



# Regolamento tecnico PGS

## Ginnastica Artistica Femminile 2025

### FAQ

#### VOLTEGGIO<sup>1</sup>

- 1) Battuta in pedana con i piedi non uniti o alternati? Nessuna penalità, il salto si inizia a valutare dallo stacco dei piedi (primo volo)
- 2) Camminare sulla pedana e poi battuta a piedi pari uniti? 0,10
- 3) Battuta in pedana su un piede (camminando)? **Salto nullo**
- 4) Posa alternata delle mani nel ribaltato, come si penalizza? 0,10 - 0,30
- 5) Posa alternata delle mani nella ruota e nella rondata? Nessuna penalità
- 6) CAPOVOLTA AVANTI:
  - Primo volo insufficiente 0,10- 0,30- 0,50
  - Rotolamento schiena piatta (non fluido) 0,30
  - Aiutarsi per alzarsi con 10 2 mani 0,50
  - Non alzarsi dal rotolamento 1,00
  - Alzarsi coi piedi incrociati 0,30
- 7) VERTICALE ARRIVO SUPINO:
  - Angolo anche primo volo (corpo squadrato, mai esteso, ma verticale riconoscibile) 0,10 0,30- 0,50
  - Arrivo supino a corpo squadrato 0,10-0,30-0,50
  - Arrivo seduto angolo busto - anche 90 gradi: NULLO
  - Fuori direzione 0,10-0,30
  - In caso di verticale spinta ci sono da aggiungere le penalità di altezza, lunghezza ecc. come da CdP per il 2 volo
  - Se eseguo verticale spinta dove non è richiesta, come mi comporto? Assegno verticale senza spinta
  - Posso eseguire 2 volte il tuffo (programma D) essendo presente in entrambe le righe? NO, non è possibile ripetere lo stesso elemento.
- 8) RUOTA LATERALE:
  - Arrivo non laterale (anche, spalle e primo piede verso la pedana) NULLO
  - Arrivo a gambe unite NULLO
  - In caso di RUOTA laterale con spinta tutte le penalità del 2 volo da codice
- 9) RONDATA IN PEDANA+ PENNELLO (su cubone o tappetoni)
  - Se arrivo su 1 piede 0,50
  - Se nel pennello non distendo gambe 0,10-0,30,-0,50
  - Se dal cubone cado in avanti 1,00
  - Se dal cubone cado indietro (considerato arrivo abbondante, quindi nessuna penalità)
- 10) ESECUZIONE DI SALTII NULLI
  - Mancanza di fase d'appoggio non toccare tavola/cubone/tappeti, neanche con 1 mano
  - Non utilizzare collare di protezione della pedana nei salti provenienti dalla rondata

---

<sup>1</sup> Revisione del 23 marzo '25



# Regolamento tecnico PGS

## Ginnastica Artistica Femminile 2025

### FAQ

- Arrivo senza precedenza dei piedi
- Aiuto durante il salto
- Il salto è eseguito così male che non può essere riconosciuto
- Arrivare con i piedi direttamente sulla tavola/cubone

#### 11) PENALITÀ SPECIFICHE

- Rincorsa a vuoto (senza toccare pedana) -1,00
- Appoggio di 1 sola mano (fase di repulsione) -2,00
- Più di 25 metri di rincorsa

#### ATTENZIONE<sup>2</sup>

- In caso di salto NULLO (PF salto 1+PF salto 2 es.0,00)  $\div 2 =$  punteggio finale
- Se i 2 salti non appartengono a righe differenti (PF salto 1+ PF salto 2)  $-2,00 \div 2 =$  punteggio finale

---

<sup>2</sup> Revisione del 23 marzo '25