

**SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**  
**REGOLAMENTO NAZIONALE**  
**SERIE B**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B**

Il suddetto campionato è riservato a tutti i ginnasti tesserati al MSPI. I ginnasti che nell'anno in corso o negli ultimi due anni solari 2008 e 2009 abbiano partecipato a gare federali Regionali, Interregionali o Nazionali con la FGI potranno partecipare al campionato Open. Gli accertamenti relativi ai ginnasti verranno effettuati tramite controllo dei tabulati e classifiche di gara presso i Comitati Regionali della FGI.

CATEGORIE:	Pulcini	2005/2004
	Giovanissimi	2003/2002
	Allievi	2001/2000
	Ragazzi	1999/1998
	Junior	1997/1996
	Senior	1995/1994
	Master	1993 e precedenti

**PROGRAMMA TECNICO**

- Suolo : esercizi di libera composizione con elementi imposti
- Volteggio : due salti uguali o differenti
- Mini Trampolino: due salti appartenenti ai due gruppi strutturali A e B
- Parallele altezza staggi 1,80 a partire dal bordo superiore dei tappeti

N.B. : la categoria Pulcini potrà gareggiare esclusivamente al Suolo ed al Mini Trampolino.

**CLASSIFICHE:**

La classifica individuale di ogni singola prova e quella della fase Nazionale, suddivisa per categoria, risulterà dalla somma dei due migliori punteggi ottenuti ai singoli attrezzi. Mentre la classifica Provinciale e/o Regionale, si otterrà sommando i due migliori totali tra le prove in calendario.

Nel caso di pari merito, ai fini della classifica, verrà favorito per tutte le categorie il ginnasta più giovane ad esclusione della categoria Master in cui si privilegerà l' atleta più anziano.

**PASSAGGI DI CATEGORIA:**

In seguito all' entrata in vigore dei nuovi programmi, tutti i ginnasti partecipanti al Campionato di serie A e B nell' anno \_\_\_\_\_, dovranno iscriversi al Campionato di serie A (ma senza alcun passaggio obbligatorio di categoria).

Ad esclusione delle categorie Pulcini, i ginnasti compresi nel primo 20% della classifica del Campionato Regionale (arrotondata per eccesso) dovrà obbligatoriamente, a partire dall' anno

successivo, iscriversi nella categoria o serie successiva.

## **FASE DEL CAMPIONATO**

### **FASE PROVINCIALE E/O REGIONALE**

Qualificazione: I Prova – II Prova

### **FASE NAZIONALE**

- Sono ammessi alla fase Nazionale i ginnasti delle classifiche Provinciali secondo il seguente ordine:

fino a 3 società partecipanti	i primi 5 ginnasti
da 4 a 7 società partecipanti	i primi 10 ginnasti
da 8 a 10 società partecipanti	i primi 15 ginnasti
oltre 10 società partecipanti	i primi 20 ginnasti
- Più i primi tre ginnasti della classifica Regionale, a scalare, non qualificati nelle fasi provinciali.
- Più un ginnasta per categoria di ogni società non rappresentata tra i ginnasti qualificati alla fase Nazionale.

### **CAMPIONATO DI SOCIETA'**

Classifica Regionale e Nazionale di Società:

Per il campionato di serie B, verrà stilata una classifica di società basata sui punteggi attribuiti ai primi 10 ginnasti classificati per ogni categoria partendo da 10 punti a scalare. Qualora il numero dei ginnasti fosse inferiore a 10, il punteggio partirà dal numero dei ginnasti partecipanti a scalare.

## SUOLO

Esercizio di libera composizione della durata massima di 50". Dovrà contenere numero 8 elementi imposti differenti per categoria, ognuno di valore di punti 0.50.

VALORE ELEMENTI	PUNTI 4.00
ESECUZIONE	<u>PUNTI 6.00</u>
	10.00

PULCINI B	<ul style="list-style-type: none"> <li>- salto verticale con ½ avvitamento</li> <li>-seduta divaricata con flessione del busto avanti</li> <li>- candela anche con l'aiuto delle manifestazione</li> <li>- rotolamento laterale 360° a/l atteggiamento lungo</li> <li>-slancio in verticale di passaggio</li> <li>-squadra a terra tenuta 2"</li> <li>-ruota</li> <li>-capovolta avanti partenza e arrivo liberi</li> </ul>
GIOVANISSIMI B	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rotolamento laterale 360° a/l atteggiamento lungo</li> <li>-slancio in verticale di passaggio</li> <li>-squadra a terra tenuta 2"</li> <li>-ruota</li> <li>-capovolta avanti partenza e arrivo liberi</li> <li>-salto sforbiciata</li> <li>-staccata sagittale dx o sx</li> <li>-capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)</li> </ul>
ALLIEVI B	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ruota</li> <li>-capovolta avanti partenza e arrivo liberi</li> <li>-salto sforbiciata</li> <li>-staccata sagittale dx o sx</li> <li>-capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)</li> <li>-ponte</li> <li>-rondata</li> <li>-tuffo capovolta (anche da fermi)</li> </ul>

<b>RAGAZZI B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-staccata sagittale dx o sx</li> <li>-capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)</li> <li>-ponte</li> <li>-rondata+salto pennello</li> <li>-tuffo capovolta (anche da fermi)</li> <li>-verticale capovolta arrivo ritti</li> <li>-salto carpio divaricato</li> <li>-capovolta dietro alla verticale</li> </ul>
------------------	--

<b>JUNIOR B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-rondata+salto pennello</li> <li>-tuffo capovolta (anche da fermi)</li> <li>-verticale capovolta arrivo ritti</li> <li>-salto carpio divaricato</li> <li>-capovolta dietro alla verticale</li> <li>-kippe sulla fronte</li> <li>-1/2 mulinello unito</li> <li>-ribaltata a una o due gambe</li> </ul>
<b>SENIOR B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-salto carpio divaricato</li> <li>-capovolta dietro alla verticale</li> <li>-kippe sulla fronte</li> <li>-1/2 mulinello unito</li> <li>-ribaltata a una o due gambe</li> <li>-verticale d'impostazione con spinta delle gambe divaricate</li> <li>-orizzontale tenuta 2"</li> <li>-rondata + pennello 1/2 giro a/1 + tuffo</li> </ul>
<b>MASTER B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-salto carpio divaricato</li> <li>-capovolta dietro alla verticale</li> <li>-1/2 mulinello unito</li> <li>-ribaltata a una o due gambe</li> <li>-verticale d'impostazione con spinta delle gambe divaricate</li> <li>-orizzontale tenuta 2"</li> <li>-rondata + flic</li> <li>-1/2 giro in verticale e discesa a corpo proteso dietro gambe unite</li> </ul>

### **INDICAZIONI E PENALITA'**

Gli elementi in eccedenza rispetto a quelli richiesti saranno penalizzati come da C. d. P. ma non verranno considerati nella valutazione dell'esercizio.

Le rotazioni per essere considerate valide devono essere eseguite almeno per il 75% con relativa penalità fino a 0.20

Le serie interrotte sono penalizzate fino a 0.20

L'elemento valido può ricevere penalità per un massimo di punti 0.45

Se le penalità di un elemento sono superiori o uguali a punti 0.50 l'elemento non può essere considerato valido e pertanto non riceverà alcuna penalità perchè considerato come non fatto, mentre eventuali cadute, sbilanciamenti o passi relativi all'elemento in esame saranno considerati nei falli d'esecuzione.

### MINI TRAMPOLINO SERIE A-B E OPEN

<b>GRUPPO A</b>	<b>PUNTI</b>	<b>GRUPPO B</b>
SALTO IN ALTO RAGGRUPPATO	P.9.00	SALTO IN ESTENSIONE CON ½ AVV.
SALTO IN ALTO CARPIATO UNITO	P.9.20	SALTO IN ESTENSIONE CON 1/1 AVV.
TUFFO MINIMO CORPO TESO	P.9.40	SALTO CARPIATO UNITO CON ½ AVV.
SALTO GIRO AVANTI RAGGRUPPATO	P.9.60	SALTO IN ESTENSIONE CON 1+1/2 AVV.
SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	P.9.80	SALTO GIRO AVANTI CARP. CON ½ AVV.
SALTO GIRO AVANTI TESO	P.10.00	SALTO GIRO AVANTI TESO CON 1/1 AVV.

- Tutti i salti dovranno essere eseguiti con il trampolino inclinato dai 15° ai 20°

- La rincorsa per la categoria Pulcini dovrà essere eseguita da un piano rialzato (panca o simile)

- Il tappetone della zona di arrivo dovrà avere un'altezza di cm 40/50

- Ogni ginnasta, scegliendo liberamente, dovrà eseguire un salto del gruppo A ed uno del gruppo B. i fini della classifica verrà calcolata la media dei due salti.

- Il tecnico dovrà dichiarare il valore di partenza di ciascun salto.

- Qualora il salto eseguito dal ginnasta non dovesse corrispondere a quello dichiarato i giudici valuteranno il valore del salto realmente effettuato applicando un'ulteriore penalità di punti 0.30

### PENALIZZAZIONI MINI TRAMPOLINO

ELEVAZIONE INSUFFICIENTE

FINO A P .0.50

POSIZIONE RAGG. CARP. O TESA INSUFF.	FINO A P. 0.50
GAMBE SCORRETTE	FINO A P. 0.30
TECNICA ERRATA	FINO A P. 0.30
ARRIVO SCORRETTO	FINO A P. 0.30
ERRATA DICHIARAZIONE DEL SALTO	FINO A P. 0.30
ASSISTENZA DURANTE IL SALTO	SALTO NULLO

### ***REGOLAMENTO NAZIONALE OPEN***

#### **CAMPIONATO NAZIONALE OPEN**

Potranno partecipare al Campionato Nazionale Open anche i ginnasti che nell' anno in corso abbiano partecipato ai Campionati indetti dalla FGI, purchè in regola con il tesseramento MSPI.

CATEGORIA: UNICA con coefficienti di età - junior \_\_\_\_\_ 1.00  
 -senior \_\_\_\_\_ 0.90  
 -master \_\_\_\_\_ 0.85

#### **PROGRAMMA TECNICO:**

- Suolo: esercizi di libera composizione con elementi imposti
- Volteggio: due salti differenti
- Mini Trampolino: salti di graduale contenuto tecnico
- Parallele: esercizi di libera composizione con elementi imposti (solo cat. Junior, Senior, Master)

I ginnasti hanno facoltà di scegliere 3 dei quattro attrezzi proposti.

#### **CLASSIFICA:**

La classifica individuale, unica per tutti i partecipanti, risulterà dalla somma dei punteggi ottenuti a tutti gli attrezzi moltiplicata per il coefficiente di età. Nel caso di pari merito, ai fini della premiazione, verrà favorito il ginnasta più giovane.

#### **FASI DEL CAMPIONATO**

Il Campionato Open, prevedendo esclusivamente una fase Nazionale, non sarà subordinato ad alcuna fase di qualificazione. Tuttavia i Comitati, laddove ne abbiano la possibilità, avranno la facoltà di organizzare Campionati Regionali e/o Provinciali Open.

#### **FINALE NAZIONALE**

Saranno ammessi alla fase Nazionale tutti coloro che ne faranno richiesta purchè in regola con il tesseramento MSPI per l'anno in corso.

## **PROGRAMMA TECNICO SERIE A**

### **SUOLO**

L' esercizio di libera composizione della durata massima di 1 minuto, dovrà contenere n. 8 elementi imposti, differenziati per categoria, ognuno del valore di punti 0.50.

VALORE ELEMENTI (0.50 X 8)	P. 4.00
ESECUZIONE	<u>P. 6.00</u>
	P. 10.00

La Finale Nazionale si disputerà su una pedana regolamentare, mentre le fasi Regionali potranno, per ragioni organizzative, svolgersi su pedana facilitante o semplice striscia.

L' ESERCIZIO DOVRA' CONTENERE I SEGUENTI ELEMENTI:

#### **GIOVANISSIMI A**

- capovolta avanti
- sforbiciata
- staccata dx o sx
- capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)
- ponte
- rondata + rimbalzo
- tuffo (anche da fermi)
- ruota

#### **ALLIEVI A**

- staccata
- capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)
- ponte
- rondata + rimbalzo

- tuffo (anche da fermi)
- verticale e capovolta avanti (arrivo ritti)
- salto carpio divaricato
- capovolta indietro alla verticale

#### RAGAZZI A

- rondata + rimbalzo
- tuffo (anche da fermi)
- verticale e capovolta avanti (arrivo ritti)
- salto carpio divaricato
- capovolta indietro alla verticale
- kippe sulla fronte
- ½ mulinello unito
- ribaltata a una o due gambe

#### JUNIOR A

- salto carpio divaricato
- capovolta indietro alla verticale
- kippe sulla fronte
- ½ mulinello unito
- ribaltata a una o due gambe
- verticale d' impostazione (con spinta delle gambe divaricate)
- orizzontale tenuta 2"
- rondata + rimbalzo con ½ giro + tuffo

#### SENIOR A

- ½ mulinello unito
- ribaltata a una o due gambe
- verticale d' impostazione (con spinta delle gambe divaricate)
- orizzontale tenuta 2"
- rondata + flic flac indietro
- squadra unita tenuta 2"
- capov. Indietro alla vert. Con arrivo a corpo proteso dietro
- salto pennello con 1/1 giro sull' a/l

#### MASTER A

- orizzontale tenuta 2"
- rondata + flic flac indietro
- squadra unita tenuta 2"
- capov. indietro alla vert. con arrivo a corpo proteso dietro
- verticale d'impostazione + 1/1 giro a/l i verticale
- 1 mulinello unito
- ribaltata a due + tuffo + kippe
- salto giro avanti o indietro

## **INDICAZIONI E PENALITA'**

- Gli elementi in eccedenza, rispetto a quelli richiesti, saranno penalizzati come da C.d.P., ma non verranno considerati nella valutazione dell' esercizio.
- Le rotazioni, per essere considerate valide, devono essere eseguite almeno per il 75% (con relativa penalità fino a punti 0.20)
- Le serie interrotte sono penalizzate fino a punti 0.20 (serie = elemento + elemento)
- L' elemento considerato valido può ricevere penalità per un massimo di punti 0.45
- Se le penalità di un elemento sono superiori o uguali a punti 0.50, l' elemento non può essere considerato valido e pertanto non riceverà alcuna penalità perchè considerato come non fatto; mentre eventuali cadute, sbilanciamenti o passi relativi all' elemento in esame, saranno comunque considerati nei falli d' esecuzione.

## PARALLELE

Ogni categoria dovrà scegliere 5 elementi tra quelli riportati in tabella sottostante. Ogni elemento ha valore di punti 0.80 per un massimo, quindi, di punti 4.00.

JUNIOR A/B	<ul style="list-style-type: none"><li>- VERTICALE SUGLI OMERI</li><li>- OSCILLAZIONE AVANTI E NELLO SLANCIO I RITORNO ESEGUIRE UNA SEDIA ESTERNA</li><li>- OSCILLAZIONE ALL'ORIZZONTALE</li><li>- DALL'APPOGGIO BRACHIALE SEMIROVESCiato, TEMPO DI KIPPE</li><li>- SQUADRA UNITA 2"</li><li>- CAPOVOLTA AVANTI</li><li>- ENTRATA E USCITA LIBERI</li></ul>
SENIOR A/B	<ul style="list-style-type: none"><li>- SQUADRA UNITA 2"</li><li>- CAPOVOLTA AVANTI</li><li>- ENTRATA E USCITA LIBERI</li><li>- OSCILLAZIONE ALLA VERTICALE</li><li>- KIPPE LUNGA</li><li>- IMPENNATA ALL'APPOGGIO BRACHIALE</li><li>- SLANCIAPPOGGIO DIETRO</li></ul>
MASTER A/B	<ul style="list-style-type: none"><li>- ENTRATA E USCITA LIBERI</li><li>- KIPPE LUNGA</li><li>- IMPENNATA ALL'APPOGGIO BRACHIALE</li><li>- SLANCIAPPOGGIO DIETRO</li><li>- CAMBIO IN VERTICALE</li><li>SQUADRA UNITA 2"</li><li>- OSCILLAZIONE ALLA VERTICALE</li><li>- VETICALE D'IMPOSTAZIONE DALLA SQUADRA UNITA</li></ul>

***INDICAZIONI E PENALITA'***

- Gli elementi in eccedenza, rispetto a quelli richiesti, saranno penalizzati come da C.d.P., ma non verranno considerati nella valutazione dell' esercizio.
- L' elemento considerato valido può ricevere penalità per un massimo di punti 0.75
- Se le penalità di un elemento sono superiori o uguali a punti 0.80, l' elemento non può essere considerato valido e pertanto non riceverà alcuna penalità perchè considerato come non fatto; mentre eventuali cadute, sbilanciamenti o passi relativi all' elemento in esame, saranno comunque considerati nei falli d' esecuzione.

## **VOLTEGGIO (serie A e B)**

**CATEGORIA:** Pulcini

Tappetoni paracadute posti a 50 cm. di altezza (si può utilizzare anche un tappeto tipo “sarneige” sopra i tappetoni)

### Salto punti 10.00

#### CAPOVOLTA AVANTI

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Posa contemporanea delle mani sui tappetoni
- Rotolamento avanti
- Arrivo ritte senza posa delle mani braccia in alto

#### Penalizzazioni

##### **PRIMO VOLO**

- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30

##### **FASE CENTRALE**

- Gambe scorrette Fino a 0.30

##### **SECONDO VOLO**

- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Arrivo scorretto Fino a 0.30

NON ESEGUIRE IL SALTO

SALTO NULLO

ASSISTENZA DURANTE IL SALTO

SALTO NULLO

**CATEGORIA GIOVANISSIMI**

**Salto punti 10.00**

**TUFFO E CAPOVOLTA AVANTI**

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo
- Posa contemporanea delle mani sui tappetoni
- Rotolamento avanti
- Arrivo ritte senza posa delle mani braccia in alto

**Penalizzazioni**

**PRIMO VOLO**

- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30

**FASE CENTRALE**

- Gambe scorrette Fino a 0.30

**SECONDO VOLO**

- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Arrivo scorretto Fino a 0.30

NON ESEGUIRE IL SALTO

SALTO NULLO

ASSISTENZA DURANTE IL SALTO

SALTO NULLO

## **CATEGORIA ALLIEVI**

### **Salto punti 10.00**

#### **VERTICALE E SPINTA E ARRIVO SUPINI**

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo
- Posa contemporanea delle mani sui tappetoni
- Passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte
- Con energica spinta degli arti superiori arrivare supini sui tappetoni con il corpo in atteggiamento lungo e tenuto.

#### **Penalizzazioni**

##### **PRIMO VOLO**

- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30

##### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.30

##### **SECONDO VOLO**

- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Dinamismo insufficiente Fino a 0.30
- Arrivo scorretto (mancato allineamento) Fino a 0.30

ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI  
POGGIARE IL CAPO  
NON ESEGUIRE IL SALTO  
ASSISTENZA DURANTE IL SALTO

SALTO NULLO  
SALTO NULLO  
SALTO NULLO  
SALTO NULLO

## **CATEGORIA RAGAZZI**

### **Salto punti 10.00**

#### **RIBALTATA**

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo
- Posa contemporanea delle mani sui tappetoni, passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte
- Con energica spinta degli arti superiori ribaltamento avanti del corpo
- Arrivo in piedi sul tappeto, dorso rivolto alla pedana, braccia in alto.

#### **Penalizzazioni**

##### **PRIMO VOLO**

- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30

##### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.30

##### **SECONDO VOLO**

- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Dinamismo insufficiente Fino a 0.30
- Arrivo scorretto Fino a 0.30(ogni passo 0.10)

ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI

POGGIARE IL CAPO

NON ESEGUIRE IL SALTO

**ASSISTENZA DURANTE IL SALTO**

SALTO NULLO

SALTO NULLO

SALTO NULLO

**SALTO NULLO**

## **CATEGORIA JUNIOR**

### **Salto punti 10.00**

#### **RONDATA**

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo con una rotazione del corpo di almeno 90° lungo l'asse longitudinale
- Posa delle mani sui tappetini con il corpo passante per la verticale
- Con spinta degli arti superiori eseguire il secondo volo con il corpo in atteggiamento lungo
- Arrivo sui tappetoni ritte, braccia in alto.

#### **Penalizzazioni**

##### **PRIMO VOLO**

- Rotazione insufficiente (meno di 90°) Fino a 0.50
- Corpo non in tenuta Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30

##### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in tenuta Fino a 0.30

##### **SECONDO VOLO**

- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.30
- Altezza insufficiente Fino a 0.50
- Lunghezza insufficiente Fino a 0.30
- Mancanza di dinamismo Fino a 0.30
- Arrivo scorretto (ogni passo 0.10) Fino a 0.30

ROTAZIONE INFERIORE AI 90°

SALTO NULLO

POGGIARE IL CAPO  
NON ESEGUIRE IL SALTO  
**ASSISTENZA DURANTE IL SALTO**

SALTO NULLO  
SALTO NULLO  
**SALTO NULLO**

**CATEGORIA:** SENIOR  
Master

Cubo di tappetoni posti ad 100 cm. di altezza (simulazione cavallo), si può utilizzare anche un tappeto tipo "sarneige" sopra i tappetoni.

### **Salto punti 9.00**

#### **RIBALTATA**

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo
- Posa contemporanea delle mani sui tappetoni (o cavallo), passaggio del corpo per la verticale a braccia ritte
- Con energica spinta degli arti superiori ribaltamento avanti del corpo
- Arrivo in piedi sul tappeto di arrivo, spalle all'attrezzo, braccia in alto.

#### **Penalizzazioni**

##### **PRIMO VOLO**

- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30

##### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.30

##### **SECONDO VOLO**

- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.50
- Dinamismo insufficiente Fino a 0.30
- Arrivo scorretto Fino a 0.30(ogni passo 0.10)

POGGIARE IL CAPO  
NON ESEGUIRE IL SALTO  
ASSISTENZA DURANTE IL SALTO

SALTO NULLO  
SALTO NULLO  
SALTO NULLO

### **Salto punti 10.00**

#### **RONDATA**

- Rincorsa di libera lunghezza
- Stacco e battuta a piedi pari uniti sulla pedana
- Eseguire il primo volo con una rotazione del corpo di almeno 90° del corpo lungo l'asse longitudinale
- Posa delle mani sui tappetoni con il corpo passante per la verticale
- Con spinta degli arti superiori eseguire il secondo volo con il corpo in atteggiamento lungo
- Arrivo sul tappeto di arrivo, fronte all'attrezzo, braccia in alto.

#### **Penalizzazioni**

##### **PRIMO VOLO**

- Rotazione insufficiente (meno di 90°) Fino a 0.50
- Corpo non in tenuta Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30

##### **FASE CENTRALE**

- Braccia piegate Fino a 0.50
- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in tenuta Fino a 0.30

##### **SECONDO VOLO**

- Gambe scorrette Fino a 0.30
- Corpo non in linea Fino a 0.30
- Altezza insufficiente Fino a 0.50
- Lunghezza insufficiente Fino a 0.30
- Mancanza di dinamismo Fino a 0.30
- Arrivo scorretto (ogni passo 0.10) Fino a 0.30

ROTAZIONE INFERIORE AI 90°  
POGGIARE IL CAPO  
NON ESEGUIRE IL SALTO  
ASSISTENZA DURANTE IL SALTO

SALTO NULLO  
SALTO NULLO  
SALTO NULLO  
SALTO NULLO