



Federazione svizzera
di ginnastica



stv-fsg.ch

Direttive Ginnastica

2026

Indice

1.	Introduzione	3
1.1	Validità	3
1.1.1	Entrata in vigore e responsabilità	3
1.2	Senso e scopo	3
1.3	Basi	3
1.4	Documenti complementari	3
1.5	Lotta contro il doping	3
1.6	Assicurazione	4
1.7	Articoli relativi alla responsabilità e alla sicurezza	4
2.	Osservazioni generali	5
2.1	Tipi di competizioni	5
2.2	Categorie	6
2.2.1	Partecipazioni multiple nella ginnastica	6
2.3	Discipline	7
2.3.1	Produzioni con piccoli attrezzi	7
2.3.2	Piccoli attrezzi di riserva	7
2.3.3	Produzioni senza piccoli attrezzi	7
2.4	Fasce d'età	7
2.5	Superfici di gara	8
2.5.1	Scelta del praticabile	8
2.5.2	Tipo di suolo	8
2.5.3	Demarcazioni	8
2.5.4	Posizionamenti	8
2.6	Numero di ginnasti	9
2.7	Abbigliamento	9
2.8	Musica	9
2.8.1	Durata del programma	9
2.8.2	Interruzione della musica	9
2.9	Riscaldamento	9
2.10	Incidenti	9
2.11	Valutazione	10
2.11.1	Principi di base	10
2.11.2	Preparazione	10
2.11.3	Svolgimento del giudizio	10
2.11.4	Incidenti speciali	11
2.11.5	Calcolo della nota finale	11
2.11.6	Test	11
2.12	Classifica	13
2.13	Organizzazione della giuria	13
2.13.1	Direzione gara (DG)	13
2.13.2	Capo giuria (CG)	13
2.13.3	Capo del posto (CP)	13
2.13.4	Giudice 1 (G1)	13
2.13.5	Giudice (G)	14
2.13.6	Segretariato (SEGR)	14
2.13.7	Responsabile della musica (MUSICA)	14
2.13.8	Speaker (SPEAKER)	14
2.13.9	Posto d'annuncio (ANNUNCIO)	14
2.13.10	Abbigliamento della giuria	14
2.14	Sanzioni	14
2.14.1	Deduzioni d'ordine	15
2.14.2	Infrazioni	15
2.15	Ricorsi	15



3.	Particolarità della disciplina sportiva	16
3.1	Approfondimenti.....	16
3.1.1	Valutazione tecnica.....	16
3.1.2	Esecuzione del movimento.....	16
3.1.3	Movimenti specifici con piccoli attrezzi	17
3.1.4	Formazioni	18
3.1.5	Sincronismo.....	18
3.1.6	Ampiezza e fluidità del movimento	18
3.1.7	Sicurezza.....	18
3.1.8	Carisma/effetto.....	19
3.2	Concezione del programma	19
3.2.1	Musica.....	19
3.2.2	Concezione.....	19
3.2.3	Diversità	20
3.3	Valutazione dei test.....	20
3.3.1	Musica.....	20
3.3.2	Esattezza del test.....	20
3.3.3	Direzioni e traiettorie	20
3.4	Abbreviazioni	20
3.5	Campo gara e schizzi	20



Direttive ginnastica 2026

1. Introduzione

1.1 Validità

Queste direttive si applicano a tutte le forme di competizione nella ginnastica. Salvo indicazione contraria da parte della Federazione svizzera di ginnastica, queste direttive sono vincolanti per formatori, organizzatori e direzioni delle competizioni, giudici, monitori e ginnasti.

Le prescrizioni di concorso delle singole manifestazioni sono superiori alle direttive ginnastica. In linea di principio, devono tuttavia essere conformi alle direttive ufficiali. In particolare, non è possibile modificare il metodo e lo svolgimento del giudizio.

1.1.1 Entrata in vigore e responsabilità

Queste direttive entrano in vigore il 1° gennaio 2026. Complementi e adattamenti: tutti i casi non definiti nelle presenti direttive saranno gestiti dalla direzione gara.

1.2 Senso e scopo

La ginnastica rappresenta la filosofia e l'idea dello sport per tutti. Con l'aiuto della musica, si vogliono ottenere prestazioni individuali, di team e di gruppo, con un programma il più attraente possibile, così come un'esecuzione e una sincronia ottimali.

1.3 Basi

- Statuto della Federazione svizzera di ginnastica (FSG)
- Regolamento per sanzioni e multe
- Regolamento per il controllo dell'affiliazione alla FSG e della carta di membro
- Direttive sull'abbigliamento della FSG
- Direttive per la riproduzione del suono e l'amplificazione alle manifestazioni della FSG
- Foglio informativo per le società affiliate alla FSG in merito ai diritti d'autore sulla musica
- Regolamento della Cassa di assicurazione sportiva (CAS)

1.4 Documenti complementari

- Terminologia ginnastica
- Aiuti all'interpretazione della ginnastica
- Manuale per la direzione gara
- Descrittivi dei test 1-7

1.5 Lotta contro il doping

- La FSG è membro dell'associazione cappello per lo sport (Swiss Olympic) e quindi è soggetta allo statuto antidoping.
- Sono vietate le misure atte a migliorare le prestazioni (doping) degli atleti che partecipano a competizioni.
- Swiss Sport Integrity può effettuare controlli in occasione di tutte le manifestazioni sportive della FSG e dei suoi membri.

Tutte le informazioni sono disponibili su [Swiss Sport Integrity](#).



1.6 Assicurazione

L'assicurazione è in linea di principio a carico dei partecipanti e delle società. In base al regolamento, i partecipanti dichiarati membri attivi della FSG sono assicurati presso la Cassa di assicurazione sportiva (CAS) della FSG per la responsabilità civile, i danni agli occhiali e gli infortuni. Occorre inoltre rispettare il regolamento della CAS della FSG.

1.7 Articoli relativi alla responsabilità e alla sicurezza

L'organizzatore mette a disposizione attrezzi certificati conformi alle norme di sicurezza e impianti in perfetto stato di funzionamento.

- La responsabilità per l'uso corretto degli impianti e degli attrezzi ricade sulle società e sui loro membri. La sicurezza dei partecipanti deve essere la priorità assoluta
- La FSG, le associazioni cantonali/regionali, le loro sotto-associazioni e gli organizzatori interessati non si assumono alcuna responsabilità in caso di uso improprio degli impianti e degli attrezzi.
- Contro persone e società responsabili di infrazioni possono essere avviate e applicate procedure legali, sanzioni e multe in conformità al regolamento della FSG "Sanzioni e multe".



2. Osservazioni generali

2.1 Tipi di competizioni

- Test
- Individuali
- Coppie
- Team da 3 a 5 ginnasti
- Sezioni

L'offerta delle competizioni è definita nelle prescrizioni di concorso.



2.2

Categorie

Abbreviazione	Designazione	Fascia d'età	Osservazioni
T1	Test 1	Alunne/i	2 parti
T2	Test 2	Alunne/i	2 parti
T3	Test 3	Alunne/i	3 parti
T4	Test 4	Attive/i	3 parti
T5	Test 5	Attive/i	3 parti
T6	Test 6	Attive/i	3 parti
T7	Test 7	Attive/i	4 parti
GEO1	Individuale senza piccolo attrezzo	35+	
GEO2	Individuale senza piccolo attrezzo	Attive/i	
GEO3	Individuale senza piccolo attrezzo	Alunne/i	
GEM1	Individuale con piccolo attrezzo	35+	
GEM2	Individuale con piccolo attrezzo	Attive/i	
GEM3	Individuale con piccolo attrezzo	Alunne/i	
GPO1	Coppie senza piccolo attrezzo	35+	
GPO2	Coppie senza piccolo attrezzo	Attive/i	
GPO3	Coppie senza piccolo attrezzo	Alunne/i	
GPM1	Coppie con piccolo attrezzo	35+	
GPM2	Coppie con piccolo attrezzo	Attive/i	
GPM3	Coppie con piccolo attrezzo	Alunne/i	
GTO1	Team senza piccolo attrezzo	35+	
GTO2	Team senza piccolo attrezzo	Attive/i	
GTO3	Team senza piccolo attrezzo	Alunne/i	
GTM1	Team con piccolo attrezzo	35+	
GTM2	Team con piccolo attrezzo	Attive/i	
GTM3	Team con piccolo attrezzo	Alunne/i	
GVBO1	Sezione «palco» senza piccolo attrezzo	35+	
GVBO2	Sezione «palco» senza piccolo attrezzo	Attive/i	
GVBO3	Sezione «palco» senza piccolo attrezzo	Alunne/i	
GVHG1	Sezione con piccolo attrezzo	35+	
GVHG2	Sezione con piccolo attrezzo	Attive/i	
GVHG3	Sezione con piccolo attrezzo	Alunne/i	
Gvro1	Sezione «prato» senza piccolo attrezzo	35+	
Gvro2	Sezione «prato» senza piccolo attrezzo	Attive/i	
Gvro3	Sezione «prato» senza piccolo attrezzo	Alunne/i	

2.2.1 Partecipazioni multiple nella ginnastica

Individuali, coppie e team da 3-5

I ginnasti possono partecipare una sola volta per categoria.

Sezioni

Se una società presenta più produzioni di ginnastica, queste devono essere diverse nel programma. In tal caso, lo stesso piccolo attrezzo può essere utilizzato più volte. Una società può presentare più produzioni nella medesima categoria.



2.3 Discipline

- Con piccolo attrezzo
- Senza piccolo attrezzo

2.3.1 Produzioni con piccoli attrezzi

2.3.1.1 Scopo dei piccoli attrezzi

I piccoli attrezzi sono gli elementi portanti della produzione. Devono essere utilizzati in modo attivo e diversificato. Non devono ostacolare i movimenti, ma piuttosto sostenerli.

2.3.1.2 Tempo d'utilizzo dei piccoli attrezzi

Durante le produzioni con piccoli attrezzi, questi devono essere utilizzati contemporaneamente da tutti i ginnasti per almeno 2/3 della durata del programma. Il tempo viene fermato se l'attrezzo è a terra e il ginnasta si allontana.

2.3.1.3 Disponibilità dei piccoli attrezzi

I piccoli attrezzi devono essere portati dai ginnasti.

2.3.1.4 Posizionamento sul praticabile

I piccoli attrezzi utilizzati durante la competizione devono essere posizionati all'interno del praticabile. Dopo l'utilizzo possono essere riposizionati all'interno, oppure lanciati fuori dal praticabile. Se in un secondo momento i piccoli attrezzi vengono nuovamente utilizzati, questi devono essere tenuti obbligatoriamente all'interno del praticabile.

2.3.1.5 Perdita del piccolo attrezzo

Il recupero del piccolo attrezzo fuori dal praticabile in seguito ad una perdita viene dedotto nel criterio "incidenti speciali", e non comporta alcuna deduzione d'ordine (uscita).

2.3.2 Piccoli attrezzi di riserva

2.3.2.1 Posizionamento sul praticabile

I piccoli attrezzi di riserva possono essere posizionati unicamente nei punti di demarcazione ufficiali (all'interno o all'esterno del praticabile).

2.3.2.2 Utilizzo degli attrezzi di riserva

Il recupero di un attrezzo di riserva fuori dal praticabile in seguito ad una perdita dell'attrezzo, rispettivamente il lancio in campo dell'attrezzo di riserva da parte di un monitore, viene dedotto nel criterio «incidenti speciali», e non comporta alcuna deduzione d'ordine (uscita). In caso di perdita dell'attrezzo e conseguente utilizzo dell'attrezzo di riserva, la deduzione nel criterio «incidenti speciali» viene effettuata una sola volta.

2.3.3 Produzioni senza piccoli attrezzi

2.3.3.1 Tempo d'utilizzo dei piccoli attrezzi

Durante le produzioni senza piccoli attrezzi, eventuali piccoli attrezzi possono essere utilizzati per al massimo 1/3 della durata del programma, indipendentemente dal numero di ginnasti che li utilizza.

2.4 Fasce d'età

Durante le competizioni possono essere effettuati controlli di identità.

Per tutte le fasce d'età, fa stato l'anno di nascita indicato su un documento ufficiale.

Il passaggio alla fascia d'età superiore avviene all'inizio di ogni anno civile. L'anno di nascita (e non la data di nascita) è determinante per il passaggio alla fascia d'età superiore.



Concorsi di sezione e individuali

- Alunne/i fino a 16 anni compresi
- Attive/i età libera
- 35+ da 35 anni

Disposizioni per l'età delle coppie:

- La categoria viene determinata in base all'anno di nascita della persona più anziana.
- Nella categoria alunne/i sono ammesse unicamente persone fino a 16 anni.
- Nella categoria 35+, la seconda persona può avere tra i 25 e i 35 anni.

Disposizioni per l'età dei team da 3 a 5 ginnasti:

- La categoria viene determinata in base all'anno di nascita della persona più anziana.
- Nella categoria alunne/i sono ammesse unicamente persone fino a 16 anni.
- Nella categoria 35+, una persona per i team da 3, e due persone per i team da 4 e 5 possono avere un'età compresa tra i 25 e i 35 anni.

Disposizioni per l'età dei concorsi di sezione:

- Nella categoria alunne/i, 1/3 delle persone può avere massimo 17 anni.
- Nella categoria 35+, 1/3 delle persone può avere un'età compresa tra i 25 e i 35 anni.

Calcolo delle fasce d'età per i concorsi di società:

Nelle fasce di età con la regola del 1/3 si arrotonda per eccesso.

Esempio: 10 persone: $3 = 3,33$ persone. Si arrotonda a 4 persone. Per un gruppo di 10 persone, un massimo di 4 persone può essere al di sotto o al di sopra del limite di età effettivo.

2.5 Superfici di gara

Tipo di concorso	Dimensioni del praticabile	Tipo di suolo
Test	12 x 12 metri	Tappeto, pavimento della palestra
Individuali	12 x 12 metri	Tappeto, pavimento della palestra
Coppie	12 x 12 metri	Tappeto, pavimento della palestra
Team da 3 a 5 ginnasti	12 x 12 metri	Tappeto, pavimento della palestra
Sezioni	12 x 12 metri 12 x 18 metri 12 x 24 metri 18 x 24 metri 24 x 40 metri	Tappeto, pavimento della palestra Prato, pavimento della palestra

2.5.1 Scelta del praticabile

La scelta della dimensione del praticabile è libera, ma deve essere indicata durante l'iscrizione.

2.5.2 Tipo di suolo

Il tipo di suolo della superficie di gara è regolamentato nelle prescrizioni di concorso corrispondenti.

2.5.3 Demarcazioni

I bordi, il centro e la metà dei lati del praticabile di gara sono marcati. Nessun'altra demarcazione è ammessa. Le linee di demarcazione laterale fanno parte integrante del praticabile.

2.5.4 Posizionamenti

I portabandiera, i portatori di corna e altri rappresentanti delle società devono posizionarsi nei punti di demarcazione ufficiali (angoli o metà delle linee laterali).



2.6 Numero di ginnasti

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| – Test | 1 persona |
| – Individuali | 1 persona |
| – Coppie | 2 persone |
| – Team da 3 a 5 ginnasti | min. 3 e max. 5 persone |
| – Sezioni | min. 6 persone |

2.7 Abbigliamento

In base alle «Direttive sull'abbigliamento».

2.8 Musica

Le "Direttive per la riproduzione del suono e l'amplificazione alle manifestazioni della FSG", il "Foglio informativo per le società affiliate alla FSG in merito ai diritti d'autore sulla musica" e le "Prescrizioni di concorso" costituiscono la base per la riproduzione e l'uso della musica.

- Il supporto audio contiene un solo brano e deve rispettare le relative prescrizioni di concorso.
- Dev'essere previsto un supporto audio di riserva.
- Il supporto audio deve riportare il nome della società, la disciplina, e la durata del programma.
- Formati MP3, MP4, WMA, Wave (le prescrizioni di concorso sono determinanti).
- Gli organizzatori possono mettere a disposizione piattaforme per l'upload delle tracce musicali. In tal caso si applicano le direttive fornite dall'organizzatore

2.8.1 Durata del programma

Durata del programma:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| – Individuali - coppie - team | da 2 minuti a 3:30 minuti max. |
| – Sezioni alunne / 35+ | da 2:30 minuti a 4:30 minuti max. |
| – Sezioni attive/i | da 3 minuti a 4:30 minuti max. |

2.8.2 Interruzione della musica

Se durante una produzione la musica si interrompe per motivi sconosciuti, il G1 interrompe immediatamente la produzione. Se il motivo dell'interruzione non è legato ai ginnasti/alla società, la produzione può essere ripetuta senza deduzioni d'ordine.

Se l'interruzione è dovuta ad un errore dei ginnasti/della società, la produzione può essere ripetuta ma con una deduzione d'ordine.

2.9 Riscaldamento

In linea di principio, non è consentito riscaldarsi/fare riscaldamento/eseguire esercizi di riscaldamento nell'area di gara. Le eccezioni sono regolate dal regolamento di gara.

2.10 Incidenti

Se una persona s'infortuna durante l'esibizione e abbandona il praticabile, non vi è nessuna deduzione per l'uscita.

Se dovesse verificarsi un grave incidente sul praticabile, il G1 o la società possono interrompere la produzione. Se una produzione viene interrotta a causa di un incidente evidente, può essere rappresentata senza deduzioni d'ordine.



2.11 Valutazione

2.11.1 Principi di base

- Ogni produzione è giudicata da cinque giudici.
- Tutti i giudici valutano sia la nota T che la nota P.
- Ai giudici non viene comunicato quali sono le note stralciate.

2.11.2 Preparazione

Durante la riunione giuria, che si svolge almeno 30 minuti prima dell'inizio della gara, la direzione gara informa i giudici degli ultimi cambiamenti all'interno del corpo giuria o tra i funzionari. Inoltre consegna ai giudici i documenti seguenti, già pronti:

- Fogli di giudizio
- Ricapitolativi delle note
- Indennità, buoni pasto ed ev. buoni per il pernottamento

Il G1 organizza la sua giuria come segue:

- Assegna un numero ad ogni giudice
- Definisce la posizione dei giudici attorno al praticabile

2.11.3 Svolgimento del giudizio

- Ogni giudice deve valutare tutti i criteri di giudizio. Documenta il suo giudizio apponendo una croce per criterio nella casella corrispondente alla sua valutazione e annotandone il relativo valore sul suo foglio di giudizio.
- Ogni giudice annota il numero di incidenti speciali sul suo foglio di giudizio.
- Ogni giudice annota il numero di ginnasti sul suo foglio di giudizio.
- Il G1 annota sul suo foglio di giudizio il tempo d'utilizzo dei piccoli attrezzi che gli viene comunicato dal capo del posto.
- Tutti i giudici annotano sul loro foglio di giudizio eventuali deduzioni d'ordine e le comunicano al G1 al momento della consegna del foglio di giudizio. Il G1 decide, di comune accordo con i giudici, l'entità della deduzione da applicare in base agli articoli 6.1 e 6.2 (in caso di disaccordo, il G1 si consulta con il GC o la DG). Il CG e la DG si accordano su eventuali infrazioni alle direttive non previste.
- Al momento della consegna dei fogli di giudizio non si discute, né si riunisce la giuria (eccezione: dopo le prime esibizioni, i giudici possono riunirsi per allinearsi o per accordarsi).
- Il G1 trasmette i cinque fogli di giudizio al segretariato.
- Dopo aver controllato i fogli di giudizio, il segretariato toglie dalla valutazione la nota T e a nota P più alta, rispettivamente la nota T e nota P più bassa. Qualora si usi il programma di valutazione, quest'ultimo si occupa dello stralcio delle note. Nella valutazione vengono quindi considerate solo tre note T e tre note P, che daranno la nota finale. La nota intermedia, le eventuali deduzioni d'ordine o per infrazione alle direttive, e le deduzioni dovute agli incidenti speciali, vengono considerate nella valutazione e determinano la nota finale.
- La nota finale viene pubblicata solo dopo la firma del segretariato e del CG o G1.
- Se un giudice non è in grado di consegnare il suo foglio di giudizio completamente compilato (blackout), il suo giudizio non viene considerato per il calcolo della nota. In tal caso, vengono stralciate solo le note T e P più basse tra quelle degli altri quattro giudici. Se il fatto dovesse ripetersi, il giudice interessato verrebbe escluso dalla competizione e se possibile sostituito. Qualora non fosse possibile sostituirlo, la competizione proseguirebbe con quattro giudici e si continuerebbe a cancellare le note T e P più basse.



2.11.4 Incidenti speciali

Si definisce incidente speciale un fatto che interrompe la fluidità dell'esercizio o che disturba l'immagine della produzione. I punti seguenti vengono valutati come incidenti speciali:

- Caduta
- Scontro
- Perdita del piccolo attrezzo

Ogni incidente speciale visto da un giudice vale 0.01 punti e viene conteggiato separatamente. Alla fine della produzione, le deduzioni per incidenti speciali dei cinque giudici vengono sommate e divise per il numero di giudici (5). Il valore ottenuto viene arrotondato matematicamente a due cifre decimali, e sottratto dalla nota. La deduzione massima dovuta ad incidenti speciali è di 0.30 punti per produzione.

Esempio:

Giudice 1	5 incidenti speciali
Giudice 2	8 incidenti speciali
Giudice 3	3 incidenti speciali
Giudice 4	6 incidenti speciali
Giudice 5	4 incidenti speciali

Totale **26 incidenti speciali: 5 giudici = 5,2 incidenti**

Quindi dalla nota verranno dedotti 0.05 punti per incidenti speciali.

2.11.5 Calcolo della nota finale

La nota finale viene calcolata come segue:

	Nota T
+	Nota P
=	<u>Note intermedia</u>
+	Nota di base (2 punti)
=	<u>Nota</u>
-	Infrazioni/deduzioni d'ordine *
-	Deduzioni per incidenti speciali *
=	<u>Nota finale</u>

* Queste due deduzioni sono calcolate automaticamente dal segretariato e vengono prese in considerazione per la nota finale.

2.11.6 Test

Se non sono specificati punti particolari, le direttive menzionate agli articoli 1-2 si applicano anche ai test.

2.11.6.1 Osservazioni generali

Nei test alunne/i, la scelta del test da cui iniziare è libera. Nella categoria attive/i, ogni ginnasta deve iniziare dal test 4 e può passare al livello successivo solo dopo aver superato il test. Il test deve essere superato prima della gara.

Il test è superato quando si ottiene un punteggio medio di 8.00 punti.



2.11.6.2 Svolgimento del giudizio

Ogni esercizio è giudicato da cinque giudici. In occasione di manifestazioni di piccole dimensioni o con un elevato numero di partecipanti, è possibile che la giuria sia composta solo da tre giudici. Tutti i giudici valutano l'esecuzione tecnica e l'esattezza del test.

Ogni giudice deve esprimersi su tutti i criteri di giudizio. Documenta il suo giudizio apponendo una croce per criterio nella casella corrispondente alla sua valutazione e annotandone il relativo valore sul suo foglio di giudizio. Inoltre, tutti i giudici annotano eventuali infrazioni alle direttive, deduzioni d'ordine e incidenti speciali.

Procedimento con cinque giudici:

- I giudici consegnano i fogli di giudizio al G1. Contemporaneamente annunciano eventuali incidenti speciali, infrazioni alle direttive e/o deduzioni d'ordine. Non sono concesse ulteriori discussioni (eccezione: dopo le prime esibizioni, i giudici possono riunirsi per allinearsi o per accordarsi).
- Il G1 trasmette i cinque fogli di giudizio al segretariato.
- Dopo aver controllato i fogli di giudizio, il segretariato toglie dalla valutazione la nota T e a nota P più alta, rispettivamente la nota T e nota P più bassa. Qualora si usi il programma di valutazione, quest'ultimo si occupa dello stralcio delle note. Nella valutazione vengono quindi considerate solo tre note T e tre note P, che daranno la nota finale. La nota intermedia, le eventuali deduzioni d'ordine o per infrazione alle direttive, e le deduzioni dovute agli incidenti speciali, vengono considerate nella valutazione e determinano la nota finale.
- La nota finale viene pubblicata solo dopo la firma del segretariato e del CG o G1.

Procedimento con tre giudici

- I giudici consegnano i fogli di giudizio al G1. Contemporaneamente annunciano eventuali incidenti speciali, infrazioni alle direttive e/o deduzioni d'ordine. Non sono concesse ulteriori discussioni (eccezione: dopo le prime esibizioni, i giudici possono riunirsi per allinearsi o per accordarsi).
- Il G1 controlla le note finali dei tre giudici: la differenza massima tra le note non deve superare 0.4 punti.
- Se la differenza è superiore a 0.4 punti, le note vanno corrette come segue: se due giudici hanno una nota simile, e il terzo ha una nota diversa, quest'ultimo deve correggere. Se le tre note sono diverse, la più alta viene abbassata e la più bassa viene alzata.
- Dopo la correzione, il G1 trasmette i tre fogli di giudizio al segretariato. Tutte e tre le note vengono prese in considerazione per il calcolo della nota finale. La nota intermedia, le eventuali deduzioni d'ordine o per infrazione alle direttive, e le deduzioni dovute agli incidenti speciali, vengono considerate nella valutazione e determinano la nota finale.
- La nota finale viene pubblicata solo dopo la firma del segretariato e del CG o G1.

Abbandono del test

In caso di interruzione del test e abbandono del praticabile da parte del ginnasta, il test viene valutato con la penalità massima, vale a dire che la nota finale sarà di 4.00 punti.

Interruzione del test

Se il test viene interrotto, ma il ginnasta non lascia il praticabile, la valutazione del test viene effettuata su quanto mostrato prima dell'interruzione.



Calcolo della nota finale dei test

La note finale est calculée comme suit :

	Nota T
+	Nota Test
=	<u>Nota intermedia</u>
+	Nota di base (4 punti)
=	<u>Nota</u>
-	Infrazioni/deduzioni d'ordine *
-	Deduzioni per incidenti speciali *
=	<u>Nota finale</u>

* Queste due deduzioni sono calcolate automaticamente dal segretariato e vengono prese in considerazione per la nota finale.

2.12 Classifica

In base alle «Prescrizioni di concorso».

2.13 Organizzazione della giuria

2.13.1 Direzione gara (DG)

- È responsabile del corretto svolgimento della competizione e del rispetto delle direttive.
- È membro della direzione generale del concorso o del comitato d'organizzazione e può partecipare alla definizione del programma.
- È la prima istanza in caso di ricorso.
- Può essere sostituito da un supplente.

2.13.2 Capo giuria (CG)

- Sottostà alla direzione gara.
- È il superiore dei giudici, e ne assume la supervisione generale.
- È responsabile dell'organizzazione delle giurie.
- In caso di problemi, informa e consulta la direzione gara.
- Verifica e convalida i fogli nota finali prima di pubblicarli e inoltrarli all'ufficio spoglio e al monitore.
- Può essere sostituito da un supplente.

2.13.3 Capo del posto (CP)

- È responsabile della preparazione in orario dei ginnasti.
- Dà il segnale di partenza per la musica.
- Cronometra la durata della produzione e il tempo d'utilizzo dei piccoli attrezzi, e informa il G1 in caso di irregolarità.
- Accompagna i ginnasti fuori dal campo gara.

2.13.4 Giudice 1 (G1)

- È responsabile dell'organizzazione e dello svolgimento del lavoro all'interno della giuria.
- In caso di situazioni straordinarie (p.es.: infortunio, interruzione della musica) decide se sospendere/interrompere la produzione.
- Può consultare il CG in caso di disaccordo.
- In occasione di piccoli eventi, in assenza di un CG, il G1 ne assume i compiti.

2.13.4.1 Sostituzione di un giudice 1

Se possibile, la sostituzione di un G1 durante una gara andrebbe evitata.



2.13.4.2 Giustificazione delle note

In casi giustificati, il CG/G1 può chiedere a un giudice di motivare la sua nota. Se a più riprese le note non possono essere giustificate in modo sufficiente e comprensibile, un giudice può essere escluso dal giudizio e, se possibile, sostituito.

2.13.5 Giudice (G)

- Valuta le esibizioni in base alle direttive ginnastica.
- Rispetta le direttive e le istruzioni del G1/CG.
- Informa il G1 di eventuali deduzioni d'ordine.

2.13.6 Segretariato (SEGR)

- Verifica che i fogli di giudizio siano completi.
- Stralcia le note che non vengono considerate nel computo finale (le note T e P più alte e più basse).
- È responsabile della valutazione dei fogli di giudizio e del calcolo delle note finali.
- Firma il foglio nota finale e lo archivia in base alle indicazioni della direzione gara.

2.13.7 Responsabile della musica (MUSICA)

- È responsabile della corretta riproduzione della musica.

2.13.8 Speaker (SPEAKER)

- Informa i ginnasti e il pubblico sugli eventi in corso.
- Si occupa di fornire informazioni tempestive in caso d'urgenza o di avvenimenti particolari, su indicazioni della direzione gara.

2.13.9 Posto d'annuncio (ANNUNCIO)

- Riceve le registrazioni e le iscrizioni dei ginnasti (p.es.: numero di ginnasti, dimensione del praticabile) e le trasmette alle persone competenti.
- Funge da punto informativo per la disciplina della ginnastica.
- Consegna ai ginnasti i fogli nota e restituisce i supporti musicali dopo la gara.

2.13.10 Abbigliamento della giuria

Tenuta dei giudici

La tenuta consiste nella maglia ufficiale dei giudici della Federazione svizzera di ginnastica. A questa si aggiungono pantaloni del training di colore scuro (nero, blu scuro) corti o lunghi, e scarpe da ginnastica. Se necessario, è possibile indossare una maglietta a maniche lunghe bianca sotto la maglia ufficiale e si può giudicare a piedi nudi. I capi d'abbigliamento non devono recare pubblicità o nomi delle società. In caso di cattivo tempo, l'abbigliamento deve essere funzionale.

Tenuta dei funzionari

La tenuta dei funzionari deve essere scelta in modo da garantire un aspetto ordinato e la riconoscibilità da parte dei ginnasti e degli spettatori. In caso di cattivo tempo, l'abbigliamento deve essere funzionale.

2.14 Sanzioni

In base al «Regolamento per sanzioni e multe».



2.14.1 Deduzioni d'ordine

Comportamento antisportivo in generale:	1,0 punti
Comportamento antisportivo del monitore/ginnasta: (p.es. mostrare l'esercizio, contare ad alta voce)	0,2 punti
Tentativo di influenzare la giuria prima, durante e fino alla fine della manifestazione:	1,0 punti
Infrazione delle prescrizioni di concorso:	0,5 punti
Interruzione e ripresa della produzione in seguito ad un incidente tecnico del supporto musicale, 0,3 punti dei piccoli attrezzi, dei vestiti o degli accessori.	
Non c'è deduzione in caso di problemi con il materiale messo a disposizione dal CO (incluso l'impianto audio).	
Le infrazioni e deduzioni d'ordine sono dedotte dalla nota calcolata dal segretariato.	

2.14.2 Infrazioni

Infrazioni alle direttive diverse e alle prescrizioni di concorso (oltre ai punti menzionati)	0.5 punti
Infrazione del diritto di partecipazione (fascia d'età)	1.0 punti
Infrazione del diritto di partecipazione (numero di ginnasti)	1.0 punti
Demarcazioni non autorizzate	0.5 punti
Non rispetto o superamento delle esigenze di durata (tolleranza: più/meno 5")	0.2 punti
Più tracce musicali sul supporto sonoro / assenza del nome della società sul supporto	0.2 punti
Infrazione alle direttive sull'abbigliamento	0.5 punti
Uscita dal praticabile:	
Uscita (1 persona)	0,1 punti per caso
Uscita (2 persone)	0,2 punti per caso
Uscita (3 o più persone)	0,3 punti per caso

Massimo 0.3 punti per caso.

È considerata un'uscita:

Se una qualsiasi parte del corpo, dell'abbigliamento o del piccolo attrezzo utilizzato attivamente tocca il suolo all'esterno del praticabile.

Osservazione:

Il recupero di un piccolo attrezzo fuori dal praticabile in seguito ad una perdita, rispettivamente il lancio degli attrezzi di riserva da parte degli accompagnatori viene considerato come "incidente speciale" e non come un'infrazione delle direttive.

2.15 Ricorsi

In base alle «Prescrizioni di concorso».



3. Particolarità della disciplina sportiva

3.1 Approfondimenti

Gli approfondimenti forniscono indicazioni più precise sui criteri in base ai quali osservare e giudicare la produzione. Non si tratta di una lista di controllo e i punti non sono ponderati in modo diverso. L'obiettivo è di considerare in modo equilibrato tutti i punti, per quanto possibile.

3.1.1 Valutazione tecnica

La valutazione tecnica descrive il "come". Come viene eseguito un movimento, la precisione delle formazioni, il sincromismo del gruppo, come viene garantita la fluidità del movimento, quanto sono ampi e grandi i movimenti, il grado di sicurezza dei ginnasti e come appare l'esercizio dall'esterno.

3.1.2 Esecuzione del movimento

L'esecuzione del movimento è la componente tecnica di ogni movimento. Nella ginnastica, molte cose sono permesse e possono essere definite dagli stessi ginnasti. Tuttavia, ci sono alcuni principi di base che verranno spiegati qui.

Postura / tenuta del corpo e inizio del movimento

- La postura del corpo è diversa da persona a persona. Andrebbe ricercata e mantenuta una postura attiva, in cui le diverse parti del corpo sono allineate una sopra l'altra e la muscolatura non deve fare troppa fatica (p.es.: spalle sollevate).
 - La tenuta del corpo e delle singole estremità viene utilizzata per eseguire i movimenti in modo mirato e preciso. Tuttavia, è altrettanto importante saper diminuire la tensione e "rilassarsi", per poter produrre effetti interessanti. Armonizzare il passaggio dalla tensione al rilassamento nelle sequenze di movimento è al contempo difficile e interessante.
- Il movimento può essere avviato in modo centrale o periferico. L'impulso e l'utilizzo della forza determinano il tipo di movimento.

Lavoro degli arti superiori e inferiori

- Il lavoro dei piedi è fondamentale per un buon movimento. La caviglia ha bisogno di mobilità e stabilità per eseguire correttamente il movimento di rullata del piede.
- Piedi, ginocchia e anche dovrebbero rimanere allineati e la muscolatura dovrebbe sostenere attivamente l'asse corretto della gamba.
- Le braccia si muovono sui piani diversi e si estendono in lunghezza. La mobilità delle spalle consente movimenti rotondi e fluidi.

Equilibri

- In una posizione di equilibrio statico, la posa può essere mantenuta per un breve momento in modo ben visibile.
- In posizioni di equilibrio dinamico, i cambiamenti sono continui oppure il movimento prosegue nella direzione desiderata.
- La capacità di equilibrio dipende da diversi fattori. La tenuta del corpo e un asse delle gambe stabile sono fattori centrali.

Giri e pirouettes

- Nei giri e nelle pirouettes è importante mantenere l'asse di rotazione. L'impulso per il movimento viene dato dal bacino e dalla cintura scapolare.
- Le parti del corpo sono allineate sopra il piede o il punto di contatto con il suolo. Il baricentro si trova direttamente sopra il punto di rotazione.
- Una pirouette su un piede viene eseguita sul mezzapunta. La rotazione della testa è consapevole e aiuta la rotazione (spot).



Salto

- Ogni salto ha una preparazione, uno stacco, una fase di volo e un atterraggio.
- Lo stacco e l'atterraggio sono ammortizzati da una flessione consapevole delle articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia.
- Nella fase di volo si controlla la postura e il movimento degli arti superiori e inferiori.
- Il ritmo della preparazione aiuta ad eseguire un salto ampio ed elevato. La velocità della rincorsa aumenta fino allo stacco.

3.1.3 Movimenti specifici con piccoli attrezzi

I movimenti con i piccoli attrezzi devono sostenere e non ostacolare i movimenti del corpo. Si possono utilizzare attrezzi convenzionali e non convenzionali. Le esigenze tecniche devono essere rispettate con tutti i piccoli attrezzi. Tuttavia, le caratteristiche dei piccoli attrezzi sono determinanti per le possibilità di utilizzo. Non tutti i movimenti specifici possono essere eseguiti con tutti gli attrezzi.

Presa dei piccoli attrezzi

- Si distingue tra una presa fissa («bilanciare») e una presa libera («girare attorno»). Alcuni movimenti possono essere eseguiti con diverse prese (p. es. «fare dei cerchi»). La presa determina se l'impulso per il movimento dell'attrezzo può essere dato correttamente (p. es. l'impulso per i mulinelli, le circonduzioni e le spirali/serpeggiamenti è dato dal polso).
- Se si combinano due prese, il cambio di presa dev'essere fluido, senza pause visibili e senza rumori di scatto.
- La ripresa di un attrezzo dal suolo avviene in maniera fluida (p.es.: raccogliere una palla dal rotolato senza afferrarla saldamente)
- Durante un palleggio, la mano si adatta al piccolo attrezzo e accompagna il movimento. L'utilizzo della forza è dosato con precisione

Movimento del piccolo attrezzo

- Il corpo e il piccolo attrezzo rimangono in contatto (p.es.: durante un «rotolato»). Ne risulta un movimento fluido del piccolo attrezzo sul corpo e/o il suolo.
- Il piccolo attrezzo resta in movimento il più possibile (p.es.: nastro).
- Il piccolo attrezzo rimane sulla parte del corpo che ha dato l'impulso (p.es.: «girare attorno» o «prillo/pivot»). Per questo, l'impulso di rotazione dev'essere al contempo rapido ed energico, ma anche adeguato e dosato. Ciò permette di controllare la velocità del movimento.
- L'obiettivo è quello di eseguire movimenti il più ampi possibile con i piccoli attrezzi (p.es.: un rotolato fino alla fine di un determinato segmento corporeo).
- L'impiego della forza non deve essere necessariamente costante per ottenere un movimento fluido (p.es.: durante un «bilanciamento»).
- Vanno evitati i contatti non necessari con il suolo o con il corpo (p.es.: durante una «ripresa»).

Piani

- I piccoli attrezzi si muovono mantenendo i piani. Questo vale per diversi movimenti di base, come «condurre», «bilanciare», «fare dei cerchi» e «girare attorno», ma anche «lanciare e riprendere».
- Il passaggio da un piano all'altro è fluido e viene supportato dal movimento del corpo.



Lanciare e riprendere

- Il corpo si muove durante la preparazione e il lancio del piccolo attrezzo. Il lancio parte dal corpo e il braccio è teso quando parte il lancio. Durante la ripresa, il piccolo attrezzo viene ripreso il più presto possibile e viene rallentato senza fare rumore. Anche in questo caso, il movimento del corpo supporta attivamente la ripresa.
- Dopo la ripresa, si passa fluidamente al movimento successivo (il flusso del movimento rimane costante).
- L'altezza, la distanza e la direzione di un lancio sono gestite in modo controllato.
- Il lancio e la ripresa possono essere eseguiti anche con altre parti del corpo, ma la tecnica deve essere adattata (p.es.: la presa con le gambe è più brusca e meno fluida).

3.1.4 Formazioni

Questo criterio valuta l'esecuzione delle formazioni.

- Le formazioni devono essere precise (forme, distanze, allineamenti). Bisogna essere attenti anche ad una buona distribuzione dei ginnasti all'interno della formazione e tra diverse formazioni e gruppi all'interno del campo di gara.
- All'interno delle formazioni e dei raggruppamenti dev'essere evidente la simmetria.
- Un'eventuale asimmetria dev'essere chiaramente visibile e inequivocabile. È molto difficile far apparire delle piccole differenze come asimmetrie intenzionali.

3.1.5 Sincronismo

Il sincronismo è un elemento fondamentale della ginnastica. L'effetto dei movimenti è influenzato in modo determinante dalla sincronia del gruppo.

- I diversi elementi devono essere eseguiti assieme, con un inizio e una fine simultanee. L'impulso per l'inizio del movimento deve essere dato contemporaneamente.
- L'esecuzione del movimento deve essere uniforme all'interno del gruppo e per tutta la durata del movimento. Ciò significa che il movimento deve essere eseguito in modo identico e che si deve raggiungere un'uniformità nel gruppo.

3.1.6 Ampiezza e fluidità del movimento

L'ampiezza del movimento è determinata da diversi fattori. Tra questi vi sono p. es. la mobilità articolare, ma anche la fiducia in sé stessi degli atleti.

Mantenere la fluidità del movimento è una difficoltà per tutti i ginnasti.

- Una grande ampiezza di movimento si ottiene con una sufficiente mobilità delle articolazioni. Per controllare l'ampiezza del movimento è quindi necessaria una buona stabilità. Inoltre, si deve prestare attenzione alla simmetria dell'ampiezza del movimento (destra/sinistra).
- L'ampiezza del movimento può essere paragonata anche all'intensità e all'impegno. Inoltre, è necessaria una sufficiente resistenza per poter mantenere una prestazione costante per tutta la durata della produzione.
- Le transizioni sono fluide e non ci sono pause o interruzioni tra i singoli elementi. La preparazione per i salti e i sollevamenti, per esempio, dev'essere breve.

3.1.7 Sicurezza

La sicurezza è una componente che si può suddividere in due parti: da un lato la sicurezza durante l'esecuzione dell'esercizio e dall'altro la prevenzione, che deve essere presa in considerazione.

- I ginnasti padroneggiano la sequenza dell'esercizio e non si notano incertezze o interruzioni. Inoltre, durante l'esercizio non si deve notare che si sta "contando" ad alta voce.
- L'esecuzione dell'esercizio deve tenere conto della salute (p.es.: tempismo degli elementi acrobatici, atterraggi, discese controllate dai sollevamenti).



3.1.8 Carisma/effetto

Il carisma dei ginnasti e l'effetto che irradiano sono aspetti importanti soprattutto per gli spettatori. Le emozioni possono commuovere e dare un tocco in più alla produzione.

La mimica e la gestualità dei ginnasti sono visibili e producono un effetto all'esterno. Questo è possibile solo se i ginnasti si identificano con la loro esibizione e mostrano emozioni.

3.2 Concezione del programma

3.2.1 Musica

La musica è un elemento portante dell'esibizione e viene interpretata dai ginnasti e dai loro movimenti.

Interpretazione della musica

- Le sequenze di movimento e l'espressione si armonizzano con il carattere della musica. Si crea un'unità tra la coreografia e la musica.
- I movimenti tengono in considerazione le frasi musicali e la melodia.
- Il ritmo e il tempo della musica sono ripresi e variati dai movimenti. Sono auspicabili variazioni e interpretazioni diverse.
- Il sentimento della musica è riprodotto dai movimenti (p. es.: musica dolce = movimenti morbidi e fluidi).
- Gli accenti della musica sono evidenziati da accenti nei movimenti.

Tagli della musica

- La musica riprodotta è di buona qualità sonora. Le transizioni sono ben realizzate, i brani sono collegati in modo fluido e l'esibizione nel suo insieme risulta armoniosa (troppi brani e/o tagli musicali possono essere fastidiosi).
- È consentito aggiungere un segnale sonoro all'inizio della musica.

3.2.2 Concezione

La concezione descrive gli elementi coreografici della produzione.

Spazio

- La superficie di gara scelta è sfruttata interamente e le traiettorie dei ginnasti in campo disegnano forme sul praticabile.
- Diverse formazioni vengono utilizzate e variate in modo creativo. I ginnasti cambiano posizione più volte. Le formazioni e i loro cambiamenti possono essere molto efficaci e originali visivamente, creando «immagini».
- Tutte le direzioni e tutti i fronti vengono utilizzati.

Messaggio, effetto, curva di tensione

- La produzione può avere un messaggio. Può essere riconoscibile un filo conduttore (tema, sviluppo, atmosfera) e può essere raccontata una storia.
- Durante la produzione dovrebbe esserci uno sviluppo che genera una curva di tensione (p. es.: introduzione, climax, conclusione).

Attrattività

- I movimenti contribuiscono all'attrattività della produzione tramite variazioni originali e insoliti e/o tramite aggiunte alla loro forma di base.
- I ginnasti mostrano coraggio e introducono sequenze sorprendenti o particolarmente difficili. Questo può rendere più difficile l'esecuzione sicura, ma qui deve essere premiato (disponibilità a correre rischi, difficoltà).



3.2.3 Diversità

La diversità è influenzata da diversi fattori. Fondamentali sono la scelta degli esercizi e la variazione dei singoli movimenti in termini di spazio, tempo e forza.

Scelta degli esercizi

- Tutto il corpo dovrebbe muoversi. Il lavoro delle braccia e delle gambe può e deve essere svolto contemporaneamente. Questo richiede capacità coordinative da parte di ogni ginnasta.
- I movimenti possono essere eseguiti da soli, in coppia o in gruppo.
- I passi di base possono essere combinati in sequenze diverse (variazione di combinazioni di passi).
- Le ripetizioni possono essere utilizzate per ottenere un effetto particolare. Tuttavia, i movimenti che vengono ripetuti sempre allo stesso modo sono giudicati piuttosto negativamente.
- I piccoli attrezzi devono essere utilizzati nel modo più diversificato possibile e in base alle loro specifiche possibilità di utilizzo. In questo caso, il semplice «portarli in giro» deve essere limitato al minimo.

Variazioni di spazio, tempo e forza

- Durante l'esecuzione dei movimenti si utilizzano diverse direzioni. Queste includono movimenti in avanti, laterali e all'indietro, movimenti in orizzontale, verticale e sagittale, nonché spostamenti generali e/o cambiamenti di direzione. Si utilizzano tutte le dimensioni dello spazio.
- I movimenti vengono eseguiti a diverse velocità (p.es.: movimenti veloci, lenti, variazioni di ritmo).
- I movimenti vengono eseguiti con più o meno forza. L'alternanza tra tensione e rilassamento è chiaramente visibile.

3.3 Valutazione dei test

3.3.1 Musica

Gli esercizi devono essere eseguiti seguendo la musica definita nel descrittivo del test.

3.3.2 Esattezza del test

I movimenti dei piedi, delle braccia e del corpo, così come gli elementi con i piccoli attrezzi, devono essere eseguiti come prescritto nel descrittivo del test.

3.3.3 Direzioni e traiettorie

Le direzioni/traiettorie prescritte nel descrittivo devono essere rispettate.

3.4 Abbreviazioni

CAS	Cassa d'assicurazione dello sport
CG	Capo giuria
CO	Comitato d'organizzazione
DG	Direzione gara
FSG	Federazione Svizzera di Ginnastica
G	Giudice
Nota P	Nota di programma
Nota T	Nota tecnica
CP	Capo del posto

3.5 Campo gara e schizzi

In base alle «Prescrizioni di concorso».

Ed. 2026

Editore: Federazione Svizzera di Ginnastica, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, www.stv-fsg.ch. Redazione: Federazione Svizzera di Ginnastica, divisione Promozione dello sport, settore. Impaginazione: Federazione Svizzera di Ginnastica, divisione marketing e comunicazione. Copyright: Federazione Svizzera di Ginnastica (ristampa autorizzata per le società e i membri della FSG con indicazione della fonte).

