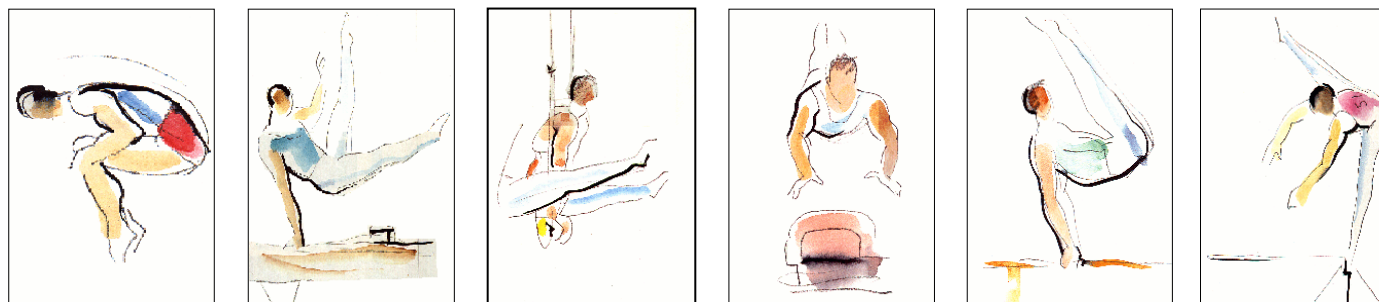




Federazione Ginnastica d'Italia

Programmi Tecnici Federali

2015



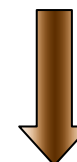
Complemento al

Codice Internazionale dei Punteggi

Ginnastica Artistica Maschile

*Per le gare di Ginnastica Artistica Maschile
della Categoria Allievi*

Edizione V2



Federazione Ginnastica d'Italia
Il complemento al codice dei punteggi è stato elaborato da:

**Direttore Tecnico
Nazionale Maschile**

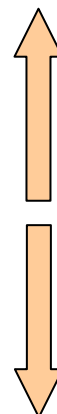
Fulvio VAILATI

**Referente Nazionale di
Giuria Maschile**

Fulvio TRAVERSO

Disegni:

**Koichi Endo JPN
da Codice FIG modificati
da vecchi Esercizi obbligatori**



Modifiche ed Integrazioni:

- Edizione v2_____ Data Aprile 2013_____ (integrazioni evidenziate).
- Precisazioni ai programmi tecnici 2014_____ Data Gennaio 2014 _____ (integrazioni evidenziate).
- _____ Data _____ (integrazioni evidenziate).
- _____ Data _____ (integrazioni evidenziate).
- _____ Data _____ (integrazioni evidenziate).

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

INDICE DEGLI ARGOMENTI

PARTE RIASSUNTIVA DELLE REGOLE COMPLEMENTARI PER LE GARE F.G.I. DELLA CATEGORIA ALLIEVI

Introduzione

Riepilogo regole

Valore degli elementi e possibilità di utilizzo

Esigenze gruppi di elementi (E.G.E.)

Attrezzi impiegati per le varie tipologie di gara

Eccezioni alle regole del codice valide per gli allievi

PARTE I – PRESCRIZIONI PER I PARTECIPANTI NELLE COMPETIZIONI

Sezione 1 – Obiettivi

Sezione 2 – Prescrizioni per i ginnasti

Articolo 2.1 – Diritti dei ginnasti

Articolo 2.2 – Responsabilità dei ginnasti

Articolo 2.3 – Doveri dei ginnasti

Articolo 2.4 – Penalità

Articolo 2.5 – Giuramento dei ginnasti

Sezione 3 – Prescrizioni per gli allenatori

Articolo 3.1 – Diritti

Articolo 3.2 – Responsabilità

Articolo 3.3 - Penalità

Articolo 3.4 – Reclami

Articolo 3.5 – Giuramento degli allenatori

Sezione 4 - Prescrizioni per il Comitato Tecnico

Articolo 4.1 – Presidente

Articolo 4.2 – Membri

Sezione 5 – Prescrizioni e struttura della Giuria U`fUfYmnc

Articolo 5.1 – Responsabilità

Articolo 5.2 – Diritti

Articolo 5.3 – Composizione delle giurie agli attrezzi

Articolo 5.4 – Funzioni delle giurie agli attrezzi

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

Articolo 5.6 – Posizione dei giudici agli attrezzi

Articolo 5.7 – Giuramento dei giudici

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 *(non presente)*

Tabella 2 Prescrizioni per gli allenatori *(non presente)*

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. Scheda per valutazione Serie C e Torneo Allievi

B. Scheda per valutazione Allievi L1

C. Scheda per valutazione Allievi L2

D. Scheda per valutazione Allievi L3



Introduzione:

Questo complemento al codice dei Punteggi FIG (*edizione 2013*) è un adattamento dello stesso per le gare della categoria Allievi della Federazione Ginnastica d'Italia.

Il codice FIG è il riferimento principale e questa stesura rappresenta una parte complementare. L'uno non ha valore senza l'altro.

Le parti generali del codice FIG sono da applicare alla parte complementare nella quale articoli e capitoli non modificati sono stati omessi mentre tutte le modifiche adottate per le gare della categoria Allievi sono descritte.

[Ritorna all'indice](#)

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

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 della 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

1. Vedi codice FIG.

[Ritorna all'indice](#)

Sezione 2 - Prescrizioni per i ginnasti

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) – f) Vedi codice FIG.

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	x			Tavola o Cubone	x	bassa
Serie C	x	fungo o cm.	x	Tavola o Cubone	x	bassa
Camp. Cat. L1	x	cm o cavallina	x	Tavola	x	alta
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) – f) Vedi codice FIG
- 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

- Vedi codice FIG.

Articolo 2.2 – Responsabilità dei ginnasti

- a) Vedi codice FIG ;
- 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) Vedi codice FIG.

Articolo 2.3 – Doveri dei ginnasti

Prescrizioni generali

- a) – e) Vedi codice FIG.
- f) *la categoria Allievi è possibile variare l'altezza delle parallele immediatamente prima della esecuzione dell'esercizio;*
- g) – l) Vedi codice FIG.

Vestiario da competizione

- a) Vedi codice FIG.
- b) al corpo libero e al volteggio , il ginnasta può indossare pantaloni corti con o senza calzini, o pantaloni lunghi con calzini;
Per la categoria Allievi sono ammessi pantaloni corti con o senza calzini a tutti gli attrezzi senza divieti per il colore.
- c) – d) Vedi codice FIG.
- 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) – i) Vedi codice FIG.

Articolo 2.4 – Penalità

- a)– e) Vedi codice FIG.

Articolo 2.5 – Giuramento dei ginnasti

Vedi codice FIG.

[Ritorna all'indice](#)

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) – k) Vedi codice FIG.

Articolo 3.2 - Responsabilità degli allenatori:

- a) – b) Vedi codice FIG.
- c) evitare di modificare l' altezza degli attrezzi *tranne che le parallele per la categoria Allievi*, o togliere o aggiungere molle alla pedana.
- d) – i) Vedi codice FIG.
- j) *presentare la dichiarazione dell'esercizio nelle gare in programma per la categoria Allievi.*

NOTE: Vedi codice FIG.

Articolo 3.3 – Penalità

Vedi codice FIG.

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.

Articolo 3.5 – Giuramento degli allenatori

Vedi codice FIG.

[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.

[Ritorna all'indice](#)

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) – f) Vedi codice FIG.
- g) assistere all'allenamento dei ginnasti sul podium (obbligatorio per tutti i giudici). *Per le gare della F.G.I. non è obbligatorio.*
- h) – k) Vedi codice FIG.

Durante la competizione, il giudice ha i seguenti doveri:

a) - e) Vedi codice FIG.

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) – b) Vedi codice FIG

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

Vedi codice FIG.

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) Vedi codice FIG.
- b) introdurre la nota D determinata sul computer *o sulla scheda di gara.*
- c) *In caso di disaccordo fra i giudici D, il giudice D1 dovrà avvisare il Supervisore all'attrezzo o, per le gare FIG, il Presidente di Giuria;*
- c) Vedi codice FIG

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) – g) Vedi codice FIG.

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) – b) Vedi codice FIG.
- 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

Vedi codice FIG.

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:

Vedi codice FIG.

Cronometristi:

Vedi codice FIG.

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.

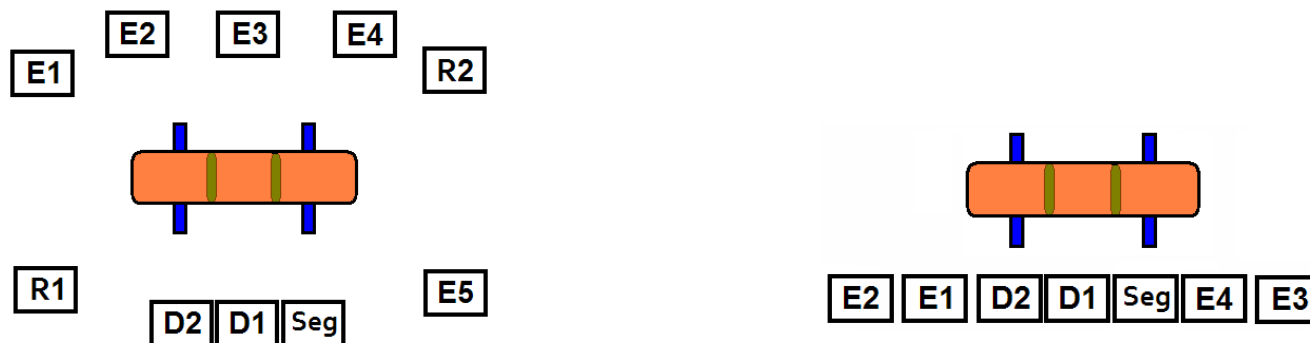
Funzioni dei segretari (computisti)

Vedi codice FIG.

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.

Vedi codice FIG.



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)

Vedi codice FIG.

[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	III	IV	V
A	P 0,1	B	P 0,3	P 0,2	B	B	B	C	P 0,1
A		B	P 0,4	P 0,2	B	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	C	D	A
		P 0,3	B	B	C	C	C	D	A
								D	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	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

- 6.
- 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

Articolo 7.1 - La difficoltà

- 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:

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			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
<i>* Gli elementi di valore maggiore valgono il max indicato sotto l'asterisco</i>									

2. Vedi codice FIG.
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. Vedi codice FIG.
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.**

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

1. - 2. Vedi codice FIG.
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. – 5. Vedi codice FIG.
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: vedi codice FIG.
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.

Vedi codice FIG.

Per la categoria Allievi questo articolo non si applica.

Articolo 7.4 - Il ruolo della giuria D

1. – 4. Vedi codice FIG.

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) – b) Vedi codice FIG.;

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) - m) Vedi codice FIG.

6. – 7. Vedi codice FIG.

Articolo 7.5 - Ripetizioni

1. – 2. Vedi codice FIG.

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. Vedi codice FIG.

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	

Sezione 8 - Prescrizioni concernenti la nota E

[Tabella 4](#)

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. – **2**. Vedi codice FIG.

Articolo 8.2 - Calcolo delle detrazioni della giuria E

Vedi codice FIG.

Articolo 8.3 – Istruzioni per il ginnasta

1. – 3. Vedi codice FIG.

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

Vedi codice FIG.

Articolo 9.2 - Determinazione degli errori di esecuzione e tecnici

Vedi codice FIG

Articolo 9.3 - Esigenze di composizione dell'esercizio

1. Vedi codice FIG.

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

a) Vedi codice FIG;

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 lancia 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. Vedi codice FIG.

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	+	+	+
Salto 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	+	+	+

Articolo 10.2.1 - Descrizione dell'esercizio

Vedi codice FIG.

Articolo 10.2 – Contenuto e regole specifiche**Articolo 10.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio**

1. – 2 Vedi codice FIG.

3. Le esigenze di esecuzione e della composizione sono le seguenti:

a) Vedi codice FIG.

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.**

c) Vedi codice FIG.

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) Vedi codice FIG.

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.**

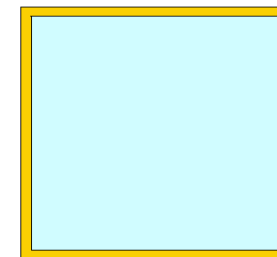
4. Vedi codice FIG.

Articolo 10.22. Principi relativi alla nota D

1. - 3) Vedi codice FIG.

Principi concernenti i valori aggiuntivi per collegamento. **Questo comma non si applica per la categoria Allievi**

5. Principi e regole complementari:



Dimensioni m. 12 x 12

a) Vedi codice FIG.

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) - h) Vedi codice FIG.

6. Vedi Codice FIG.

Articolo 10.3 - Tabella delle penalità specifiche al corpo libero

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			+
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		+	

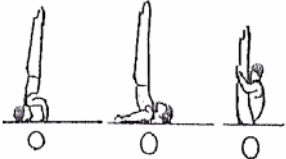

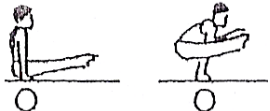
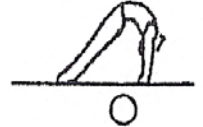
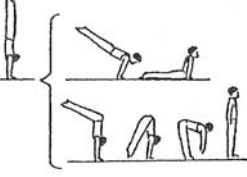

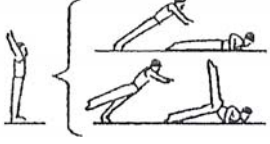
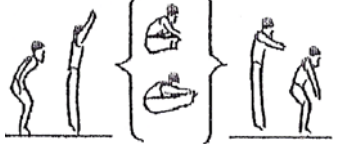

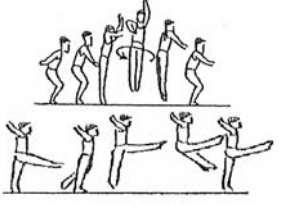
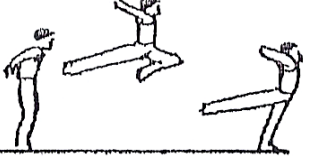
[Ritorna alla sezione 10](#)








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)/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		

[Ritorna alla sezione 10](#)

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>			<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>				<p>11. Dalla verticale Healy per arrivare a terra in appoggio teso frontale.</p>  <p align="center">0,3</p>	
<p>13.</p>	<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>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<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>	<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. 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

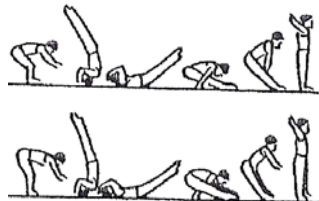
[Ritorna alla sezione 10](#)

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.

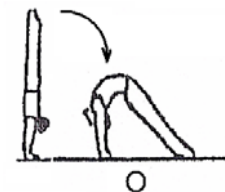


0,1

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

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



0,3

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. Rondata.</p>  <p>0,1</p>	<p>3. Rondata 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>

[Tab. penalità](#)[Tav. Prep. I](#)[Tav. Prep. II](#)[Tav. Prep. III](#)[Tav. Prep. IV](#)[Tav. Prep. V](#)[Tav. Cav.na](#)[Tav. Fungo](#)**Articolo 11.1 - Descrizione dell'esercizio.**

Vedi codice FIG.

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. Vedi codice FIG.

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

a) – f) Vedi codice FIG

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) – j) Vedi codice FIG.

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.**

4. Vedi codice FIG.

Articolo 11.2.2 Principi relativi alla nota D

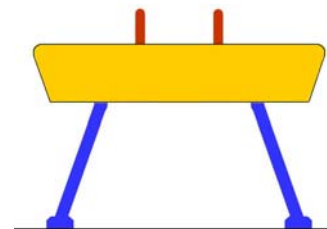
3. – 4. Vedi codice FIG

Articolo 11.2 Bis - Cavallina (opzionale per Campionato di categoria Allievi)**Regolamento**

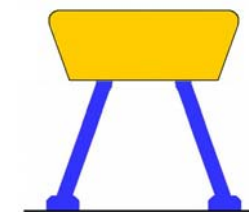
Il valore della nota D è dato dalla somma degli 8 elementi di più alto valore (7 elementi più l'uscita) sommati al valore delle EGE richieste per ogni livello della categoria Allievi più un BONUS di 0,5 p. per tutti i livelli più il valore dell'esigenza per l'uscita in base al valore della stessa come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



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



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

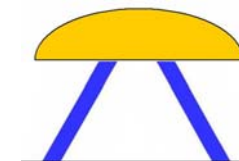
a) In un esercizio è possibile eseguire, perché ne sia considerato il valore, due soli pivots diversi fra loro indicati con i N° 3-4-5-6.

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 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 forbice 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







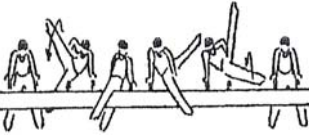

Elementi Preparatori "P" 0,1



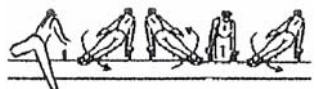
Elementi Preparatori "P" 0,2


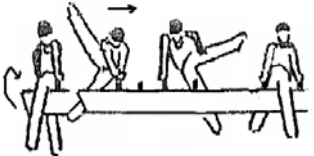
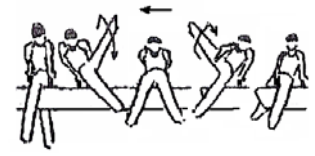
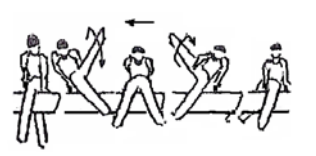
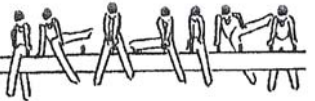
Elementi Preparatori "P" 0,3

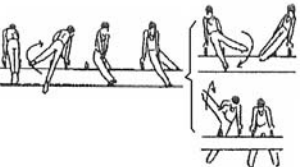


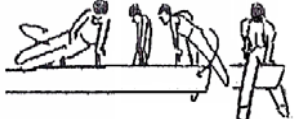

GR. I : Elementi pendolari.



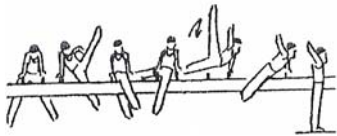
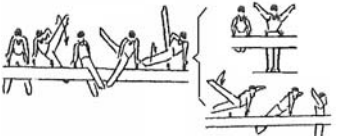
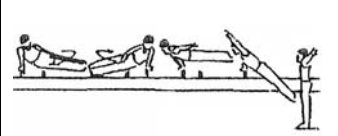
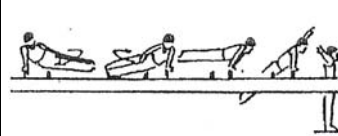

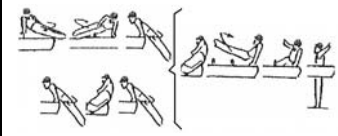
[Ritorna alla sezione 11](#)

<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.
17.	18.	19.	20.	21.	22.

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 simple.	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](#)

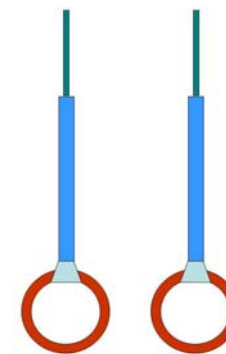
<p>1. 7 Mulinelli + mulinello con uscita dietro.</p>  <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">2,4</p>	<p>2. 5 Mulinelli + ½ pivot + ½ pivot (numero indefinito di mulinelli) + mulinello con uscita dietro.</p> <p style="text-align: center;">1-2-3-4-5</p>  <p style="text-align: 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; text-align: center;"> <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>

[Tab. penalità](#)[Tav. Prep. I](#)[Tav. Prep. II](#)[Tav. Prep. III](#)[Tav. Prep. IV](#)[Tav. Prep. V](#)**Articolo 12.1 - Descrizione dell'esercizio**

Vedi codice FIG.

Articolo 12.2 – Contenuti e regole specifiche**Articolo 12.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio.**

1. – 2. Vedi codice FIG.
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: kipe 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) – b) Vedi codice FIG.
 - 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) – e) Vedi codice FIG.
 - f) Le braccia, ovunque la natura dell'elemento lo permetta, dovranno essere tese. *(Gli elementi preparatori presenti nelle tavole sono esclusi da questa regola).*
 - g) Vedi codice FIG.
6. – **7. Vedi codice FIG.**



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

Articolo 12.2.2. Principi relativi alla nota D

1. Vedi codice FIG.
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). *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) –c) Vedi codice FIG.
 d) Per gli juniores *e per gli allievi*, gli elementi con salto indietro alla sospensione e gli elementi Li Ning non sono permessi.
 e) –f) Vedi codice FIG.
4. Vedi codice FIG.

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 d 2 elementi Gucozghy 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

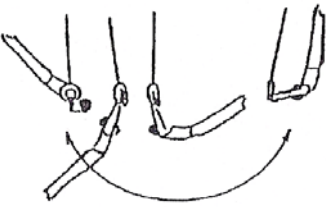
Elementi Preparatori "P" 0,2

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.

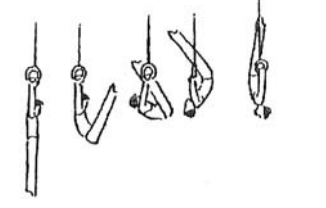
3.

4.

5.

6.

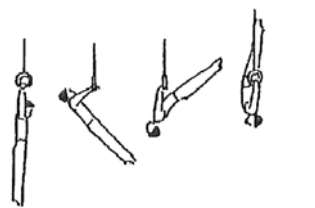
7. Salire con corpo squadrato alla verticale in sospensione.



0,1

8.

9. Salire con corpo teso alla verticale in sospensione.



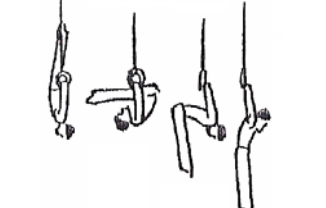
0,2

10.

11.

12.

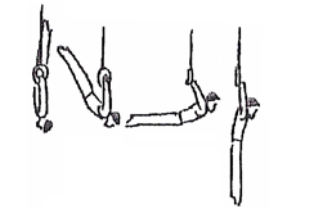
13. Dalla verticale in sospensione scendere a corpo squadrato alla sospensione dorsale.



0,1

14.

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



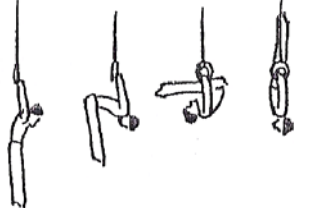
0,2

16.

17.

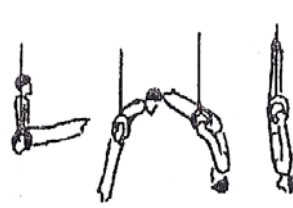
18.

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



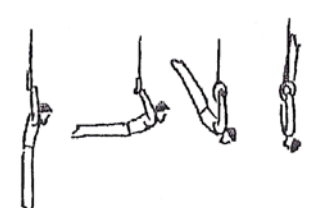
0,1

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.

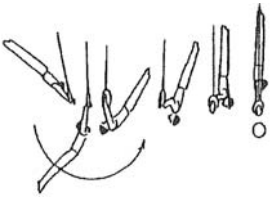
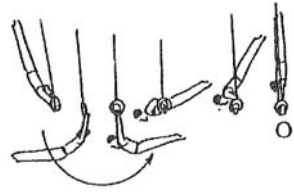
Elementi Preparatori "P" 0,1

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.

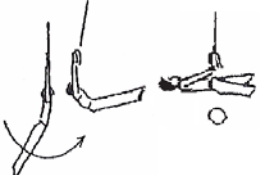
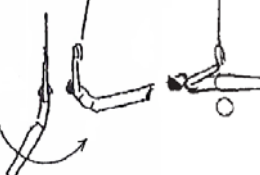
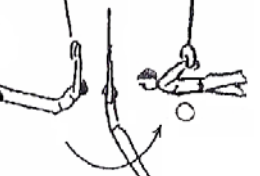
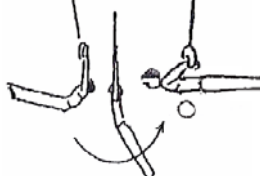
Elementi Preparatori "P" 0,1

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.


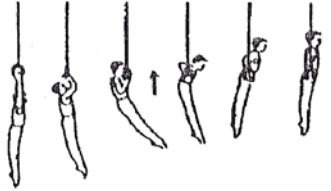
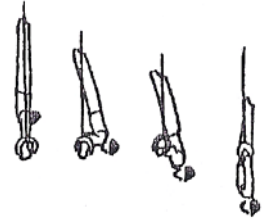


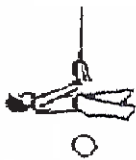
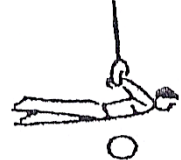
Elementi Preparatori "P" 0,1

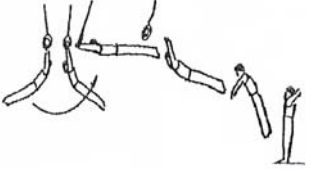

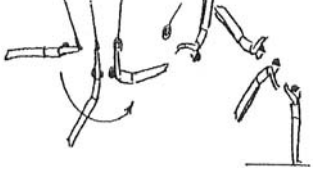
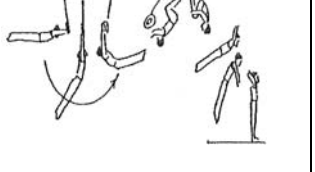

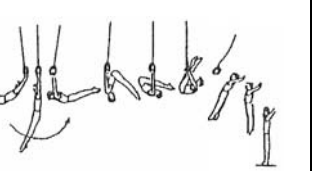
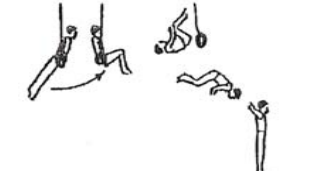
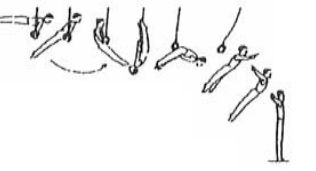
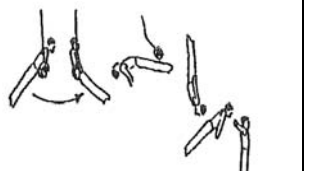
Elementi Preparatori "P" 0,2

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>0,1</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.

Articolo 13.1 – Contenuto dell'esercizio

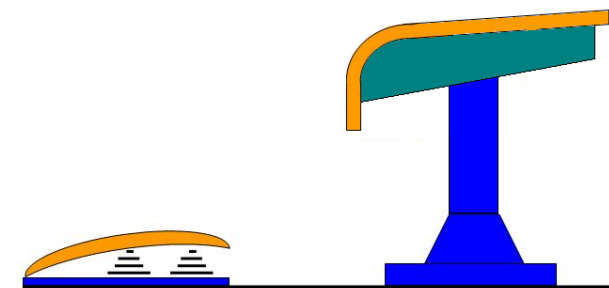
Vedi Codice FIG.

Articolo 13.2 - Principi relativi alla presentazione dell'esercizio

Vedi codice FIG.

Principi relativi alla nota D

1. – 5) Vedi codice FIG.
6. Il volteggio viene valutato punti zero (giuria D e giuria E), nei seguenti casi:
 - a) Vedi codice FIG.
 - b) 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.*
 - c) – e) Vedi codice FIG.
 - f) 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.
 - g) – i) Vedi codice FIG.
7. – 8. Vedi codice FIG.

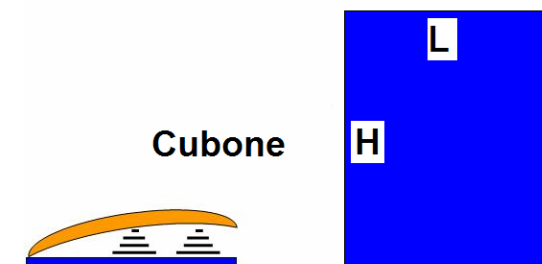


Altezza: 135 cm (misurati a partire dal suolo)

*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***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

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 rondata	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 punto 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 punto di penalità dalla nota finale del 2° salto
Rincorsa supplementare	1,00 di penalità

Penalità della Giuria E

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	+	+	

[Ritorna alla sezione 13](#)

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

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

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

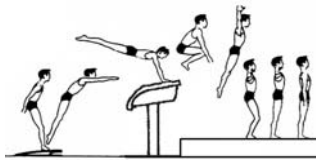
[Ritorna alla sezione 13](#)

P 1. Frammezzo con posa dei piedi sulla tavola.



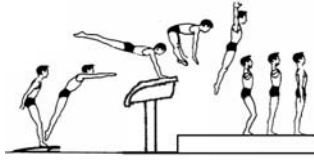
2,2 1,8

P 2. Frammezzo a gambe flesse.



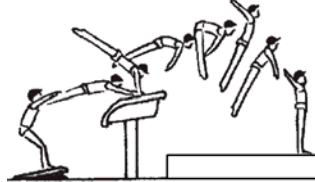
2,4 2,0

P 3. Staccata.

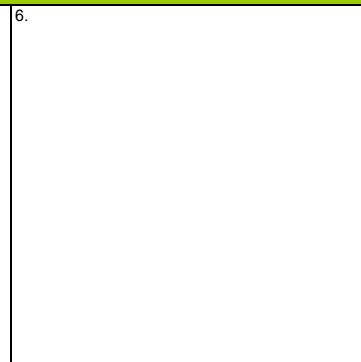
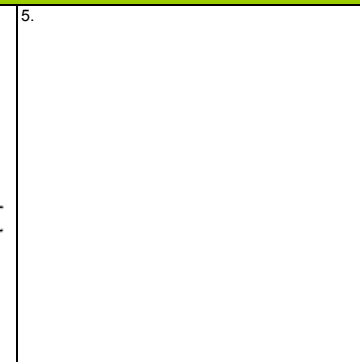


2,6 2,2

P 4. Frammezzo a gambe tese.



3,0 2,6

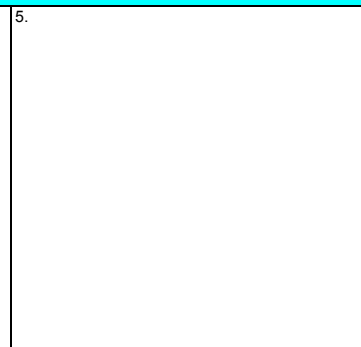
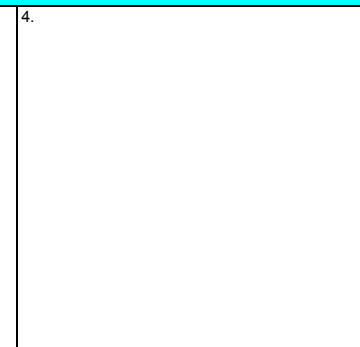
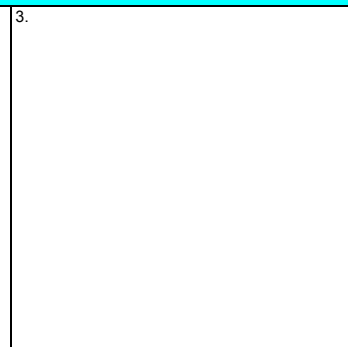
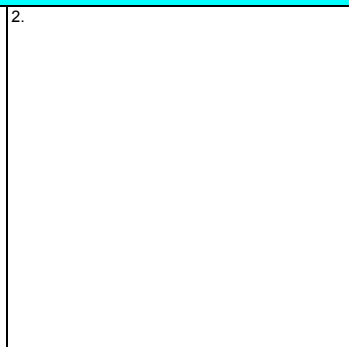
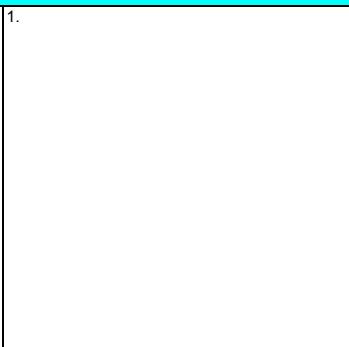


GR. I: Ribaltate e volteggi tipo Yamashita.

1. Ribaltata (presente nel codice FIG)



4,0 3,6

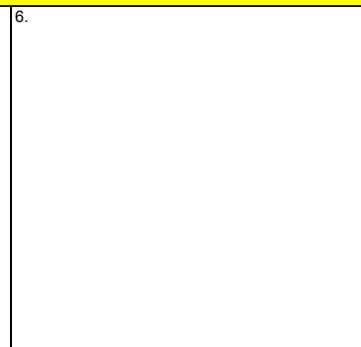
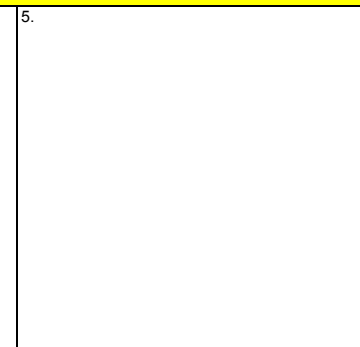
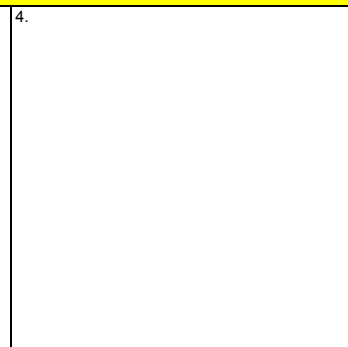
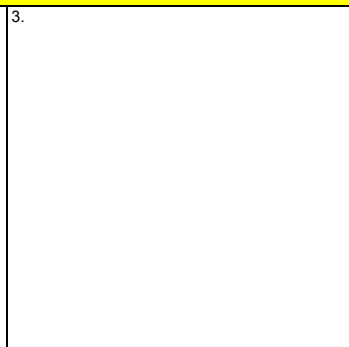
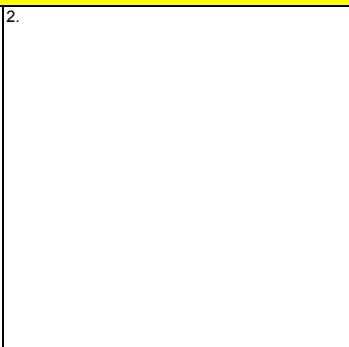


GR. III: Volteggi dalla rondata con seconda fase dietro.

1. Rondata e flic flac



4,0 3,6

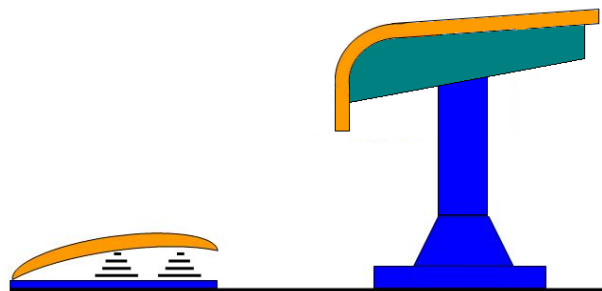


Gr. I	RIBALTATE E YAMASHITA	Val.
1.01	Ribaltata	2,0
1.02	Ri. con ½ avv.	2,4
1.03	Rib. con 1 avv.	2,8
1.04	Rib. con 1½ avv.	3,2
1.05	Rib. con 2 avv.	3,6
1.07	Rib. Carpiata. (Yamashita)	2,0
1.08	Yamashita con ½ avv.	2,4
1.09	Yamashita con 1 avv.	2,8
1.10	Yamashita con 1½ avv.	3,2
1.11	Yamashita con 2 avv.	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](#)**Articolo 14.1 - Descrizione dell'esercizio.**

Vedi codice FIG.

Articolo 14.2 – Contenuto e regole specifiche**Articolo 14.2.1 Principi relativi alla presentazione dell'esercizio**

1. – 4. Vedi codice FIG.

2. 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) – c) Vedi codice FIG

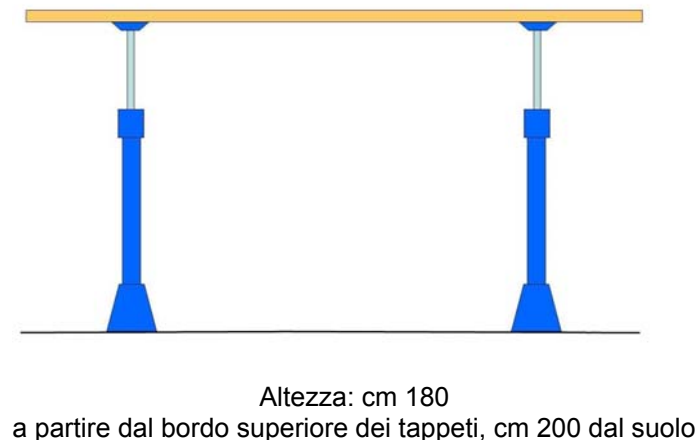
d) Gli elementi o i gruppi di elementi seguenti non sono permessi:

- 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.*

6. Vedi codice FIG.

Articolo 14.2.2 Principi relativi alla nota D

Vedi codice FIG.


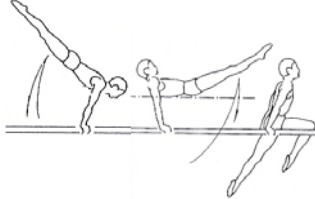

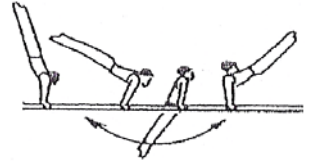
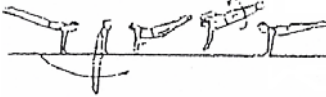

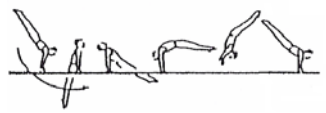
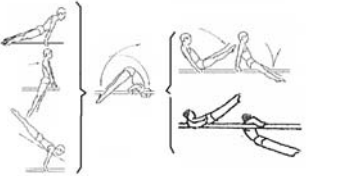
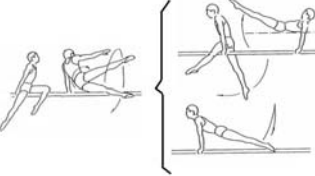

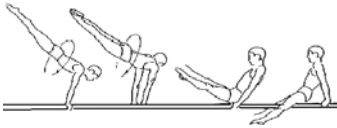
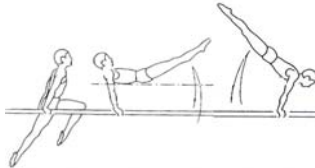




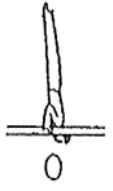
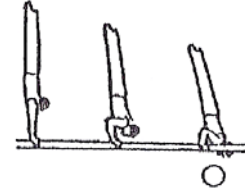
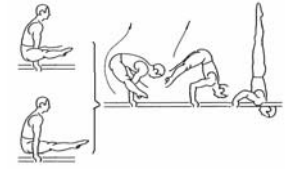

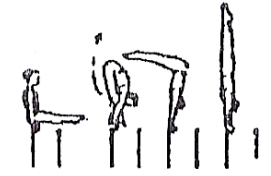
Articolo 14.3 - Tabella delle penalità specifiche alle parallele.

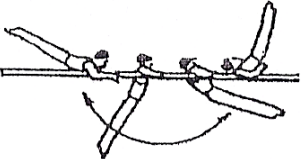
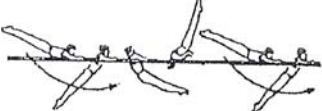
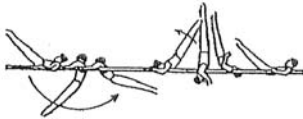



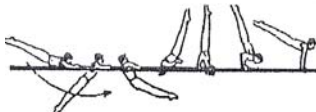


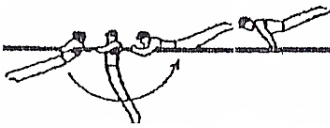
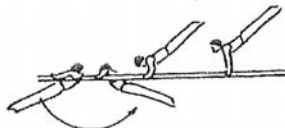
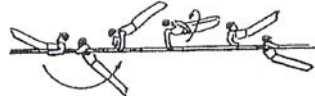
Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Entrata con l'aiuto di una sola gamba		+	
Abbassamenti indietro da una posizione ad un'altra <i>(non si applica per la categoria Allievi)</i>		+	
Verticale in appoggio passeggero su 1 o 2 staggi senza controllo	+		
Elemento eseguito prima dell'entrata			+
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		

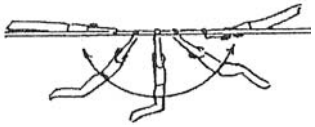
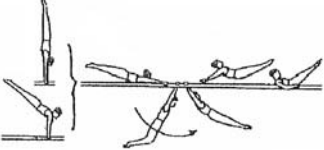
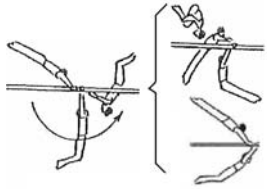
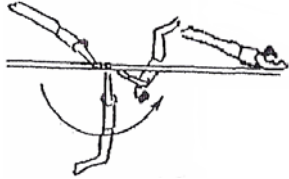
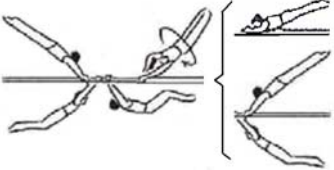
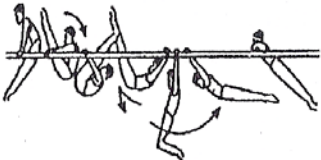
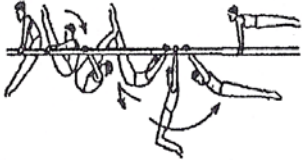
[Ritorna alla sezione 14](#)






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





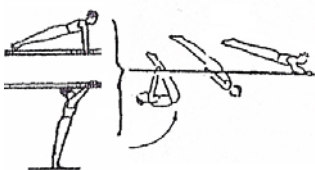

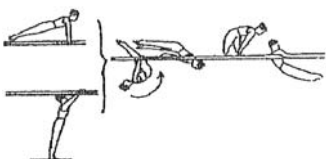
Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4	
<p>GR. I: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.</p>					
<p>Ritorna alla sezione 14</p>					
<p>1. Oscillazione avanti, posa delle gambe aperte sugli staggi, spostamento avanti delle mani e 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>	3.	4.	5.	6.
<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>	10.	<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>	16.	17.	18.
<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>	22.	23.	24.

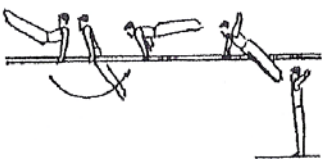
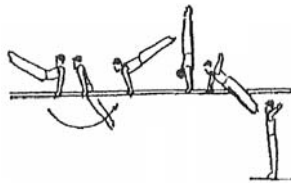
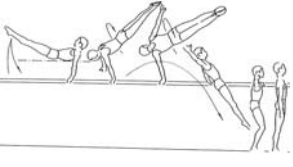

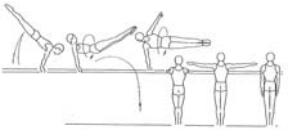
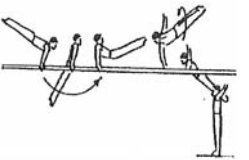
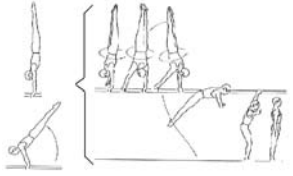
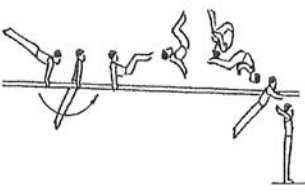
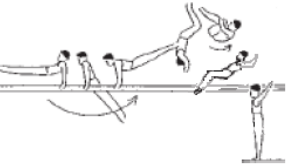
Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4 – 0,5	
GR. I: Elementi in appoggio o per l'appoggio su due staggi.					
Ritorna alla sezione 14					
25. Squadra a gambe flesse, 2".  0,1	26.	27. Verticale sugli omeri, 2".  0,2	28.	29. Dalla verticale tesa, 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

[Tab. penalità](#)[Tav. Prep. I](#)[Tav. Prep. II](#)[Tav. Prep. III](#)[Tav. Prep. IV](#)[Tav. Prep. V](#)**Articolo 15.1 - Descrizione dell'esercizio.**

Vedi codice FIG. 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. Vedi codice FIG.

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) – c) Vedi codice FIG.

- 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 slancia in sospensione nella direzione opposta, sono penalizzati come errori di composizione ogni volta con 0,30 P. Esempi:

- Kippe e slanciarsi 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.

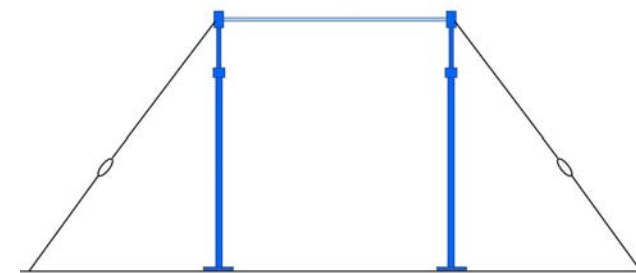
4. Vedi codice FIG.

Articolo 15.2.2 Principi relativi alla nota D

1. Vedi codice FIG.

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

3. – 12. Vedi codice FIG.



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

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

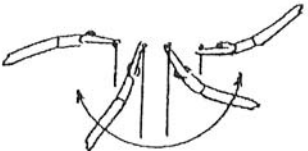
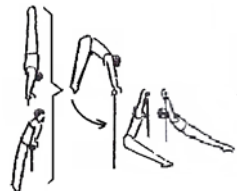

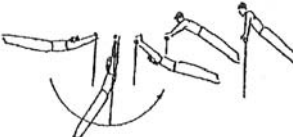
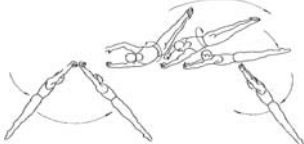






Per le gare del Torneo Allievi e Campionato serie C, alla sbarra bassa per il calcolo della nota D, fra gli elementi di più alto valore si può prendere in considerazione la **ripetizione di due** elementi differenti.

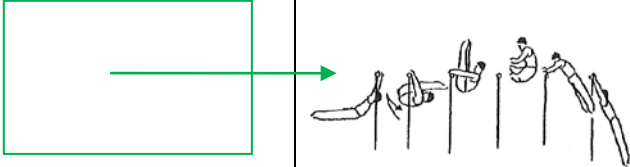
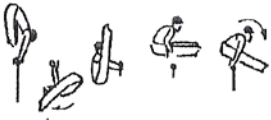

Articolo 15.3 - Tabella delle penalità alla sbarra.

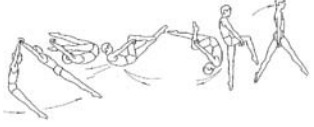

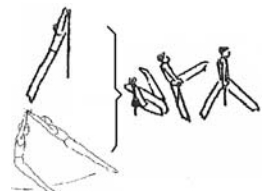



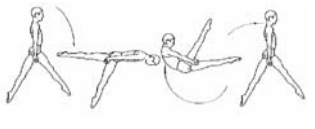
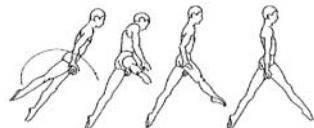
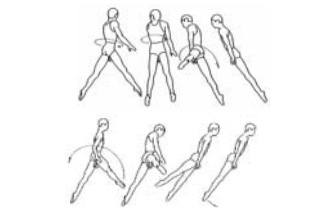
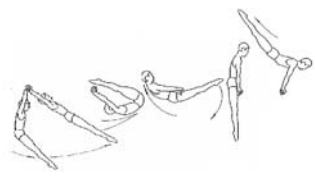
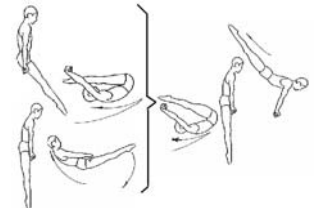


Genere dell'errore	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50
Gambe aperte o errori di tenuta quando il ginnasta salta o è sollevato alla sospensione		+	
Mancanza di slancio o arresto alla verticale o in altre posizioni	+	+	
Mancanza di ampiezza durante gli elementi con fase di volo	+	+	
Deviazione in rapporto 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.			+


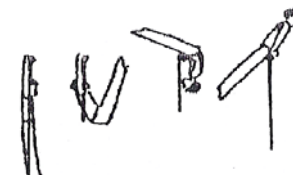





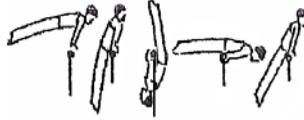

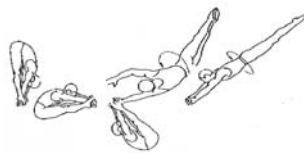

[Ritorna alla sezione 15](#)



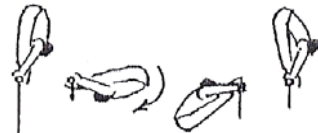


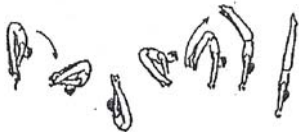
Complemento alle tavole delle difficoltà del C. d. P. FIG


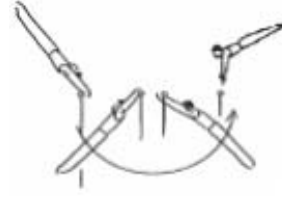
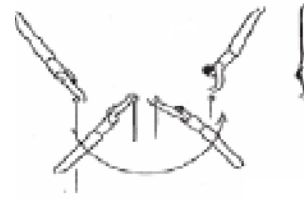

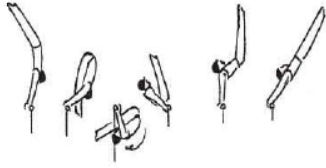

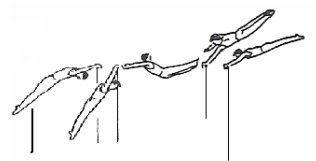
Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 -0,4	
GR. I: Slanci in posizione distesa con o senza rotazioni.					
Ritorna alla sezione 15					
<p>1. Oscillazione completa in presa dorsale minimo a 45°.</p>  <p align="center">0,1</p>	2.	<p>3. Dalla verticale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

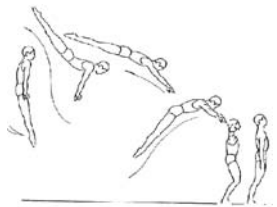
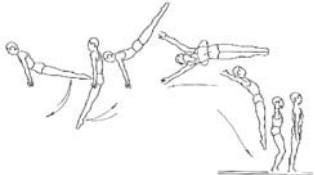
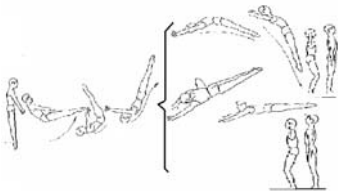
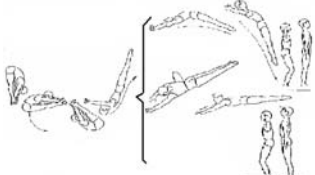

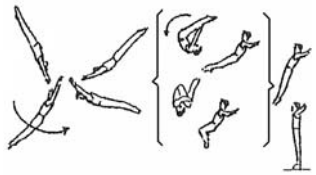
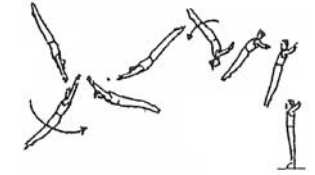
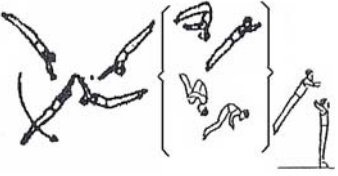
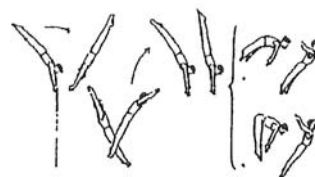
Elementi Preparatori "P" 0,1		Elementi Preparatori "P" 0,2		Elementi Preparatori "P" 0,3 – 0,4	
GR. II: Movimenti con fase di volo.					
Ritorna alla sezione 15					
1.	2.	3.	4. Dallo slancio avanti infilata e staccata alla sospensione.  0,3	5. Dal giro libero avanti a gambe divaricate unire le gambe 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.

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 piana avanti a gambe unite.	58. Giro di piana avanti a gambe divaricate.	59. Giro di piana avanti a gambe unite alla verticale.	60. Giro di piana 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

