

SPECIFICHE PROGRAMMA GRADI 2017

NORME GENERALI

La composizione degli esercizi deve soddisfare le richieste del programma tecnico:

- LA GIURIA D attribuisce un valore massimale del contenuto dell'esercizio (VD "valore difficoltà" + EC "esigenze di composizione") che stabilisce la nota D in punti 5.00 + punti 0.50 se la ginnasta soddisfa tutte le richieste (totale max 5.50). il Bonus si attribuisce anche in caso di caduta.
- A ciascun attrezzo le Ec "esigenze di composizione" sono in numero differente in base alla richiesta del grado di gara.
- Per ogni EC mancante si detrae punti 0.50 (detratti dalla nota D)
- Ogni esercizio che non risulti completo nel numero delle difficoltà richieste incorre nella penalità di difficoltà mancanti e si detrae punti 0.10 (il valore di ogni elemento A).
- Per l'attribuzione del Bonus a trampolino e volteggio, occorre eseguire 2 salti diversi da punti 5.00.
- **Gli esercizi a corpo libero devono avere una durata da un minimo di 0.50 secondi a un massimo di 1.10" oppure 1.30" dove specificato. L'accompagnamento musicale può essere con o senza parole. La musica deve essere tagliata e non stoppata sul campo gara per non incorrere in penalità.**
- E' consentito il suggerimento solo tra bambine e non da parte dell'istruttore, per non incorrere in penalità.
- La dichiarazione del salto a volteggio o trampolino da parte dell'istruttore non è obbligatoria ma facilita l'attenzione del giudice.
- Si consiglia agli istruttori di presentare in gara elementi pronti anche di valore inferiore "per la sicurezza delle ginnaste", piuttosto che tentare elementi ancora non stabilizzati.
- La squadra deve essere composta da 2 a 4 bambine è possibile inserire 1 sola bimba fuori gara per tipo di gara.
- Le bambine con anno di nascita a cavallo possono partecipare ad ogni singola gara nella categoria superiore e rimanerci tutto l'anno (fa fede l'iscrizione) ma non può partecipare a quella inferiore.
ES. (1 °AVANZATO) 2004 JUNIOR PUO' PARTECIPARE COME SENIOR MA NON COME ALLIEVA.
- Tesseramento 22C per Under 8 e 3G, tesseramento 22B per il resto dei gradi. Controllare i tesseramenti perché chi non fosse in regola non potrà partecipare alla gara.
- Si prega tutti gli istruttori di rispettare i tempi di iscrizione alle gare (10 gg prima) ed inviare la mail con allegato dei gradi completamente compilato (date di nascita, categoria, e num tessera) a **Mariagrazia Catani** NIBBIBR@FOL.IT, **Paola Pinzi** PIOLA.7@ALICE.IT e alla società organizzatrice.

REGOLAMENTAZIONE PASSAGGIO DAI PROGRAMMI REGIONALI DI CATEGORIA UISP AL PROGRAMMA GRADI ANNO SPORTIVO 2016.

Tutte le atlete che negli anni hanno effettuato gare del calendario CATEGORIE e che, da quest'anno, avendo lasciato lo stesso programma, intendono partecipare al programma GRADI, possono accedervi solo secondo la seguente regolamentazione:

- Mini 3 e Mini 4 = dal 1° grado avanzato
- 1 categoria = dal 2° grado
- 2 e 3 categoria = dal 3° grado.

REGOLAMENTAZIONE DEL PASSAGGIO DI PARTECIPAZIONE PROGRAMMA “GPT/FGI” CON PROGRAMMA “GRADI” GAF ANNO SPORTIVO 2016.

In merito all'oggetto la responsabile Tecnica provinciale Paola Pinzi, sentita la responsabile Tecnica regionale ha così deciso:

- GPT 1° Livello = dal 1° Grado avanzato;
- GPT 2° Livello = dal 2° grado.
- GPT 3° livello = dal 3° grado.

UNDER 8

Trampolino (tappeti cm 60)

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Per il conteggio finale verrà preso il punteggio del migliore fra i due salti.

La rincorsa si effettua su una panca della stessa altezza del trampolino oppure per il lavoro avanti con rincorsa a terra

- **P.ti 3.00** → Salto pennello con arrivo sui tappetoni
Battuta a piedi uniti e salto con le gambe tese;
si ricerca l'altezza del salto e la tenuta del corpo
Salto nullo: come da CdP UISP
- **P.ti 3.00** → Salto raccolto con arrivo sui tappetoni
Battuta a piedi uniti, salto con ginocchia al petto.
Si ricerca l'altezza del salto, la chiusura dell'angolo busto/bacino, la posizione corretta dei piedi rispetto alle ginocchia e la salita del bacino.
Salto nullo: come da CdP UISP
- **P.ti 3.00** → Salto divaricato carpiato con arrivo sui tappetoni
Battuta a piedi uniti, salto a gambe tese con apertura minimo a 135°.
Si ricerca l'altezza del salto, la tenuta del corpo, spalle vicine alla perpendicolare, salita del bacino.
Salto nullo: come da CdP UISP

- **P.ti 4.00** → Tuffo + Capovolta avanti con ritorno in piedi
Tuffo: corpo teso o planche; capovolta rotolata senza stop con ritorno in piedi; non è ammesso l'appoggio delle mani a terra per rialzarsi: penalità di 1.00 p.to per caduta.
Salto nullo: appoggio delle mani prima della riga posta a 0.50 cm; non alzarsi in piedi all'arrivo; come da CdP UISP
- **P.ti 4.00** → Pennello e mezzo giro con arrivo sui tappetoni.
Si richiede una battuta a piedi uniti con bacino e piedi diritti, l'allineamento del corpo, l'elevazione, rotazione di 90°.
Salto nullo: come da CdP UISP
- **P.ti 4.00** → Pennello e 1 giro con arrivo sui tappetini.
Si richiede una battuta a piedi uniti con bacino e piedi diritti, l'allineamento del corpo, l'elevazione, rotazione di 180°.
Salto nullo: come da CdP UISP
- **P.ti 5.00** → Verticale con arrivo supino (senza repulsione)
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)
- **P.ti 5.00** → Ruota
E' richiesto: battuta a piedi uniti, appoggi successivi, spinta sulla verticale, corpo in tenuta, gambe tese, apertura delle gambe.
Salto nullo: come da CdP UISP
- **P.ti 5.00** → Salto pennello con arrivo sul trampolino + Verticale con arrivo supino
Battuta a piedi uniti e salto con le gambe tese, si ricerca l'altezza del salto e la tenuta del corpo.
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione nella verticale
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)

Corpo Libero (min 0.50 max 1.10)

- Le **capovolte** avanti e indietro devono partire e arrivare in appoggio ritto (gambe unite tese o piegate oppure gambe aperte tese). Per non incorrere in penalità nella capovolta indietro devo staccare le mani senza passi successivi e devo appoggiare i piedi e non le ginocchia.
- **Capovolte con tuffo** prevedono un tuffo a corpo teso o planche prima dell'appoggio delle mani.
- La **verticale** per essere riconosciuta deve avere un allineamento del corpo minimo a 135°.
- La **staccata** può essere effettuata sagittale, destra o sinistra, o frontale (il busto non deve toccare il suolo).
- Il **ponte da terra** prevede una posizione di partenza supina.
- Il **rotolino 360°** deve avere sia la partenza che l'arrivo in atteggiamento staccato da terra.

- La **flessione del busto avanti** deve essere eseguita a gambe tese con il busto a contatto con le gambe o a terra in caso di gambe divaricate.
- Se i **salti ginnici** vengono inseriti in serie non ci sono penalità.

Per assolvere tutte le EC (esigenze di composizione), l'esercizio deve comprendere 8 elementi totali "riconosciuti".

Trave 2 percorsi completi

- Si consiglia di usufruire dell'intero spazio, di variare movimenti e ritmo.
- Come da CdP UISP, l'esercizio deve presentare una **variazione di direzione** (laterale o indietro) e un movimento di **contatto** del busto (bacino, tronco o capo).
- Se i **salti ginnici** vengono inseriti in serie non ci sono penalità.
- Tutti i **salti ginnici** devono essere eseguiti con partenza e arrivo sopra la trave per soddisfare le EC.
- La **posizione d'equilibrio** deve essere scelta tra le seguenti e mantenuta al momento dell'arrivo in posizione per 2" altrimenti non viene riconosciuto e assegnato l'elemento.
- Il $\frac{1}{2}$ **giro** su due avampiedi può essere con le gambe tese o in accosciata. Un passetto durante la rotazione ne interrompe l'esecuzione perdendone l'EC.
- La partenza, l'arrivo e le gambe (tese o flesse) del **coniglietto** sono libere. Se il bacino è in verticale, no penalità; se vicino alla verticale, p.ti 0.10; se a 45° dalla verticale, p.ti 0.30.
- **Percorsi** insufficienti: vedi specifiche UISP.
- Gli elementi in entrata, sopra la trave e in uscita devono essere diversi.

Assolte tutte le EC (esigenze di composizione), l'esercizio comprendere 7 elementi.

GRADO 3G

Trampolino (tappeti cm 60)

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Per il conteggio finale verrà preso il punteggio del migliore fra i due salti.

La rincorsa si effettua su una panca della stessa altezza del trampolino oppure per il lavoro avanti con rincorsa a terra

- **P.ti 3.00** → Salto pennello con arrivo sui tappetoni
Battuta a piedi uniti e salto con le gambe tese;
si ricerca l'altezza del salto e la tenuta del corpo
Salto nullo: come da CdP UISP
- **P.ti 3.00** → Salto raccolto con arrivo sui tappetoni
Battuta a piedi uniti, salto con ginocchia al petto.
Si ricerca l'altezza del salto, la chiusura dell'angolo busto/bacino, la posizione corretta dei piedi rispetto alle ginocchia e la salita del bacino.
Salto nullo: come da CdP UISP

- **P.ti 4.00** → Salto carpiato divaricato con arrivo sui tappetoni
Battuta a piedi uniti, salto a gambe tese con apertura minimo a 135°. Si ricerca l'altezza del salto, la tenuta del corpo, spalle vicine alla perpendicolare, salita del bacino. **Salto nullo:** come da CdP UISP
- **P.ti 4.00** → Tuffo + Capovolta avanti con ritorno in piedi
Tuffo: corpo teso o planche; capovolta rotolata senza stop con ritorno in piedi; non è ammesso l'appoggio delle mani a terra per rialzarsi: penalità di 1.00 p.to per caduta.
Salto nullo: appoggio delle mani prima della riga posta a 0.50 cm; non alzarsi in piedi all'arrivo; come da CdP UISP
- **P.ti 4.00** → Pennello e 1 giro con arrivo sui tappetoni.
Si richiede una battuta a piedi uniti con bacino e piedi diritti, l'allineamento del corpo, l'elevazione, rotazione di 180°. **Salto nullo:** come da CdP UISP
- **P.ti 5.00** → Verticale con arrivo supino (senza repulsione)
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)
- **P.ti 5.00** → Ruota
E' richiesto: battuta a piedi uniti, appoggi successivi, spinta sulla verticale, corpo in tenuta, gambe tese, apertura delle gambe.
Salto nullo: come da CdP UISP
- **P.ti 5.00** → Salto pennello con arrivo sul trampolino + Verticale con arrivo supino
Battuta a piedi uniti e salto con le gambe tese, si ricerca l'altezza del salto e la tenuta del corpo.
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione nella verticale
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)

Corpo Libero (min 0.50 max 1.10)

- Le **capovolte** avanti e indietro devono partire e arrivare in appoggio ritto (gambe unite tese o piegate oppure gambe aperte tese). Per non incorrere in penalità nella capovolta indietro devo staccare le mani senza passi successivi e devo appoggiare i piedi e non le ginocchia.
- **Capovolte con tuffo** prevedono un tuffo a corpo teso o planche prima dell'appoggio delle mani.
- La **staccata** può essere effettuata sagittale, destra o sinistra, o frontale.
- Il **ponte da terra** prevede una posizione di partenza supina. Non è prevista la partenza dall'alto.
- Se i **salti ginnici** vengono inseriti in serie non ci sono penalità.

- Per i **1/2 giri** un passetto durante la rotazione ne interrompe l'esecuzione perdendo l'EC.
- Per **elementi ginnici e acrobatici** vedi in fondo alle specifiche.

TOTALE EC 6. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 5.

Trave 2 percorsi completi

- Si consiglia di usufruire dell'intero spazio, di variare movimenti e ritmo.
- Come da CdP UISP, l'esercizio deve presentare una **variazione di direzione** (laterale o indietro) e un movimento di **contatto** del busto (bacino, tronco o capo).
- Se i **salti ginnici** vengono inseriti in serie non ci sono penalità.
- Tutti i **salti ginnici** devono essere eseguiti con partenza e arrivo sopra la trave per soddisfare le EC.
- La **posizione d'equilibrio** deve essere scelta tra le seguenti e mantenuta al momento dell'arrivo in posizione per 2" altrimenti non viene riconosciuto e assegnato l'elemento:
 - **squadra** gambe tese divaricate o unite, spinta nelle spalle.
 - **arabesque** (gamba e busto sopra i 90°, no penalità; a 90°, 0.10 di penalità; a meno di 90°, 0.30 di penalità);
 - **orizzontale** (gamba e busto sopra i 90°, no penalità; a 90°, 0.10 di penalità; a meno di 90°, 0.30 di penalità);
 - **sollevamento della gamba avanti o laterale, con gamba d'appoggio tesa o semipiegata** (gamba sopra i 90°, no penalità; a 90°, 0.10 di penalità; a meno di 90°, 0.30 di penalità; busto perpendicolare a terra);
 - **posizione a I** (CdP);
 - **candela** allineamento gambe, busto, bacino.
 - **passé in relevé** attenzione al piede in passè che non deve spuntare dietro la gamba d'appoggio.
- Il **1/2 giro** su due avampiedi può essere con le gambe tese, semipiegate o in accosciata. Un passetto durante la rotazione ne interrompe l'esecuzione perdendone l'EC.
- **Percorsi** insufficienti: vedi specifiche UISP.
- Gli elementi in entrata, sopra la trave e in uscita devono essere diversi.

TOTALE EC 3. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 2.

1° GRADO

Volteggio **cm 60 + tappetino sernaije**

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Per il conteggio finale verrà preso il punteggio del migliore fra i due salti.

- **P.ti 3.00** → Capovolta rotolata avanti con ritorno in piedi
Non è ammesso l'appoggio delle mani a terra per rialzarsi: penalità di 1.00 p.to per caduta.
Salto nullo: non alzarsi in piedi all'arrivo; come da CdP UISP

- **P.ti 4.00** → Tuffo + Capovolta avanti con ritorno in piedi
Tuffo: corpo teso o planche;
capovolta rotolata con ritorno in piedi;
non è ammesso l'appoggio delle mani a terra per rialzarsi: penalità di 1.00 p.to per caduta.
Salto nullo: appoggio delle mani prima della riga posta a 50 cm; non alzarsi in piedi all'arrivo; come da CdP UISP

- **P.ti 5.00** → Verticale con arrivo supino (senza repulsione)
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)

- **P.ti 5.00** → Ruota
E' richiesto: battuta a piedi uniti, appoggi successivi, spinta sulla verticale, corpo in tenuta, gambe tese, apertura delle gambe.
Salto nullo: come da CdP UISP

Corpo Libero (min 0.50 max 1.10)

- Le **capovolte** avanti e indietro devono partire e arrivare in appoggio ritto (gambe unite tese o piegate oppure gambe aperte tese). Per non incorrere in penalità nella capovolta indietro devo staccare le mani senza passi successivi e devo appoggiare i piedi e non le ginocchia.
- La **staccata** può essere effettuata sagittale, destra o sinistra, o frontale (il busto non deve toccare terra).
- Il **ponte da terra** prevede una posizione di partenza supina. Non è consentito scendere in ponte dall'alto.
- Se i 2 **salti ginnici** vengono inseriti in serie non ci sono penalità.
- I **due elementi acrobatici** devono essere diversi e di **valore A**.
- Un piccolo passo o spostamento durante il **1/2 giro** ne interrompe l'esecuzione rendendolo nullo.
- Per elementi ginnici e acrobatici vedi infondo alle specifiche.

TOTALE EC 6. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 6.

Trave 2 percorsi completi

- Si consiglia di usufruire dell'intero spazio, di variare movimenti e ritmo.
- Come da CdP UISP, l'esercizio deve presentare una **variazione di direzione** (laterale o indietro) e un movimento di **contatto** del busto (bacino, tronco o capo).
- I **2 salti ginnici** devono essere differenti e se vengono inseriti in serie non ci sono penalità.
- Tutti i **salti ginnici** devono essere eseguiti con partenza e arrivo sopra la trave per soddisfare le EC.
- La **posizione d'equilibrio** deve essere scelta tra le seguenti e mantenuta al momento dell'arrivo in posizione per 2" altrimenti non viene riconosciuto e assegnato l'elemento:
 - *squadra, gambe tese aperte o chiuse, spinta nelle spalle.*
 - *arabesque* (gamba e busto sopra i 90°, no penalità; a 90°, 0.10 di penalità; a meno di 90°, 0.30 di penalità);
 - *orizzontale* (gamba e busto sopra i 90°, no penalità; a 90°, 0.10 di penalità; a meno di 90°, 0.30 di penalità);
 - *sollevamento della gamba avanti o laterale, con gamba d'appoggio tesa o semipiegata* (gamba sopra i 90°, no penalità; a 90°, 0.10 di penalità; a meno di 90°, 0.30 di penalità; busto perpendicolare a terra);
 - *posizione a I* (CdP);
 - *candela, allineamento gambe, bacino, busto.*
 - *passé in relevé, attenzione al piede in passé che non deve spuntare dietro la gamba d'appoggio.*
- Il $\frac{1}{2}$ giro su due avampiedi può essere con le gambe tese, semipiegate o in accosciata. Un passetto durante la rotazione ne interrompe l'esecuzione.
- **Percorsi** insufficienti: vedi specifiche UISP.
- Gli elementi in entrata, sopra la trave e in uscita devono essere diversi.

TOTALE EC 3. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 2.

1° GRADO AVANZATO

Volteggio

cm 60 + tappetino sernaije

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Per il conteggio finale verrà preso il punteggio del migliore fra i due salti.

- **P.ti 3.00** → Tuffo + Capovolta avanti con ritorno in piedi con le mani **prima** di 50 cm.
Tuffo: corpo teso o planche;
capovolta rotolata con ritorno in piedi;
non è ammesso l'appoggio delle mani a terra per rialzarsi: penalità di 1.00 p.to per caduta.

Salto nullo: appoggio delle mani prima della riga posta a 50 cm; non alzarsi in piedi all'arrivo; come da CdP UISP

- **P.ti 4.00** → Tuffo + Capovolta avanti con ritorno in piedi con le mani **oltre** di 50 cm.
Tuffo: corpo teso o planche;
capovolta rotolata con ritorno in piedi;
non è ammesso l'appoggio delle mani a terra per rialzarsi: penalità di 1.00 p.to per caduta.
Salto nullo: appoggio delle mani prima della riga posta a 50 cm; non alzarsi in piedi all'arrivo; come da CdP UISP
- **P.ti 4.00** → Verticale con arrivo supino **senza repulsione**
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)
- **P.ti 5.00** → Ruota
E' richiesto: battuta a piedi uniti, appoggi successivi, spinta sulla verticale, corpo in tenuta, gambe tese, apertura delle gambe.
Salto nullo: come da CdP UISP
- **P.ti 5.00** → Verticale con arrivo supino **con repulsione**
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)
Vedi Specifiche UISP

Corpo Libero (min 0.50 max 1.10)

- Per assolvere l'EC dei 4 elementi acrobatici di valore A (o maggiori), 2 devono essere collegati in serie, 2 possono essere non in serie.
- Per comporre la **Serie Acrobatica** è possibile utilizzare solo elementi di valore A o maggiori. Per comporre la serie non ci devono essere spostamenti dei piedi tra un elemento e l'altro.
- La **staccata** può essere effettuata sagittale, destra o sinistra, o frontale.
- Il **ponte da terra** prevede una posizione di partenza supina. Non è consentito scendere in ponte dall'alto.
- Nel ½ **giro** su un avampiede la rotazione avviene in relevé. Un saltello durante la rotazione ne interrompe l'esecuzione e se la rotazione non è completa, l'EC non è assolta.
- Per comporre la **serie ginnica** tra i due salti non ci devono essere spostamenti dei piedi o sbilanciamenti.

TOTALE EC 4. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 6.

Trave 2 percorsi completi

- Si consiglia di usufruire dell'intero spazio, di variare movimenti e ritmo.
- Come da CdP UISP, l'esercizio deve presentare una **variazione di direzione** (laterale o indietro) e un movimento di **contatto** del busto (bacino, tronco o capo)

- I 2 **salti ginnici** devono essere eseguiti in serie quindi senza movimenti o sbilanciamenti tra i due salti sia per quanto riguarda gli arti inferiori che grossi sbilanciamenti degli arti superiori o del tronco.
- Tutti i **salti ginnici** devono essere eseguiti con partenza e arrivo sopra la trave per soddisfare le EC.
- La **posizione d'equilibrio** deve essere scelta tra le seguenti e mantenuta al momento dell'arrivo in posizione per 2" altrimenti non viene riconosciuto e assegnato l'elemento:
 - *squadra gambe tese unite o divaricate, spinta sulle spalle.*
 - *arabesque* (gamba e busto sopra i 90°, no penalità; a 90°, 0.10 di penalità; a meno di 90°, 0.30 di penalità);
 - *orizzontale* (gamba e busto sopra i 90°, no penalità; a 90°, 0.10 di penalità; a meno di 90°, 0.30 di penalità);
 - *sollevamento della gamba avanti o laterale, con gamba d'appoggio tesa o semipiegata* (gamba sopra i 90°, no penalità; a 90°, 0.10 di penalità; a meno di 90°, 0.30 di penalità; busto perpendicolare a terra);
 - *posizione a I* (CdP);
 - *candela allineamento gambe/bacino/busto.*
 - *passé in relevé: attenzione al piede i passé che non deve spostare dietro la gamba d'appoggio.*
- Il ½ **giro** su due avampiedi può essere con le gambe tese, semipiegate o in accosciata. Un passetto durante la rotazione ne interrompe l'esecuzione.
- **Percorsi** insufficienti: vedi specifiche UISP.
- Gli elementi in entrata, sopra la trave e in uscita devono essere diversi.

TOTALE EC 3. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 2.

Trampolino (tappeti cm 60)

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Per il conteggio finale verrà preso il punteggio del migliore fra i due salti.

La rincorsa si effettua su una panca della stessa altezza del trampolino oppure per il lavoro avanti con rincorsa a terra

- **P.ti 4.00** → Verticale con arrivo supino con repulsione
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)
- **P.ti 4.00** → Ruota
E' richiesto: battuta a piedi uniti, appoggi successivi, spinta sulla verticale, corpo in tenuta, gambe tese, apertura delle gambe.
Salto nullo: come da CdP UISP
- **P.ti 5.00** → Salto pennello con arrivo sul trampolino + Verticale con arrivo supino
Battuta a piedi uniti e salto con le gambe tese, si ricerca l'altezza del salto e la tenuta del corpo.
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione nella verticale

Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)

- **P.ti 5.00** → Salto raccolto con arrivo sul trampolino + Verticale con arrivo supino
Battuta a piedi uniti, salto con ginocchia al petto.
Si ricerca l'altezza del salto, la chiusura dell'angolo busto/bacino, la posizione corretta dei piedi rispetto alle ginocchia e la salita del bacino.
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione nella verticale
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)

- **P.ti 5.00** → Salto carpio con arrivo sul trampolino + Verticale con arrivo supino.
Apertura gambe almeno 135°, spalle vicine alla perpendicolare, gambe tese, salita del bacino, arrivo a piedi uniti.
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione nella verticale
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)

- **P.ti 5.00** → Salto enjambée con arrivo sul trampolino + Verticale con arrivo supino.
Apertura gambe almeno 135°, gambe tese, salita del bacino, arrivo a piedi uniti.
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione nella verticale
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)

2° GRADO

Volteggio

cm 60 tappetino sernaije JUNIOR; cm 60/80 + tappetino sernaije SENIOR

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Per il conteggio finale verrà preso il punteggio del migliore fra i due salti.

- **P.ti 3.00** → **Verticale con arrivo supino (senza repulsione)**
Non ci sono penalità qualora la ginnasta effettuasse la repulsione
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)

- **P.ti 4.00** → **Ruota**
E' richiesto: battuta a piedi uniti, appoggi successivi, spinta sulla verticale, corpo in tenuta, gambe tese, apertura delle gambe.
Salto nullo: come da CdP UISP

- **P.ti 4.00** → **Verticale con arrivo supino (con repulsione)**
Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)
Vedi Specifiche UISP

- **P.ti 5.00** → **Rondata**
E' richiesto: battuta a piedi uniti, gambe e piedi uniti in tutte le fasi, spinta sulla verticale, corpo in tenuta, allineamenti di tutti i segmenti, gambe tese, rotazione, azione

di repulsione sia in alto che in lungo, arrivo a piedi uniti con spalle vicine alla perpendicolare. **Salto nullo**: come da CdP UISP

- **P.ti 5.00 → Ribaltata**

E' richiesto: battuta a piedi uniti, gambe e piedi uniti in tutte le fasi, braccia tese, spinta sulla verticale, corpo in tenuta e in linea in tutte le fasi, gambe tese, azione di repulsione sia in alto che in lungo, arrivo a piedi uniti.

Salto nullo: come da CdP UISP

Corpo Libero (min 1.00 max 1.30)

- Per comporre le **serie acrobatiche** non si possono utilizzare le capovolte.
Le serie acrobatiche dirette richieste sono 2; uno stesso elemento può essere presente in entrambe le serie.
- Tra i **salti ginnici** collegati, almeno uno deve essere grande ampiezza.
- Il **rovesciamento** (rovesciata avanti, rovesciata indietro e tic-tac) o **elemento con fase di volo** (ruota saltata, ruota spinta, ribaltate ecc) possono essere inseriti anche nelle serie acrobatiche.
- **1/1 giro** su un avampiede in passé: un saltello durante il giro ne interrompe l'esecuzione. Nei giri perno il piede all'arrivo può essere appoggiato avanti o dietro, l'importante è che il giro sia terminato.

TOTALE EC 4. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 7.

Trave 2 percorsi completi

- Si consiglia di usufruire dell'intero spazio, di variare movimenti e ritmo.
- Come da CdP UISP, l'esercizio deve presentare una **variazione di direzione** (laterale o indietro) e un movimento di **contatto** del busto (bacino, tronco o capo)
- Nel $\frac{1}{2}$ **giro** su un avampiede la rotazione avviene in relevé. Quando il tallone si abbassa, si considera terminato l'elemento. Un saltello durante la rotazione ne interrompe l'esecuzione.
- Tutti i **salti ginnici** devono essere eseguiti con partenza e arrivo sopra la trave per soddisfare le EC.
- I 2 **salti ginnici** devono essere eseguiti in serie quindi senza movimenti o sbilanciamenti tra i due salti sia per quanto riguarda gli arti inferiori che grossi sbilanciamenti degli arti superiori o del tronco.
- **Capovolta avanti**: partenza libera, arrivo ritto.
- **Capovolta indietro**: partenza libera, arrivo ritto.
- Per le capovolta avanti è possibile l'aggancio delle mani sotto la trave senza incorrere in penalità purché ci sia un rotolamento continuato senza stop.
- L'elemento acrobatico può essere eseguito in entrata, sopra e in uscita.
- **Percorsi** insufficienti: vedi specifiche UISP.
- Gli elementi in entrata, sopra la trave e in uscita devono essere diversi.

TOTALE EC 4. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 4.

Trampolino (tappeti cm 60)

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Per il conteggio finale verrà preso il punteggio del migliore fra i due salti.

La rincorsa si effettua su una panca della stessa altezza del trampolino oppure per il lavoro avanti con rincorsa a terra

Per le penalità vedi specifiche Uisp.

3° GRADO **MEDIA DEI DUE SALT**

Volteggio

cm 80 + tappetino sernaije

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Per il conteggio finale verrà preso il punteggio del migliore fra i due salti.

- **P.ti 4.00 → Verticale con arrivo supino (con repulsione)**

Salto nullo: come da CdP UISP (N.B.: Per essere riconosciuto, ci deve avere un allineamento del corpo minimo a 135° almeno in una delle tre fasi del salto)

Vedi Specifiche UISP

- **P.ti 4.00 → Ruota**

E' richiesto: battuta a piedi uniti, appoggi successivi, spinta sulla verticale, corpo in tenuta, gambe tese, apertura delle gambe.

Salto nullo: come da CdP UISP

- **P.ti 5.00 → Rondata**

E' richiesto: battuta a piedi uniti, gambe e piedi uniti in tutte le fasi, spinta sulla verticale, corpo in tenuta, allineamenti di tutti i segmenti, gambe tese, rotazione, azione di repulsione sia in alto che in lungo, arrivo a piedi uniti con spalle vicine alla perpendicolare.

Salto nullo: come da CdP UISP

- **P.ti 5.00 → Ribaltata**

E' richiesto: battuta a piedi uniti, gambe e piedi uniti in tutte le fasi, braccia tese, spinta sulla verticale, corpo in tenuta e in linea in tutte le fasi, gambe tese, azione di repulsione sia in alto che in lungo, arrivo a piedi uniti.

Salto nullo: come da CdP UISP

- **P.ti 5.00 → Salto giro avanti raccolto**

E' richiesto: battuta a piedi uniti, ginocchia e piedi uniti, elevazione, testa allineata con gli altri segmenti del corpo, arrivo a gambe e piedi uniti.

Salto nullo: come da CdP UISP

Corpo Libero (min 1.00 max 1.30)

- Le **capovolte** si possono utilizzare per comporre la serie mista.

- Per comporre la **serie acrobatica** non si possono utilizzare le capovolte e un elemento può essere ripetuto.
- **Passaggio di danza**: nel passaggio di danza indiretto ci deve essere un grande spostamento e continuità nel mezzo ad ogni salto (non è corretto se tra un salto e l'altro si eseguono dei passi lenti).
Non è necessario eseguire il passaggio di danza; la serie ginnica è più che corretta.
- Tra i **salti ginnici** collegati, almeno uno deve essere spinta ad un piede (es: salto del gatto, sforbiciata, cosacco spinta a un piede, enjambé..) ed un salto deve essere di grande ampiezza.
Es: sforbiciata + pennello → NO (manca un salto di grande ampiezza)
salto del gatto + sissone → ok
enjambée spinta ad 1 piede + pennello → ok
sissone + pennello → NO (manca elemento spinta a un piede)
salto del gatto + raccolto → NO (manca elemento di grande ampiezza)
- **1/1 giro** su un avampiede in passé: un saltello durante il giro ne interrompe l'esecuzione. Nei giri perno il piede all'arrivo può essere appoggiato avanti o dietro, l'importante è che il giro sia terminato.

TOTALE EC 5. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 8.

Trave 2 percorsi completi

- Si consiglia di usufruire dell'intero spazio, di variare movimenti e ritmo.
- Come da CdP UISP, l'esercizio deve presentare una **variazione di direzione** (laterale o indietro) e un movimento di **contatto** del busto (bacino, tronco o capo)
- Nel **1 giro** su un avampiede la rotazione avviene in relevé. Quando il tallone si abbassa, si considera terminato l'elemento. Un saltello durante la rotazione ne interrompe l'esecuzione.
- Tutti i **salti ginnici** devono essere eseguiti con partenza e arrivo sopra la trave per soddisfare le EC.
- I 2 **salti ginnici** devono essere eseguiti in serie quindi senza movimenti o sbilanciamenti tra i due salti sia per quanto riguarda gli arti inferiori che grossi sbilanciamenti degli arti superiori o del tronco.
- **Capovolta avanti**: partenza libera, arrivo ritto.
- **Capovolta indietro**: partenza libera, arrivo ritto.
- Per le capovolta avanti è possibile l'aggancio delle mani sotto la trave senza incorrere in penalità purché ci sia un rotolamento continuato senza stop.
- Tutti gli **elementi acrobatici** devono essere eseguiti con partenza e arrivo di almeno un piede sopra la trave per soddisfare le EC.
- **Percorsi insufficienti**: vedi specifiche UISP.
- Gli elementi in entrata, sopra la trave e in uscita devono essere diversi.

TOTALE EC 5. TOTALE ELEMENTI (MINI CODICE E CODICE) 6.

Trampolino (tappeti cm 60)

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 salti che possono essere uguali o differenti. Per il conteggio finale verrà preso il punteggio del migliore fra i due salti.

La rincorsa si effettua su una panca della stessa altezza del trampolino oppure per il lavoro avanti con rincorsa a terra

Per le penalità vedi specifiche Uisp.

TECNICA DI ESECUZIONE

Criteri generali per una buona esecuzione tecnica

SALTI ARTISTICI:

- **PENNELLO:** *allineamento del corpo, *elevazione, *tenuta.
- **RACCOLTO:** *ginocchia e piedi uniti, *chiusura angolo busto/bacino, *posizione corretta dei piedi rispetto alle ginocchia, *elevazione.
- **SALTO DEL GATTO:** *salita del bacino, *altezza di entrambe le ginocchia sopra il bacino, *spalle perpendicolari al terreno, *distensione delle gambe prima dell'arrivo.
- **SFORBICIATA:** *apertura di almeno 90° nella seconda apertura, *salita del bacino, *gambe tese.
- **ENJAMBEÈ:** *salita del bacino, *apertura almeno di 135°, *gambe tese, *spalle vicino alla perpendicolare.
- **COSACCO:** *ginocchia unite, *chiusura angolo busto/bacino, *gamba avanti oltre l'orizzontale (no penalità), all'orizzontale (0,10), sotto l'orizzontale (0,30), *elevazione.
- **SISSONE:** *gamba avanti a 45°, *gambe tese, *spalle vicino alla perpendicolare, *apertura della gamba dietro all'orizzontale.
- **SALTO CARPIATO:** *apertura gambe almeno 135°, *spalle vicine alla perpendicolare, *gambe tese, *salita del bacino, *arrivo a piedi uniti.
- **ENJAMBEÈ CAMBIO:** * nel primo scambio gamba avanti tesa a 45° (sotto 45° viene assegnata una enjambeè) nel secondo scambio apertura di 135°, *gambe tese, *elevazione.
- **JHONSON:** * nel primo scambio gamba avanti tesa a 45°, *rotazione del bacino in posizione di carpiato (apertura gambe di almeno 135°), *gambe tese, *elevazione, *arrivo a piedi uniti.
- **SALTI CON ROTAZIONE:** *allineamento del corpo, *controllare la posizione dei piedi in partenza ed arrivo.

GIRI:

- **GIRO PASSÈ:** *tenuta del relevè del piede a terra, *gamba libera tenuta in passè (il piede non deve spuntare dietro la gamba a terra), *il giro deve essere completo sia con il piede che con il bacino quindi segnare bene la posizione di partenza e arrivo, *allineamento dei segmenti, *tenuta del corpo, *spalle perpendicolari al terreno.

- **GIRO CON GAMBA LIBERA A 45°:** *tenuta del relevè del piede a terra, *gamba libera tenuta in tutta la fase del giro a 45° (la gamba non deve ondeggiare durante l'esecuzione del movimento altrimenti declassa come giro passè), *il giro deve essere completo sia con il piede che con il bacino quindi segnare bene la posizione di partenza e arrivo, *allineamento dei segmenti, *tenuta del corpo, *spalle perpendicolari al terreno.
- **GIRO CON GAMBA LIBERA A 90°:** *tenuta del relevè del piede a terra, *gamba libera tenuta in tutta la fase del giro a 90° (la gamba non deve ondeggiare durante l'esecuzione del movimento altrimenti declassa come giro passè o dove è richiesto giro a 45°), *il giro deve essere completo sia con il piede che con il bacino quindi segnare bene la posizione di partenza e arrivo, *allineamento dei segmenti, *tenuta del corpo, *spalle perpendicolari al terreno.

ELEMENTI ACROBATICI:

- **CAPOVOLTA AVANTI:** *partenza in piedi, *rotolamento senza stop, *gomiti stretti, *ginocchia e piedi uniti, *alzarsi senza l'aiuto della mani in posizione eretta.
- **CAPOVOLTA INDIETRO:** *partenza in piedi, *rotolamento senza stop, *gomiti stretti, *ginocchia e piedi uniti, *appoggio dei piedi e non delle ginocchia, *staccare le mani e portarsi in posizione eretta senza spostamenti delle mani.
- **VERTICALE:** *allineamento di tutti i segmenti, *tenuta del corpo.
- **VERTICALE + CAPOVOLTA:** *tenuta del corpo, *spinta sulle spalle in verticale ed in discesa, *allineamento dei segmenti corporei, *discesa a braccia tese dove è richiesto.
- **RUOTA:** *appoggi successivi, *spinta sulla verticale, *corpo in tenuta, *gambe tese, *apertura delle gambe, *arrivo con appoggi successivi dei piedi.
- **RUOTA CON UNA MANO:** *appoggi o di una sola mano, *spinta sulla verticale, *corpo in tenuta, *gambe tese, *apertura delle gambe, *arrivo con appoggi successivi dei piedi.
- **RUOTA SALTATA:** *fase di spinta precedente all'appoggio delle mani, *appoggi successivi, *spinta sulla verticale, *corpo in tenuta, *gambe tese, *apertura delle gambe, *arrivo con appoggi successivi dei piedi.
- **RUOTA SPINTA:** *appoggi successivi, *spinta sulla verticale, *corpo in tenuta, *gambe tese, *apertura delle gambe, *evidente repulsione, *arrivo con appoggi successivi dei piedi.
- **ROVESCIAATA AVANTI:** *gambe tese, *apertura delle gambe nelle tre fasi, *spinta sulla verticale, *corpo in linea nella risalita.
- **ROVESCIAATA INDIETRO:** *gambe tese, *apertura delle gambe nelle tre fasi, *spinta sulla verticale, *controllo nella discesa.
- **TIC TAC:** *gambe tese, *apertura delle gambe nelle tre fasi, *spinta sulla verticale, *gamba tesa all'appoggio che non può ulteriormente piegarsi per il ritorno, *le spalle non devono superare la linea delle mani, *controllo nella discesa.
- **CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE:** *braccia tese, *spinta sulle spalle in verticale e in discesa, *allineamento dei segmenti corporei.
- **RIBALTATA:** *braccia tese, *corpo in linea (in tutte le fasi), *corpo in tenuta, *evidente repulsione, *arrivo a piedi uniti per la ribaltata a due, *arrivo con un solo piede per la ribaltata a uno.

- **RONDATA:** *allineamento dei segmenti corporei, *braccia tese, *azione di courbet , *corpo in tenuta nella seconda fase, *evidente azione di repulsione, *arrivo a piedi uniti con le spalle vicine alla perpendicolare.
- **FLIC:** *sbilanciamento indietro, *estensione delle gambe, *allineamento del corpo, *in appoggio verticale braccia tese e spinta sulle spalle, *corpo in tenuta, *azione di courbet, arrivo con le spalle vicino alla perpendicolare.
- **SALTO GIRO:** *elevazione, *ginocchia e piedi uniti, * testa in allineamento con gli altri segmenti, * arrivo con gambe e piedi uniti.