

CODICE DEI PUNTEGGI 2017

GINNASTICA ARTISTICA



DIRETTIVE TECNICHE PER IL RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con la tecnica specifica richiesta.

+ Considerazioni sugli equilibri




- L'equilibrio deve avere una posizione ben definita e fissata per tutto il tempo.
- Se non diversamente specificato, tutti gli Equilibri al fine del riconoscimento dell'elemento, devono essere mantenuti almeno per 2".
- Anche spaccate, ponti e squadra (sul bacino o sulle mani) devono essere mantenuti per 2".



+ Considerazioni sui Salti Artistici



Tutti i salti artistici devono:

- avere una forma ben fissata e ben definita nella fase di volo,
- avere un'elevazione sufficiente a realizzare il salto con una forma ben fissata e ben definita,
- nei salti con rotazione A/L, quest'ultima deve essere completata esattamente

SALTO	DESCRIZIONE E PENALITÀ
SALTO RACCOLTO con o senza rotazione A/L	L'angolo delle anche deve essere minore di 90° e le ginocchia almeno all'orizzontale. <ul style="list-style-type: none"> • Ginocchia all'orizzontale <u>nessuna penalità</u> • - angolo delle anche 10° sotto

(Groupè) 	l'orizzontale 0.30 <ul style="list-style-type: none"> • angolo delle anche + 135° - 0.30 • angolo delle anche completamente aperto NO VD
SALTO DEL GATTO (con o senza rotazione A/L) e SFORBICIATA 	L'angolo busto/gambe deve essere minore di 90° ed entrambe le gambe (alternativamente) almeno all'orizzontale. Per il riconoscimento si valuta la posizione del ginocchio più basso. <ul style="list-style-type: none"> • Non alternare le gambe = salto raccolto • Una o entrambe le gambe all'orizzontale <u>nessuna penalità</u> • Una o entrambe le gambe 10° sotto l'orizzontale 0.10 • Angolo delle anche + 135° -0.30 • angolo delle anche completamente aperto NO VD
SALTO COSACCO (spinta 1 o spinta 2 con o senza rotazione A/L) 	L'angolo busto/gambe deve essere minore di 90° ed entrambe le gambe sopra l'orizzontale. Nel cosacco a 2: Le ginocchia devono essere unite dall'inizio alla fine del salto e alla stessa altezza. Nel cosacco a 1: spinta a un piede e arrivo su un piede. <ul style="list-style-type: none"> • Una o entrambe le gambe all'orizzontale <u>nessuna penalità</u> • Una o entrambe le gambe 10° sotto l'orizzontale 0.10 • angolo delle anche + 135° - 0.30 • angolo delle anche completamente aperto NO VD
SALTO CARPIATO	Il carpiato divaricato deve avere un' apertura delle gambe maggiore o uguale a 135° con le

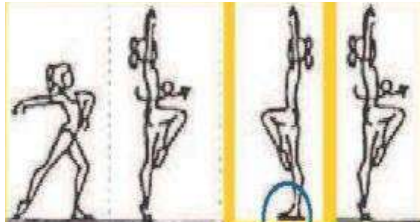
	<p>anche ruotate avanti. Le gambe devono essere sopra l'orizzontale 90° e devono essere parallele al suolo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gambe all'orizzontale <u>nessuna penalità</u> • Angolo delle anche + 135° -0.30 • angolo delle anche completamente aperto NO VD
<p>SISSONNE</p> 	<p>Salto divaricato sagittale spinta a due piedi e arrivo su un piede. La gamba avanti è più bassa dell'orizzontale mentre quella dietro deve essere almeno all'orizzontale. L'apertura delle gambe deve essere di 180°. <u>Divaricata insufficiente:</u> >0° -20° penalità 0.10 >20°-45° penalità 0.30 >45° un altro elemento in griglia o NO VD</p>
<p>ENJEMBÈE SUL POSTO</p> 	<p>Salto divaricato sagittale spinta a due piedi e arrivo su due piedi. Le gambe sono parallele al suolo. L'apertura delle gambe deve essere di 180°. <u>Divaricata insufficiente:</u> >0° -20° penalità 0.10 >20°-45° penalità 0.30 >45° un altro elemento in griglia o NO VD</p>

	<p>piede e arrivo su un piede. Nel punto massimo del salto le gambe devono avere apertura di 180° ed essere parallele al suolo. L'enjambée si può effettuare sia con flesso/estensione della prima gamba, sia a gamba av. tesa <u>Divaricata insufficiente:</u> >0° -20° penalità 0.10 >20°-45° penalità 0.30 >45° un altro elemento in griglia o NO VD</p>
<p>ENJEMBÈE LATERALE</p> 	<p>L'enjambée LATERALE viene effettuato con spinta di 1 piede e arrivo su un piede. Nel punto massimo del salto le gambe devono avere apertura di 180° ed essere parallele al suolo. <u>Divaricata insufficiente:</u> >0° -20° penalità 0.10 >20°-45° penalità 0.30 >45° un altro elemento in griglia o NO VD</p>

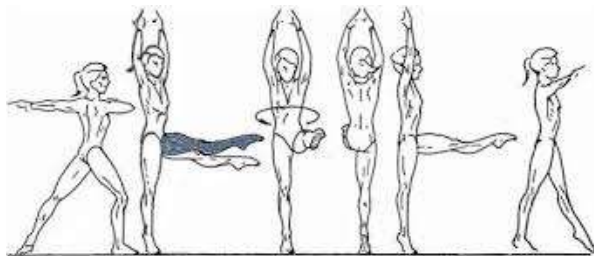
<p>ENJEMBÈE</p>	<p>L'enjambée viene effettuato con spinta di 1</p>
------------------------	--

✚ Considerazioni sui giri

- Devono essere eseguiti sull'avampiede e devono avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine.
- Il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba d'appoggio si abbassa e tocca il suolo o la Trave: il giro è considerato terminato indipendentemente da dove si appoggia il piede. La posizione delle spalle e delle anche è decisiva.



- Per rotazioni su un arto che richiedono quello libero in una posizione specifica, tale posizione deve essere mantenuta per tutto il giro.



- I Giri, se non completati, non saranno riconosciuti; in caso di eccesso o di difetto di 90° (1/4 di giro), saranno riconosciuti ma penalizzati fino a **0.30**

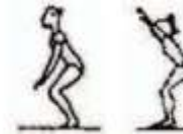
✚ Falli d'Arrivo

Tutti gli arrivi devono essere bloccati.

Le penalità per non aver bloccato sono:

- Perdita d'equilibrio: da 0.10 a 0.30
- Passi supplementari, leggero saltello: 0.10 (per ogni passo o saltello)
- Grande passo o balzo (più dell'ampiezza delle spalle): 0.30

Inoltre ogni deviazione dalla posizione d'arrivo ideale sarà così penalizzata:



Posizione Ideale: No Penalità

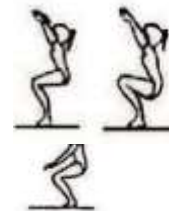


Testa a livello delle anche 0.10



Testa a livello ginocchia -0.30

Deviazione dalla posizione ideale: - 0.10



Anche a livello ginocchia 0.10

Anche più sotto ginocchia, ma NO massima accosciata 0.30

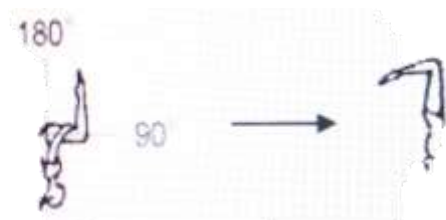
Massima accosciata 0.50

✚ Considerazioni sugli elementi acrobatici

Posizioni del corpo



Raccolto: l'angolo delle anche e delle ginocchia nei salti



carpiati deve essere minore di 90°. Le gambe sono tese.

Se nel salto carpiato l'angolo delle ginocchia è inferiore a 135° si assegna il salto raccolto

Teso: tutte le parti del corpo allineate per tutto il tempo della rotazione

Se si evidenzia una posizione carpiata delle anche si assegna il salto carpiato.

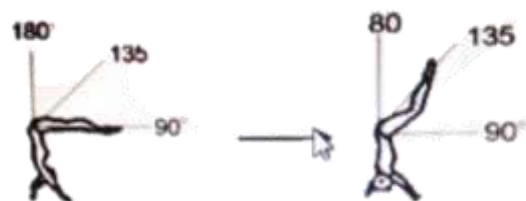
Sono considerate accettabili la posizione a cucchiaio o quella leggermente arcata.

acrobatici deve essere minore di 90°.

Se nel salto raccolto l'angolo delle anche è aperto, si assegna il salto teso (con relative penalità)



Carpiato: l'angolo delle anche nei salti acrobatici



FALLI GENERALI

PENALITÀ		0.10	0.30	0.50
Braccia piegate	o.v.	X	X	X
Gambe piegate	o.v.	X	X	X
Gambe divaricate	o.v.	X	X più largh.spalle	
Insufficiente altezz. elementi	o.v.	X	X	
Piedi rilassati	o.v.	X		
Deviazione dalla linea di direzione	o.v.	X		
Insufficiente precisione della posizione racc. carp. nei singoli salti	o.v.	X angolo anche più 90°	X angolo anche più 135°	
Non mantenere il corpo in posizione tesa	o.v.	X	X	
Esitazione durante l'esecuzione di elementi e movimenti	o.v.	X		
Allineamento del corpo	o.v.	X		
Precisione	o.v.	X		
Insufficiente divaricata negli elementi acrobatici senza volo	o.v.	X	X	
Non soddisfare i requisiti tecnici	o.v.	X	X	X

negli elementi ginnici (tecnica/divaric./ampiez./flessio. gambe)				
Uscita troppo vicina all'attrezzo(PA/TR)		X		
Gambe aperte arrivo	o.v.	X		
Oscillazione supplementare braccia		X		
Perdita d'equilibrio	o.v.	X	X	
Passi supplementari leggero saltello	o.v.	X		
Passo molto lungo o balzo + 1 mt	o.v.		X	
Arrivo max accosciata	o.v.			X
Arrivo spalle basse	o.v.	X	X	
Mancanza di allineamento del corpo	o.v.	X		
Falli d posizione del corpo	o.v.	X	X	
Appoggio di una o due mani sul tappeto, bacino o ginocchia	o.v.			1.00 punto
Sbilanciamenti		X	X	
Caduta ul tappeto, sull'attrezzo o contro di esso				1.00 punto
Aiuto dell'allenatore	NO VD			1.00 punto
Non usare la protezione pedana volteggi rond./flic				Volteggio nullo
Tappeto suppl. non autorizzato				X dal punteggio finale
Non utilizzare il tappeto suppl. all'arrivo				X dal punteggio finale
Pedana posta su una sup. non autorizzata				X dal punteggio finale
Imbottitura non corretta o antiestetica			X dal	

			punteggio finale	
Abbigliamento scorretto : body/monili/bendaggi colorati			X dal punteggio finale	
Comportamento antisportivo			X dal punteggio finale	
Permanenza non autorizzata in campo gara			X dal punteggio finale	
Parlare con i giudici durante la gara			X dal punteggio finale	
Costume non uguale per ginnaste della stessa squadra				1.00 punto dall'attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità
Ritardare o interrompere la gara ingiustificatamente				Squalifica
Superamento del tempo di riscaldamento(dopo avvertimento)			X dal punteggio finale	
Iniziare l'esercizio senza segnale				"0"
Esercizio troppo lungo(TR/CL)		X		

FALLI SPECIFICI CORPO LIBERO

ARTISTICITA'

La ginnasta deve dimostrare una notevole fluidità coreografica, artisticità, espressività, musicalità e tecnica perfetta.

La composizione di un esercizio al CL è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta e sulla coreografia di elementi e movimenti che sono il risultato dei movimenti del corpo, sia ginnici che acrobatici, in relazione a spazio e tempo, cioè in relazione alla pedana del CL e in armonia con la musica scelta.

Coreografia creativa, cioè originalità della composizione degli elementi e dei movimenti, significa che l'esercizio è stato costruito ed è eseguito usando nuove idee, forme, interpretazioni e originalità, evitando imitazioni e monotonia.

Lo stile, la struttura e la composizione dell'esercizio comprendono:

- una selezione ricca e varia di elementi dai differenti gruppi strutturali della tabella degli elementi
- cambi di livello (su e giù)
- cambi di direzione (avanti, dietro, laterale, in curva)
- movimenti, collegamenti e passaggi di introduzione all'esecuzione delle linee acrobatiche creativi o originali

Musica

La musica deve essere impeccabile, senza tagli bruschi e deve conferire un senso di unità alla composizione e all'esecuzione

dell'esercizio nel suo complesso. Dovrebbe essere fluida e deve avere un inizio e una fine chiari. Ci deve essere una diretta correlazione tra i movimenti e la musica. Questa deve essere adeguata alla personalità della ginnasta e deve offrire un contributo all'artisticità e alla perfezione dell'esecuzione nel suo complesso.

Musicalità

La musicalità è la capacità della ginnasta di interpretare la musica e dimostrare non solo il ritmo e la velocità, ma anche la sua fluidità, la forma, l'intensità e la passione.

REGOLE GENERALI PER LA COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO (VALIDO PER CAMPIONATO A.S.C. TEAM, A.S.C. INDIVIDUALE, A.S.C. MASCHILE)

L'esercizio dovrà essere composto dagli elementi richiesti, che possono coincidere con le esigenze di composizione (vedi tabella elementi programmi tecnici)

Artisticità	Insufficiente artisticità (mancanza di collegamenti, esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati)	Fino a 0.30
Musicalità	Scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battute musicali in parte dell'esercizio	0.10
	Mancanza di sincronizzazione tra movimenti e battuta musicale alla fine dell'esercizio	0.10
Eccessiva preparazione	Aggiustamento (passi & movimenti non necessari) Pausa (2sec)	Ogni volta 0.10
Aiutarsi con l'attrezzo	Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave	0.30
Caduta (o caduta sull'attrezzo)		1.00
Poggiare le mani sull'attrezzo per evitare a caduta		0.50

Tabella falli specifici corpo libero

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
----------	--------	-----------

Tabella falli specifici elementi corpo libero

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Chiusura del busto avanti gambe divaricate/unite	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Chiusura insufficiente	Fino a 0.30
	Ginocchia intraruotate	0,10
Staccata sagittale o frontale	Staccata incompleta	Fino a 0.30
	Posizione errata del bacino	0.10
Ponte	Spalle non in linea	0.10
	Capo non in linea	0.10

Giri	Posizione errata della gamba durante il giro	0.10
	Mancanza di tenuta corporea	0.10
	Rotazione incompleta	declassamento
Pennello/ 180°/ 360°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Rotazione insufficiente	declassamento
	Tenuta	0.10
Groupè / 180°/ 360°	Elevazione incompleta	Fino a 0.30
	Rotazione incompleta	declassamento
	Posizione raccolta sufficiente	Fino a 0.30
Salto del gatto /180°/360°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Posizione raccolta delle gambe insufficiente	Fino a 0.30
	Ampiezza	Fino a 0.30
	Rotazione insufficiente	declassamento
Sforbiciata	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Ampiezza	Fino a 0.30
Cosacco spinta 1/ spinta 2/ 180°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Posizione insufficiente	Fino a 0.30
	Rotazione insufficiente	declassamento
Salto carpiato	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Posizione insufficiente	Fino a 0.30
Sissonne	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
Enjembèe spinta 1/spina 2 / enjembèe laterale	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
Candela	Corpo non il linea	Fino a 0.30
Capovolta avanti	Rotolamento stentanto	0.10
	Alzarsi stentatamente	0.10
	Aiutarsi con le mani	0.30
Capovolta dietro / capovolta dietro alla	Rotolare stentatamente	0.10
	Alzarsi stentamene	0.10

verticale	Corpo non passante per la verticale	Fino a 0.30
Ruota /ruota 1 mano	Appoggio non consecutivo delle mani	Fino a 0.30
	Corpo non passante per la verticale	Fino a 0.30

Ruota spinta/ruota saltata/ rodata	Corpo non passante per la verticale	Fino a 0.30
	Spinta insufficiente	Fino a 0.30
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Verticale+ capovolta	Verticale insufficiente	Fino a 0.30
	Rotolamento scorretto	0.10
	Alzarsi stentatamente	0.10
	Aiutarsi con le mani	0.30
Ponte+ rovesciata dietro	Spalle non in linea nel ponte	Fino a 0.30
	Capo non in linea nel ponte	0.10
	Più di un passo per avvicinare il piede	0.10 ogni passo
	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Spalle non in spinta	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Arrivo stentato	Fino a 0.30
	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
Rovesciata dietro/ rovesciata avanti	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Spalle non in linea	0.10
	Capo non in linea	0.10
	Arrivo stentato	Fino a 0.30
Ribaltata a 1 o a 2	Spalle non in linea	0.10
	Capo non in linea	0.10
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30

**FALLI SPECIFICI TRAVE
A.S.C. TEAM e A.S.C. INDIVIDUALE**

Esecuzione Artistica

Un' esecuzione artistica è quella in cui la ginnasta dimostra la capacità di trasformare il suo esercizio alla trave da composizione ben strutturata in esibizione. Nel far ciò, la ginnasta deve dimostrare creatività, sicurezza nell'esibizione, stile personale e tecnica perfetta.

Composizione e coreografia

La composizione di un esercizio alla trave è basata sul bagaglio tecnico della ginnasta, sia ginnico che acrobatico, e sulla coreografia di questi elementi in relazione alla trave, mostrando un deciso senso del ritmo e modulazione della velocità. Si tratta dell'equilibrio tra elementi di difficoltà e componente artistica per creare un tutto coeso e fluido.

Ritmo e Tempo

Ritmo e tempo (*rapidità/velocità*) devono essere vari, talvolta vivaci, talvolta lenti, ma prevalentemente dinamici e, soprattutto, senza interruzioni. Il passaggio tra movimenti ed elementi dovrebbe essere armonioso e fluido; senza interruzioni inutili o prolungati movimenti preparatori prima degli elementi.

L' esercizio non deve essere una serie di elementi scollegati tra loro.

Regole generali per la costruzione dell'esercizio al corpo libero (valido per campionato A.S.C. Team, A.S.C. Individuale)

L'esercizio dovrà essere composto dagli elementi richiesti, che possono coincidere con le esigenze di composizione (vedi tabella elementi programmi tecnici)

Cronometraggio

La valutazione e il cronometraggio dell'esercizio comincia con lo stacco dalla pedana o dal tappeto. Basi d'appoggio aggiuntive, poste sotto la pedana (*es. una pedana supplementare*), non sono autorizzate.

La durata dell'esercizio alla trave non può essere superiore ai limiti di tempo specificati per ogni categoria

Il giudice cronometrista:

- avvia il cronometro quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto.
- Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio alla trave.

La penalità per fuori tempo massimo sarà di **p. 0.10** .

Nel caso di caduta dall'attrezzo, è consentita un'interruzione di 10 secondi.

- se la ginnasta riprende l'esercizio dopo aver superato il tempo a disposizione per la caduta, le sarà applicata una penalità neutra di 0.20
- Il giudice cronometrista inizia il cronometraggio quando la ginnasta è in piedi dopo la caduta.
- La durata del tempo di caduta è cronometrata a parte; essa non entra nel calcolo del tempo totale dell'esercizio.
- Il tempo di caduta termina quando i piedi della ginnasta lasciano il tappeto per risalire sulla trave.
- Non è necessario il saluto alla giuria per riprendere l'esercizio
- Quando la ginnasta risale sulla trave, il giudice cronometrista 1 riprende il cronometraggio dell'esercizio con il primo movimento eseguito per continuare l'esercizio.
- Se la ginnasta non riprende l'esercizio entro 60 secondi, questo è considerato terminato.

Tabella falli specifici trave

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Artisticità	Insufficiente artisticità (mancanza di collegamenti, esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati)	Fino a 0.30
Sicurezza e ritmo	Insufficiente sicurezza, ritmo e Stile personale	0.10
Terminare l'esercizio fuori tempo		0.10
Non tentare l'uscita		0.50
Eccessiva preparazione	Aggiustamento (passi & movimenti non necessari) Pausa (2sec)	Ogni volta 0.10
Aiutarsi con l'attrezzo	Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave	0.30
Aggrapparsi alla trave per evitare la caduta		0.30
Sbilanciamenti		Fino a 0.30
Caduta (o caduta sull'attrezzo)		1.00
Poggiare le mani sull'attrezzo per evitare a caduta		0.50

Tabella falli specifici elementi trave

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Salire in accosciata un piede alla volta	Spalle avanti	0.10
	Bacino staccato dai talloni	0.10
Entrata in arabesque	Spalle avanti	0.10
	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
Accosciata spinta 2 piedi	Non spingere o non arrivare con i piedi contemporaneamente	0.30
	Bacino basso	0.10
	Bacino staccato dai talloni	0.10
Entrata: pennello	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Squadra di passaggio o squadra 2"	Bacino basso	0.10
	Gambe più basse del bacino	0.10
	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
Entrata: Capovolta	Interruzione del rotolamento	0.30
	Cadere prima di poggiare i piedi	NO V.D.
Giri	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
	Posizione errata della gamba durante il giro	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
Equilibri	Tenuta inferiore 2"	NO V.D.
	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
Pennello/ 180°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
Groupè/ 180°	Elevazione incompleta	Fino a 0.30
	Posizione raccolta sufficiente	Fino a 0.30
Salto del gatto	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Posizione raccolta delle	Fino a 0.30

Cosacco	gambe insufficiente	
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
Enjembèe sul posto	Insufficiente chiusura angolo busto/gambe	Fino a 0.30
	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
Candela	Gambe non parallele al terreno	0.10
	Corpo non il linea	Fino a 0.30
Capovolta avanti	Interruzione del rotolamento	0.30
	Alzarsi stentatamente	0.10
	Aiutarsi con le mani	0.30
Capovolta dietro	Interruzione del rotolamento	0.30
	Alzarsi stentatamente	0.10
Ruota	Braccia piegate	Fino a 0.30
	Gambe piegate	Fino a 0.30
	Corpo non passante per la verticale	0.10
Uscita ruota	Arrivo piedi contemporaneamente	NO V.D.
Coniglietto	Bacino non in verticale	Fino a 0.30
	Spinta non contemporanea con i piedi	0.30
	Braccia piegate	Fino a 0.30
Verticale divaricata di passaggio	Bacino non in verticale	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
	Gambe non parallele	0.10
Ponte+ rovesciata dietro	Spalle non in linea nel ponte	0.10
	Capo non in linea nel ponte	0.10
	Più di un passo per avvicinare il piede	0.10 ogni passo
	Divaricata insufficiente	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10

	Arrivo stentato	Fino a 0.30
	Gamba d'appoggio piegata	Fino a 0.30
Uscita salto carpiato divaricato	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
	Insufficiente chiusura angolo busto/gambe	Fino a 0.30

FALLI SPECIFICI VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO A.S.C. TEAM e A.S.C. INDIVIDUALE e A.S.C. MASCHILE

Generalità

La ginnasta deve eseguire due salti diversi o uguali scelti dalla Tabella dei Salti al Volteggio e al minitrampolino, in base alle esigenze richieste per categoria.

La lunghezza della rincorsa è al massimo di 25 metri, calcolata dal bordo anteriore dei tappetoni fino alla fine della corsia di rincorsa.

Rincorse

Rincorse supplementari sono permesse senza penalità per rincorsa a vuoto (se la ginnasta non ha toccato la pedana o l'attrezzo).

Una terza rincorsa **non** è permessa.

Tabella falli specifici volteggio e minitrampolino

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Salto fuori asse di direzione		Fino a 0.30
Più di 25 mt di rincorsa		Salto nullo
Appoggio di una sola mano		1.00

Non toccare il tappeto con le mani		Nulla
Battuta con i piedi non contemporanei		Nulla
Battuta con un solo piede		Nulla
Aiuto dell'istruttore durante il salto		Nulla
Arrivo senza precedenza dei piedi		Nulla
Tecnica non riconosciuta		Nulla
Eeguire un salto non previsto dalla propria categoria		Nulla
Dinamismo		Fino a 0.30
Insufficiente precisione delle posizioni del corpo		Fino a 0.30

Prima fase di volo		
Spalle avanti in battuta		0.10
Mancanza di primo volo		Fino a 0.30

Fase di appoggio e repulsione		
Spalle avanti		0.10
Braccia piegate		Fino a 0.30

Seconda fase di volo		
Poggiare la testa		Nulla
Altezza insufficiente		Fino a 0.50
Lunghezza insufficiente		Fino a 0.30

Fase di arrivo		
Gambe divaricate		Fino a 0.30
Passi o saltelli		o.v. 0.10
Movimenti supplementari delle braccia e del busto		o.v. 0.10
Grande passo o grande salto		o.v. 0.30

Tabella falli specifici salti volteggio e minitrampolino

ELEMENTO	ERRORE	PENALITA'
Pennello/ 180°/ 360°	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Rotazione insufficiente	declassamento
	Mancanza di allineamento	0.10
	Posizione raccolta sufficiente	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
Salto carpiato divaricato	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura insufficiente	Fino a 0.30
	Insufficiente chiusura angolo busto/gambe	Fino a 0.30
	Tenuta	Fino a 0.30
Capovolta saltata	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10

	Non poggiare la schiena durante il rotolamento	Nullo
Tuffo	Elevazione insufficiente	Fino a 0.30
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Non poggiare la schiena durante il rotolamento	Nullo
	Rimbalzo sul sedere	0.50
Verticale arrivo supino	Corpo squadrato/arcato	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Non passare per la verticale	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
Verticale spinta	Corpo squadrato/arcato	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Non passare per la verticale	Fino a 0.30
	Spinta inesistente	Declassamento
	Mancanza di allineamento	0.10
Flic Avanti	Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30
	Corpo squadrato/arcato	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Spalle avanti	0.10
	Braccia piegate	Fino a 0.30
	Gambe flesse	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Dinamismo insufficiente	Fino a 0.30

Salto giro avanti raccolto/ carpiato		
	Spalle avanti in battuta	0.10

	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Posizione raccolta/carpiata insufficiente	Fino a 0.30
	Apertura ritardata	Fino a 0.30
	Posizione del corpo all'arrivo(spalle/ bacino)	Fino a 0.30
	Massima accosciata all'arrivo	0.50
Ruota (solo al volteggio)	Corpo squadrato nel primo volo	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Braccia piegate	Fino a 0.30
	gambe flesse	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
	Gambe poco divaricate	0.10
	Gambe unite	Salto nullo
Arrivo simultaneo dei piedi	Salto nullo	

Rodata	Corpo squadrato nel primo volo	Fino a 0.30
	Capo non in linea	0.10
	Spalle avanti	Fino a 0.30
	Braccia piegate	Fino a 0.30
	gambe flesse	Fino a 0.30
	Altezza insufficiente	Fino a 0.50
	Lunghezza insufficiente	Fino a 0.30
	Mancanza di allineamento	0.10
Appoggio successivo dei piedi all'arrivo	Salto nullo	