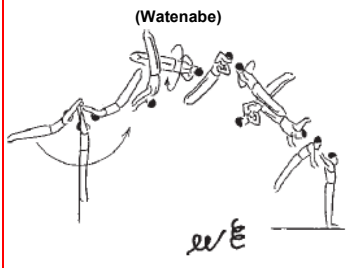
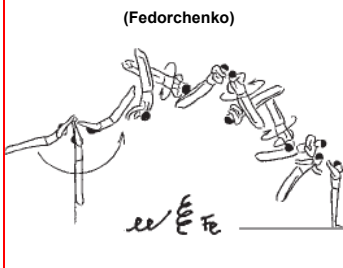
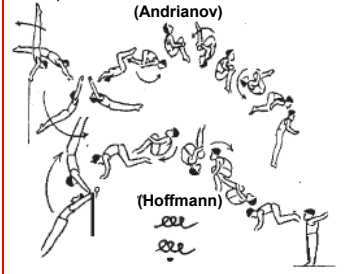
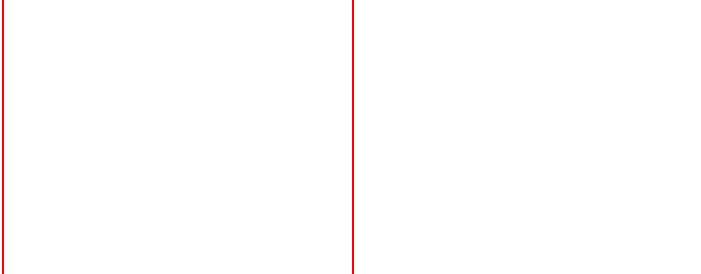
[Ritorna alla sezione 15](#)

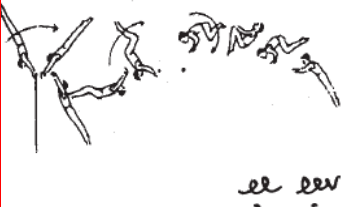
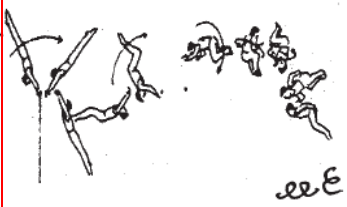

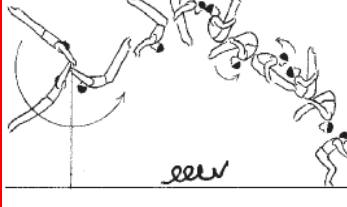
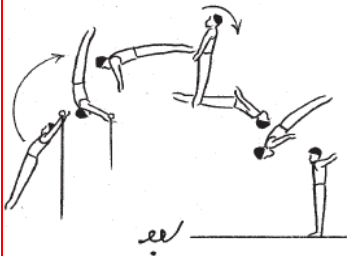
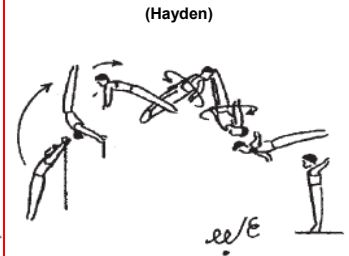
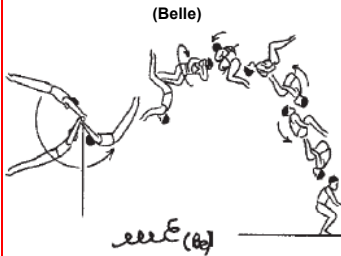
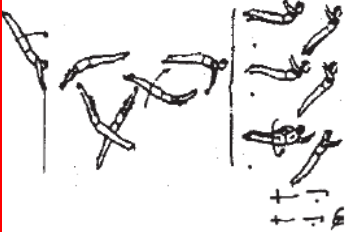
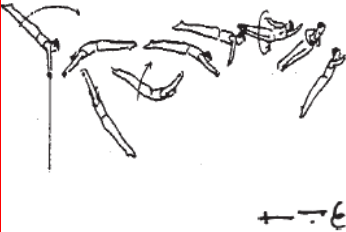
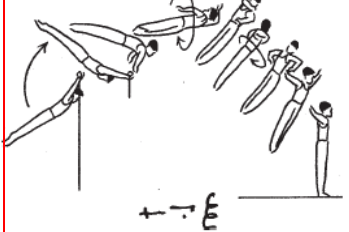
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. III: Elementi eseguiti vicino alla sbarra.					Ritorna alla sezione 15
49.	50. Stalder con gambe unite o div., con cambio saltato delle imp. da dors. a palm. 	51. Stalder con gambe unite o div., con cambio saltato delle imp. da dors. a cub. 	52.	53.	54.
55.	56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Elementi con impugnature cubitali, in sospensione dorsale.					Ritorna alla sezione 15
1.	2.	3. Giro Adler, alla vert. 	4. Giro Adler con ½ g., alla vert. con imp. dors. 	5. Giro Adler con 1 g., alla vert. in presa palmare 	6.
7.	8.	9.	10. Giro Adler con cambio saltato delle imp. in palm. o dors., alla vert. 	11.	12.
13.	14. Granvolta cubitale. 	15. Granvolta dorsale av. (granvolta russa). 	16. Giro Adler con 1 g., alla vert. in presa mista. 	17.	18.
19.	20.	21. Granvolta cub., 1 g. alla vert. con imp. mista 	22.	23.	24.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. IV: Elementi con impugnature cubitali, in sospensione dorsale.					Ritorna alla sezione 15
<p>25. Giro libero dorsale e, slancio d. alla sosp. dors.</p> 	<p>26. Dalla sosp. dorsale slanciappoggio av. all'app. dorsale.</p> <p>(Steineman)</p>  <p style="text-align: right;">(S)</p>	<p>27. Infilata delle gambe fra le braccia, giro libero dorsale e, slancio d. alla sosp. dors.</p> 	<p>28. Granvolta d. in sosp. dorsale (granvolta tcheque).</p>  <p style="text-align: right;">(T)</p>	<p>29.</p> <p>30.</p>	
<p>31. Granvolta d. con traslocaz. delle spalle in av.</p> <p>(Skoumal)</p>  <p style="text-align: right;">(S)</p>	<p>32. Slanciappoggio Steinemann con 1/2 g. all'app.</p> <p>(Ono)</p>  <p style="text-align: right;">(S)!</p>	<p>33. Slanciappoggio Steinemann con passaggio del corpo carpiato fra le mani, alla vert.</p> <p>(Koste)</p> 	<p>34. Granvolta d. in sosp. dorsale (granvolta tcheque) con 1/2 g. alla granvolta avanti.</p>  <p style="text-align: right;">(T) E</p>	<p>35.</p> <p>36.</p>	
<p>37.</p>	<p>38. Slanciappoggio Steinemann con passaggio costale sopra la sbarra, alla sosp. o all'app.</p>  <p style="text-align: right;">(S)!</p>	<p>39. Endo con gambe unite o div., con inp. cub., alla vet.</p>  <p style="text-align: right;">+ E</p>	<p>40. Endo con gambe unite o div., con inp. cub., alla vet. con 1 g. in presa mista o palmare.</p>  <p style="text-align: right;">+ E E</p>	<p>41.</p> <p>42.</p>	
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. V: Uscite.					Ritorna alla sezione 15
<p>1. Salto av. carp. o teso con ½ avv.</p> 	<p>2. Salto av. teso con 1 o 1½ avv.</p> 	<p>3. Salto av. teso con 2 o 2½ avv.</p> 	<p>4.</p> 	<p>5.</p> 	<p>6. Triplo salto av. racc.</p> <p>(Rumbutis)</p> 
<p>7.</p> 	<p>8.</p> 	<p>9. Doppio salto av. racc. o carp. o con ½ avv.</p> 	<p>10. Doppio salto av. racc. o carp. con 1 o 1½ avv.</p> 	<p>11. Doppio salto av. racc. o carp. con 2 o 2½ avv.</p> 	<p>12.</p> 
<p>13.</p> 	<p>14.</p> 	<p>15.</p> 	<p>16. Doppio salto av. teso o con ½ avv.</p> 	<p>17. Doppio salto av. teso con 1 o 1½ avv.</p> 	<p>18.</p> 
<p>19.</p> 	<p>20.</p> 	<p>21. Doppio salto av. racc. o carp. o con ½ avv. al di sopra della sbarra.</p> 	<p>22. Doppio salto av. racc. o carp. con 1 o 1½ avv. al di sopra della sbarra.</p> 	<p>23.</p> 	<p>24.</p> 

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. V: Uscite.					Ritorna alla sezione 15
<p>25. Salto d. carp. o teso anche con ½ o 1 avv.</p> 	<p>26. Salto d. teso con 1 ½ o 2 avv.</p> 	<p>27. Salto d. teso con 2½ o 3 avv.</p> 	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32. Doppio salto d. racc. o carp.</p> 	<p>33. Doppio salto d. racc. o carp. con 1 avv. (Tsukahara)</p> 	<p>34. Doppio salto d. racc. o carp. con 2 avv. (Tsukahara con 1 avv.)</p> 	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39. Doppio salto d. teso.</p> 	<p>40. Doppio salto d. teso con 1 avv.</p> 	<p>41. Doppio salto d. teso con 2 avv. (Watenabe)</p> 	<p>42. Doppio salto d. teso con 3 avv. (Fedorchenko)</p> 
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47. Triplo salto d. racc., o triplo salto d. racc. al di sopra della sb. (Andrianov)</p> 	<p>48.</p>
<p>(Hoffmann)</p> 					

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GR. V: Uscite.					Ritorna alla sezione 15
49.	50. Doppio salto d. racc. o carp., al di sopra della sb. 	51. Doppio salto d. racc. o carp. con 1 avv., al di sopra della sb. 	52. Doppio salto d. racc. o carp. con 2 avv., al di sopra della sb. 	53. Triplo salto d. carp. (Fardan) 	54.
55.	56.	57. Doppio salto d. teso, al di sopra della sb. 	58. Doppio salto d. teso con 1 avv., al di sopra della sb. (Hayden) 	59.	60. Triplo salto d. racc. con 1 avv. (Belle) 
61. Planche a gambe div., o unite, o unite con ½ avv. 	62. Planche con 1 o 1 ½ avv. 	63.	64. Planche con 2 avv. 	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

Allegato A

Spiegazioni e interpretazioni complementari.

1. Il testo nelle tavole delle difficoltà prevale sulle illustrazioni.
2. (Vedi art. 7.4.m) Dette regole si interpretano, in parte, come segue:
 - a) In tutti e sei gli attrezzi, gli elementi con rotazione longitudinale, non sono riconosciuti se presentano una rotazione eccessiva o insufficiente di un quarto di giro (90°) rispetto alla corretta esecuzione dell'elemento in questione.
 - b) Gli elementi di slancio agli attrezzi che li riguardano, non sono riconosciuti se presentano una deviazione uguale o superiore a 45° rispetto alla posizione perfetta o prescritta. Con ciò, alla sbarra, una capovolta in appoggio, per esempio, può terminare a 45° dalla verticale ed essere lo stesso riconosciuta dalla giuria D. Alle parallele, per esempio, un dietrofront avanti alla verticale deve essere eseguito minimo a 45° sopra l'orizzontale, altrimenti non sarà riconosciuto. Una posizione tesa è considerata come carpiata se, durante l'esecuzione dell'elemento, il ginnasta presenta una flessione del corpo a livello delle anche superiore a 45°.
3. (Vedi sezione 9.1.1) Una esecuzione corretta presuppone in particolare che gli elementi devono essere eseguiti con una specifica posizione del corpo. Le posizioni sono definite come di seguito indicato:
 - a) In una perfetta posizione **tesa**, la linea immaginaria che unisce le spalle alle caviglie passando per le anche, è retta nel caso di elementi statici, o leggermente arcata o flessa, negli elementi dinamici. Se si ha una flessione del corpo a livello delle anche superiore a 45° durante l'esecuzione dell'elemento, la posizione è considerata come carpiata.
 - b) In una perfetta posizione **carpiata**, il tronco e le gambe perfettamente tese formano un angolo di almeno 90°. Sono considerate come errate le posizioni meno carpiate, cioè con angoli superiori a 90° rispetto alla posizione tesa, con o senza una flessione delle gambe. Se il ginnasta presenta una flessione delle gambe con angolo inferiore a 45° durante l'esecuzione dell'elemento, la posizione sarà considerata come raggruppata.
 - c) In una perfetta posizione **raggruppata**, l'angolo fra il tronco e le gambe è chiuso al massimo e le ginocchia, flesse, sono mantenute vicino al petto. (entrambi gli angoli $\leq 90^\circ$). Sono considerate errate le posizioni con angolo fra busto e gambe superiore a 90° rispetto alla posizione tesa, con o senza una flessione delle gambe con angolo superiore a 90°.
 - d) Una posizione tesa che presenta una flessione delle gambe di 90° verso dietro, è considerata ugualmente tesa ma presenta un **grande errore**. Tale posizione durante l'esecuzione di un elemento provoca il non riconoscimento dello stesso.
 - e) Una posizione con gambe divaricate, deve presentare la massima apertura delle gambe permessa dalla natura estetica e tecnica dell'elemento.
 - f) Ciascuna delle posizioni durante i salti raggruppati, carpiati, tesi, divaricati, deve essere presentata in modo tale da non creare alcun dubbio nella mente del giudice sulla posizione che il ginnasta ha voluto presentare.
 - g) In tutti gli attrezzi, in una verticale corretta, il corpo deve essere perfettamente teso senza alcun arco. Nella croce in verticale al corpo libero, la distanza che separa la testa dal suolo non dovrà superare la larghezza di una mano.
 - h) Agli attrezzi, le posizioni statiche di forza richieste, devono essere eseguite, a seconda dell'elemento, con braccia perfettamente orizzontali e/o con il corpo perfettamente orizzontale e/o con le gambe perfettamente orizzontali.
 - i) Alcuni movimenti dinamici mal eseguiti, possono a volte, essere confusi con altri elementi. Per esempio:

- i. al corpo libero: il doppio salto indietro con $\frac{1}{2}$ avv. in ogni salto (gruppo di elementi III) e il salto indietro con $\frac{1}{2}$ avv. e doppio salto avanti con $\frac{1}{2}$ avv. (gruppo di elementi IV);
- ii. elementi con rotazione longitudinale a tutti gli attrezzi che presentano una differenza di rotazione, eccessiva o insufficiente, superiore a 90° ;
- iii. al cavallo con maniglie: i trasporti in appoggio trasversale con posizione obliqua maggiore di 45° con i trasporti in appoggio longitudinale;
- iv. al volteggio: le ribaltate con salto (gruppo III) e i volteggi con $\frac{1}{4}$ di giro nel 1° volo e $\frac{1}{4}$ di giro con salto avanti (gruppo IV).

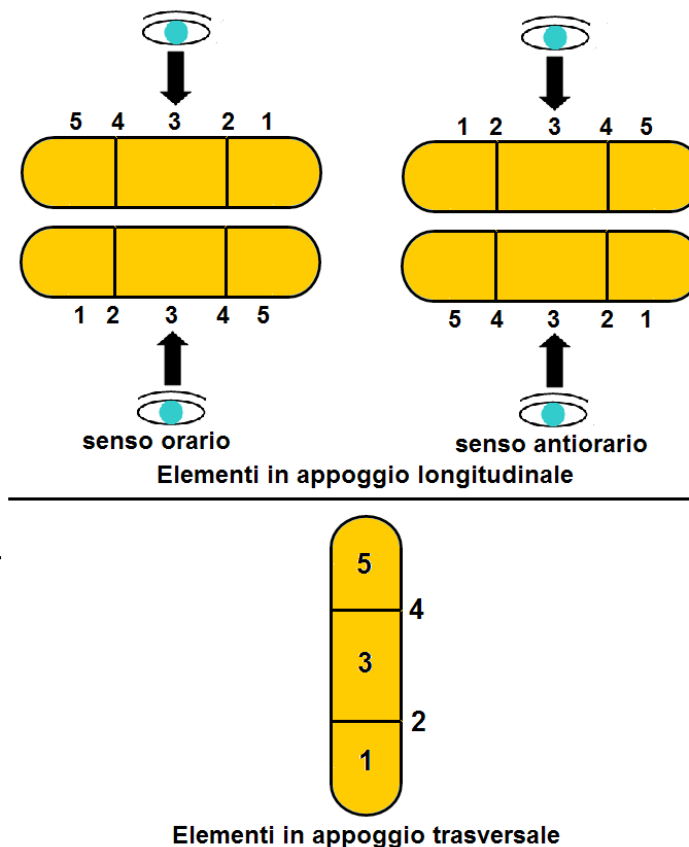
In tutti questi casi, il ginnasta deve eseguire l'elemento in modo tale da non lasciare alcun dubbio nella mente del giudice sull'elemento che ha voluto presentare. Se il ginnasta non rispetta questa esigenza, la giuria E applica una penalizzazione per grande errore mentre la giuria D non riconoscerà l'elemento (o al volteggio, la giuria D riconoscerà l'elemento e il gruppo di valore inferiore, e, nel caso del primo esempio suddetto, il gruppo IV).

j) Si può fare una eccezione nei casi dove l'esecuzione tecnica corretta dell'elemento lo richiede.

4. (Vedi sezione 9.1.4) Questo articolo (**vedi anche articolo 5.2.b**) costituisce una direttiva delle più importanti per tutti i giudici, in particolare se si considera l'esigenza secondo la quale tutti gli elementi devono terminare alla posizione finale corretta. Il giudice deve per tutto il tempo in cui opera, usare le sue conoscenze ginnastiche e operare le dovute distinzioni. Gli esempi seguenti illustrano questo proposito.

- a) E' possibile, alla sbarra, eseguire un elemento come il Tkatchev alla verticale, ma esigere ciò, non può ancora essere ragionevole e neppure desiderato. E' ragionevole, tuttavia, esigere da parte del ginnasta l'esecuzione dell'elemento con tecnica di una qualità tale da avere il tempo per prepararsi a riprendere la sbarra con le braccia tese e di proseguire l'esercizio in granvolta, senza interrompere il ritmo.
- b) E' possibile, agli anelli, eseguire un voltabraccia indietro alla verticale partendo dalla sospensione rovesciata, ma ciò costituisce certamente un'eccezione. La penalità per non avere raggiunto la verticale non si applica in questo caso.
- c) L'esecuzione di certi elementi mira a produrre un effetto particolare, se un tale effetto è manifesto ed estetico, le normali esigenze richieste, relative all'ampiezza non si applicano.
- d) E' possibile, alle parallele, eseguire un dietro front dorsale passando per la verticale, ma si tratta di un elemento essenzialmente differente (esso infatti figura come altro elemento nelle tavole delle difficoltà) e tale esecuzione non deve costituire la norma per quanto concerne il dietro front. dorsale all'appoggio.
- e) Alle parallele, quando si esegue un salto o un dietro front frontale alla verticale, che termina con una ripresa momentanea delle impugnature su un solo staggio, il ginnasta deve presentare una verticale di passaggio controllata e con il baricentro sopra lo staggio, prima di proseguire e impugnare anche l'altro. Non rispettare questa esigenza, provoca una penalità per errore di esecuzione ed eventualmente il non riconoscimento dell'elemento.
- f) Esiste un piccolo numero di elementi (verticale di forza con braccia flesse e appoggi di forza con braccia tese in diversi attrezzi, posizioni di equilibrio al corpo libero con diverse aperture delle gambe, squadre con gambe elevate verticalmente o orizzontalmente sopra la testa in più attrezzi, orizzontali in appoggio e rondini agli anelli) in cui le posizioni intermedie possibili, rendono difficile il riconoscimento dell'elemento e la valutazione dell'esecuzione. Il ginnasta dovrà presentare la posizione prevista ed eseguire l'elemento in modo tale da non lasciare alcun dubbio sulle sue intenzioni. Le posizioni intermedie o indeterminate provocano sempre una penalità per errore di esecuzione e possono determinare il non riconoscimento dell'elemento.

5. Per guida all'orientamento nella descrizione dei mulinelli e dei trasporti in appoggio longitudinale e trasversale, il cavallo é stato suddiviso in parti definite come indicato in figura:



Nome degli elementi.

Un elemento prende il nome del ginnasta che lo esegue per primo nel corso delle gare di: Coppa del Mondo, Coppa del mondo Challenger, Campionati del Mondo, Giochi Olimpici, Giochi Olimpici della Gioventù (YOG), Campionati Continentali, Preolimpiadi (Test Event).

[Ritorna all'inizio](#)



SISTEMA DI SIMBOLOGIA PER GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Allegato B **Introduzione**

Lo sviluppo della ginnastica nei tempi recenti è stato spettacolare, di conseguenza il Codice dei Punteggi ha subito modifiche che riflettono l'evoluzione della Disciplina Maschile. Con il vecchio codice, la costituzione della Giuria D e il metodo oggettivo di ottenere dei bonus, ha attribuito una grande responsabilità sui giudici che ha portato alla necessità di creare un sistema in base al quale sia possibile registrare gli esercizi dei ginnasti e analizzarli successivamente alla esecuzione.

La necessità di un sistema di registrazione dei simboli in ginnastica, presentato sul codice dal 2006, si rende necessario e giustificato da:

- una maggiore responsabilità dei giudici nella valutazione del contenuto degli esercizi presentati dai ginnasti;
- la necessità di avere una trascrizione completa degli esercizi che garantisca una più equa valutazione in tempo reale;
- la necessità di un sistema di comunicazione tra giudici, allenatori e ginnasti, che abbatta le barriere del linguaggio tradizionale.

I punti di base e la filosofia di questo sistema di simbologia per la registrazione deve avere le seguenti caratteristiche:

- essere intuitivo e riflettere l'essenza del movimento.
- la simbologia è stata sviluppata utilizzando come riferimenti di partenza le informazioni di metodi già esistenti quali: "Proposta per l'introduzione del Linguaggio di Simboli per la Ginnastica Artistica Maschile, pubblicato dalla FIG. e il sistema di registrazione dei simboli sviluppato dal CTF/FIG. Questi riferimenti di partenza sono usati per garantire omogeneità e parallelismo tra metodi già stabiliti.

Metodo di registrazione simbolica

La struttura del sistema di simbologia è divisa nelle sezioni seguenti:

- la prima sezione comprende i simboli fondamentali generali che costituiscono la base dei simboli specifici agli attrezzi;
- la seconda sezione comprende i simboli specifici agli attrezzi. Questi simboli dello specifico attrezzo sono sviluppati dai simboli fondamentali.

I simboli specifici per l'attrezzo, non sono stati sviluppati per il volteggio poiché per questo, possono essere adattati i simboli del corpo libero.

Per lo sviluppo di questo sistema sono stati stabiliti i principi seguenti:

1. Sviluppare solamente i simboli essenziali per limitarne il numero.
2. I simboli dovranno descrivere e rispecchiare al massimo il movimento eseguito.
3. Utilizzare lo stesso simbolo per gli elementi che si possono eseguire su differenti attrezzi. Questo può essere considerato un simbolo fondamentale che si troverà nella sezione 1.
4. I simboli devono essere semplificati il massimo.
5. Nel caso di un elemento che si identifica attraverso il nome del ginnasta che per primo ha eseguito il movimento, come simbolo si possono usare delle lettere. Per questi elementi si possono utilizzare fino a due lettere (la prima maiuscola e la seconda minuscola), sempre cercando di usare la denominazione internazionale.
6. Nel caso in cui non sia necessario identificare la posizione del corpo o delle mani, dato che non c'è posizione alternativa; non è necessario registrare un simbolo che definisca tale posizione. Es.: Cavallo con maniglie



Non è necessario registrare che l'esecuzione dei mulinelli è eseguita sulla maniglia o fra le maniglie.

PRIMA PARTE

Generalità

Posizioni del corpo

Non è necessario usare un simbolo che descriva il movimento del baricentro del corpo, ma è solamente necessario usarne uno che indichi in quale posizione il corpo si trovi. Esempio: nel simbolo di un doppio salto indietro non è necessario mostrare la posizione iniziale, è solo necessario mostrare se la posizione è in raccolta o tesa.

Teso	/
Carpiato	v
A gambe divaricate	<
Appoggio in squadra	L
Appoggio in squadra divaricata	K
Squadra massima	Z
Squadra con g. orizz. sopra la testa (Manna)	~

Posizione delle braccia

Si presuppone che ogni elemento sia completato sempre a braccia tese.

Braccia piegate	2
-----------------	---

Posizione del ginnasta in relazione all'attrezzo

In sospensione	
In appoggio	
Appoggio frontale	
Appoggio dorsale	
Passaggio dalla verticale	
In verticale	
Sull'attrezzo	Element
Con una mano	Element

Posizione delle mani

Impugnatura palmare	
Impugnatura dorsale	
Impugnatura mista	
Impugnatura cubitale	
Impugnatura incrociata	

Movimenti del corpo

Salire	
Scendere	
Ruotare in avanti	
Ruotare indietro	
1/2 elemento	Element
1/4 di elemento	Element
Elemento saltato	Element
Movimento contrario	
Kip	
Contro Kip	
Slanciappoggio Frontale	
Slanciappoggio dorsale	
Capovolta (Felge)	F
Salire in verticale corpo flesso braccia piegate	
Salire in verticale corpo flesso	






Salti

Ribaltata	
Flic Flac	
Rondata	
Araba	
Salto avanti	
Salto indietro	
Ruota Libera	
Salto laterale	



Salti multipli

Doppio salto avanti	
Triplo salto avanti	
Doppio salto indietro	
Triplo salto indietro	
1 1/2 salto avanti in capovolta	
1 1/4 salto avanti in arrivo prono	






Giri sull'asse longitudinale

360° (1 avv.)	
540° (1 ½ avv.)	
720° (2 avv.)	
900° (2 ½ avv.)	
1080° (3 avv.)	






Granvolte

Granvolta frontale	
Granvolta dorsale	



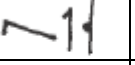

Elementi comuni sui diversi attrezzi

Orizzontale prona in appoggio	
Croce verticale	
Rondine	
Mulinello	
Mulinello gambe divaricate Thomas	
Tsukahara	Ts
Fedorchenko	Fe
Gogaladze	G

SECONDA PARTE**Corpo Libero****Posizioni statiche**





Orizzontale frontale su una gamba	
Orizzontale laterale su una gamba	
Spaccata frontale	
Spaccata sagittale	
Manna teso	

Salti ed elementi specifici






Saltare in avanti		
Saltatre indietro		
Marinich		(M)
Thomas		(Th)
Menichelli		(Me)
Salto tempo		(Te)

Cavallo con maniglie




Generalità ed elementi semplici

Elemento indietro	Element 
Forbici frontali	
Forbici dorsali	
Perno (Kehre)	K
Trasporto Saltato	



Trasporti in appoggio trasversale

Salire da groppa a maniglia	
Scendere da maniglia a groppa	
Da una maniglia all'altra	
Passaggio sopra la maniglia	
Passaggio sopra le due maniglie	

Trasporti in appoggio longitudinale

Salire sulle maniglie	
Scendere dalle maniglie	
Salire sopra le maniglie e scendere dall'altra estremità	


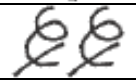


Trasporti in appoggio longitudinale al di sopra delle maniglie

Passaggio sopra una maniglia	
Passaggio sopra le due maniglie	

Angolo di rotazione

90°	9
180°	18
360°	36
720°	72

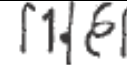
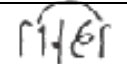

Pivots

1 pivot in un mulinello	
1 pivot in due mulinelli	
Pivot in appoggio trasversale	
Pivot in appoggio longitudinale	

Elementi singoli

Russo	R
Russo frontale (wendeswing)	R₉
Stokli diretto B	S
Stokli diretto A	S_A
Stokli inverso	°S
Tong Fei	T_f
Mogilny	M₀
Doppio svizzero	W
Pelle (Czechkehre)	C

Esempi di uscita

Uscita nella stessa zona	
Uscita con spostamento di 1/3	
Uscita con spostamento di 2/3	

Anelli

Elementi singoli

Chechi		Ch
Csollany		Cs
Pineda		Pi
Guzoghy		G
O'Neill		O

Honma		Ho
Yamawaki		Ya
Jonasson		Jo
Croce		
Croce in squadra		

Nakayama		N
Li Ning		Li
Li Ning 2		Li₂
Delchev		De
Voltabbraccia		

Parallele

Generalità

Su uno staggio	Elemento°
In sospensione brachiale	Elemento_
Alla estremità fronte all'interno	
Alla estremità fronte all'esterno	
Passaggio delle gambe esterne agli staggi avanti	
Passaggio delle gambe esterne agli staggi indietro	
Kippe Lunga	

Elementi singoli

Belle		Be
Carminucci		Ca

Carballo 1		Cb₁
Carballo 2		Cb₂
Diamidov		Di
Gushiken		G
Healy		H
Koroliev		K
Makuts		Mk
Morisue		Mo
Moy		M
Novikov		N






Nolet		No
Peters		Pe
Dietrofront frontale (Stukere)		S
Dietrofront dorsale (Stuckere)		°S
Salto indietro alla verticale		
Tanaka		Ta
Tippelt		T
Toumilovich		To
Suarez		Su
Urzica		Ur

Sbarra






Elementi vicino alla sbarra











Stalder		S
Stalder a gambe unite		S_v
Endo		En
Endo a gambe unite		En_v
Endo in presa cubitale		E_{nc}
Giro Adler		
Come sopra con salto		
Come sopra alla verticale		
Giro Adler con cambio di mani		

Granvolte

Granvolte russe	
Granvolte Skouman	
Granvolte Tchech	
Granvolte Steineman	
Granvolte cubitale	

Salto

Jager		J
Gienger		G
Kovacs		Ko
Tkachev		Tk
Gaylor 1		Ga
Gaylor 2		Ga₂

Pegan		Pe
Markelov		Ma
Voronim		Vo
Delchev		D_e
Deff		D_f
Piatti		P
Pineda		P_i
Kolman		K_i
Xiao Ruizhi		X_i
Carballo		C_a
Suarez		S_u

[Ritorna alle generalità](#)

Tolleranze note E: 0,00 – 0,40 = 0,10 >0,40 – 0,60 = 0,20 >0,60 – 1,00 = 0,30 >1,00 – 1,50 = 0,40 >1,50 – 2,00 = 0,50 >2,00 – 2,50 = 0,60 >2,50 = 0,70	Esercizio corto:		EGE Uscita: A,B = 0,00 C = 0,30 D e + = 0,50 Uscita Junior A = 0,00 B = 0,30 C e + = 0,50	Abbuoni collegamenti Salti Corpo Libero: D o sup. + D o sup. = 0,20 D o sup. + A,B,C o vicev. = 0,10 Corpo Libero > 70 secondi: ≤ 2 sec. = 0,10 >2- 5 sec. = 0,30 > 5 sec. = 0,50		Errori: Piccolo = 0,10 Medio = 0,30 Grande = 0,50 Caduta = 1,00		Posizioni statiche: ≥ 2 secondi = 0,00 < 2 secondi = 0,30 No stop = 0,50		Cav. M.: Flops + Russi: R 1 Flop 2 Flops R18/R27 + D R36/R54 + D E R72/R90 + E F R108 + F G			Abbuoni collegamenti Sbarra: Sulla sbarra Salto D o E o F + D o E o F = 0,10 o viceversa Salto Salto C o superiori + C = 0,10 o viceversa D o E o F + D o E o F = 0,20	
	E.G.E.: Ognuna = 0,50			Toccare il ginnasta - 0,3 Assistere -1,00		½ oscillazione - 0,3 / Oscillaz. Completa - 0,5		Anelli: max 2 Guczoghy – max 2 Li Ning Max 3 Gr. 3-4 di seguito						
	Cav. M. max: 2 flop, 2 trasp. trasv., 2 russi			Corpo L.: max 2 el. di forza – max 2 mulinelli										
											G x 0,7 =			
											F x 0,6 =			
											E x 0,5 =			
											D x 0,4 =			
											C x 0,3 =			
											B x 0,2 =			
											A x 0,1 =			
											E.G.E.			
											Uscita			
Nome Ginnasta				Numero/Società			Nota E:		Nota Finale:		Collegamenti			
											Nota D:			
											G x 0,7 =			
											F x 0,6 =			
											E x 0,5 =			
											D x 0,4 =			
											C x 0,3 =			
											B x 0,2 =			
											A x 0,1 =			
											E.G.E.			
											Uscita			
Nome Ginnasta				Numero/Società			Nota E:		Nota Finale:		Collegamenti			
											Nota D:			
											G x 0,7 =			
											F x 0,6 =			
											E x 0,5 =			
											D x 0,4 =			
											C x 0,3 =			
											B x 0,2 =			
											A x 0,1 =			
											E.G.E.			
											Uscita			
Nome Ginnasta				Numero/Società			Nota E:		Nota Finale:		Collegamenti			
											Nota D:			

[Ritorna all'indice](#)



PENALITA' PER ARRIVO FUORI LINEA

Società.....

Ginnasta.....

Q.tità	Penalità	Totale
	p. 0.1	
	p. 0.3	
	Totale	

Firma del giudice.....



PENALITA' PER ARRIVO FUORI DIREZIONE

Società.....

Ginnasta.....

Q.tità	Penalità	Totale
	p. 0.1	
	p. 0.3	
	Totale	



Firma del giudice.....



PENALITA' PER FUORI TEMPO MASSIMO

Società.....

Ginnasta.....

Tempo dell'es.	Tempo dell'es.	Penalità
≤ 2 sec. = 0,1		
> 2 – 5 sec. = 0,3		
> 5 sec. = 0,5		

Firma del giudice.....



PENALITA' PER FUORI TEMPO MASSIMO

Società.....

Ginnasta.....

Tempo dell'es.	Tempo dell'es.	Penalità
≤ 2 sec. = 0,1		
> 2 – 5 sec. = 0,3		
> 5 sec. = 0,5		

Firma del giudice.....

