



PROGRAMMA UISP GAF

annotazioni di giuria - generalità e attrezzi

Il valore dell'esercizio e il calcolo della Nota di Partenza

La giuria D valuta

1 - il Valore delle Difficoltà (VD) che è determinato dagli elementi codificati richiesti dal Programma GAF e presenti in ogni esercizio. Gli elementi sono codificati in base al loro grado di difficoltà, in elementi A (0,10 p.), B (0,20 p.), C (0,30 p.), D (0,40 p.), E (0,50 p.), F (0,60 p.), G (0,70 p.) , ecc..- CdP FIG 2013 /MINI CdP UISP GAF 2012.

2 - a ciascun attrezzo (parallele, trave, corpo libero) le Esigenze di Composizione (EC) in numero differente in base alle richieste della Categoria di gara

La giuria D attribuisce (al Corpo Libero, alle Parallele, alla Trave) dalla Mini prima 3 open alla Quinta Categoria UISP GAF un valore massimale del contenuto dell'esercizio (VD + EC) che stabilisce la **nota D in p. 5,00**.

Dalla Mini 3 Open fino alla Quinta Categoria ogni esercizio che non risulti completo nel numero o nel valore delle difficoltà richieste incorre nella penalità di ESERCIZIO INCOMPLETO che è di p. 0,50 (applicato solo una volta ad ogni attrezzo) + valore dell'elemento mancante A= 0,10/B 0,20/C 0,30, ecc... (valore del CdP).

- Esempio: CL CATEGORIA MP3 vengono richiesti 6 elementi codificati e la ginnasta ne esegue solo 5: ESERCIZIO INCOMPLETO 0.50 + VALORE DELLA A MANCANTE 0.10
- Esempio: CL SECONDA CATEGORIA vengono richiesti 8 elementi codificati, 5 el. Acrobatici, 3 el. Ginnici , 1B e la ginnasta esegue solo 7 A: ESERCIZIO INCOMPLETO 0.50 + VALORE DELLA B MANCANTE 0.20
- Esempio: CL SECONDA CATEGORIA vengono richiesti 8 elementi codificati, 5 el. Acrobatici, 3 el. Ginnici , 1B e la ginnasta esegue 8 A, la B viene eseguita ma non assegnata per motivi tecnici (es.enjambee' cambio sotto 135°): ESERCIZIO INCOMPLETO 0.50 + VALORE DELLA B MANCANTE 0.20

La giuria D attribuisce (al Volteggio e Mini Trampolino) dalla Mini prima 3 open alla Quinta Categoria UISP GAF il valore del salto eseguito secondo valore dichiarato dal Programma UISP GAF, dal Mini CdP UISP GAF e dal CdP 2013 aggiornato.

DEFINIZIONE conteggio elementi per le Categorie Sesta Categoria A B C e D per determinare il valore della nota D.

PARALLELE SESTA A e B (somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita) Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP FIG 2013)

TRAVE CORPO LIBERO (somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica).
L'AC e il Bonus per la Serie (BS) CdP FIG 2013

La giuria E valuta

1 -i falli di esecuzione, tecnici e di artisticità (trave e corpo libero), fatti durante l'esercizio e stabilisce la **nota E che max è di p. 10,00.**

2 – le penalità applicate dalla giuria E sono divise in base all'errore e sono di **valore 0,10 p., 0,30 p., 0,50 p., 1,00 p.**

La **nota finale** è calcolata con questa formula :

esempio - Dalla Mini 3 open alla Quinta Categoria nota D + nota E		esempio - Sesta Categoria Campionati UISP GAF nota D + nota E	
giuria D :		giuria D :	
VALORE DELLE DIFFICOLTA' + EC	5,00 max	● Valore delle difficoltà (3 D à 0,40 p.; 3 C à 0,30 p.; 1 B à 0,20 p ; 1 A à 0,10 p.)	2,40 p.
EC MANCANTI	- 0,50 p	● Esigenze di Composizione (4 esigenze soddisfatte su 5 - da 0,50 p.)	2,00 p.
A, B, C MANCANTI (es. 2 elementi A)	- 0,20 p.	● Valore dei collegamenti	0,20 p.
ESERCIZIO INCOMPLETO	- 0,50 p		-----
	-----		Note D :
	Note D : 3,80 p.		4,60 p.
giuria E :		giuria E :	
DEDUZIONI PER ERRORI ESECUTIVI	1,50 p.	● Penalità di esecuzione	1,30 p.
ARTISTICITA'	0,20 p	artisticità	0,40
Note E : 10,00 – 1,70 ->	8,30 p.	Note E : 10,00 – 1,70 ->	8,30 p.
Nota finale : D + E : 3,80 p. + 8,30 p. =	12,10 p.	Nota finale : D + E : 4,60 p. + 8,30 p. =	12,90 p.

La Uisp utilizza ancora per il quadriennio in corso le norme sugli scarti del Punteggio E presenti sul precedente CDP del 2009

Vigono le regole riguardanti le differenze consentite tra le quattro penalità centrali, o in gare con quattro o meno giudici E, le due penalità centrali. La differenza fra la somma dei quattro (o due) penalità centrali, in accordo con la media delle penalità (punteggio) non può superare :

9.60 o più	0.10
Meno di 9.60 ma più o uguale a 9.40	0.20
Meno di 9.40 ma più o uguale a 9.00	0.30
Meno di 9.00 ma più o uguale a 8.50	0.40
Meno di 8.50 ma più o uguale a 8.00	0.50
Meno di 8.00 ma più o uguale a 7.50	0.60
Meno di 7.50	0.70

Esempio # 1

E1= - 0.30, 9.70 E2= - 0.70, 9.30

– Se la differenza fra le 4 penalità (punteggi) che contano, (in una gara con quattro o meno giudici E, le due penalità centrali) è superiore alla deviazione tollerata, il Supervisore all'attrezzo dopo aver rivisto il proprio punteggio decide di:

Non intervenire se il punteggio **finale E** è secondo lui accettabile, malgrado la differenza fra le penalità (punteggi) che contano sia più alta delle deviazioni tollerate,

O

Interviene (dopo la consultazione e l'approvazione del Presidente della Giuria Superiore) se:

il punteggio finale E è significativamente differente e sopra la deviazione tollerata

O

la significativa differenza del punteggio del Supervisore all'attrezzo (anche se i giudici sono dentro la tolleranza consentita tra i punteggi che contano), richiede che uno o più giudici correggano il loro punteggio.

– Se un accordo è stato raggiunto, il Supervisore può emettere il punteggio

– Qualora il giudice(i) in questione, e il Supervisore non raggiungano un accordo, il Supervisore deve informare il giudice(i) in questione della decisione finale presa dalla Giuria Superiore, e poi emettere il punteggio.

– Il Supervisore all'attrezzo, dopo aver informato il **Presidente della Giuria Superiore**, deve intervenire se il punteggio dato da un singolo giudice o la media del punteggio E è da ritenersi impossibile.

Volteggio

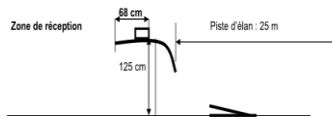


Tavola : altezza 105 - 125 cm, misurata dal suolo (± 1 cm)

Corsia rincorsa : 25 m. - Tappetatura 600cm x250 cm x 20 cm (± 1 cm)

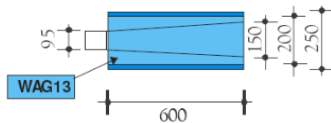
Tappeti di arrivo: 600 cm x 200 - 250 cm x 10 cm (± 1 cm)

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in Seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

Corridoio d'arrivo

-Larghezza corridoio di arrivo dall'inizio della tavola 95 cm

-Larghezza del corridoio alla fine della tappetatura d'arrivo 150



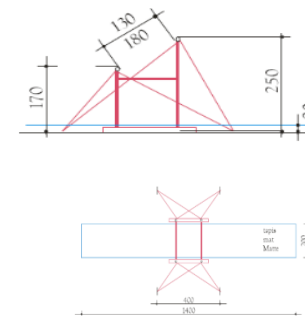
La demarcazione del corridoio deve essere fatta prima del riscaldamento all'attrezzo

Parallele asimmetriche

Staggio alto: 250 cm da terra (± 1 cm FIG)

Staggio basso : 170 cm da terra (± 1 cm FIG)

Distanza diagonale : minima 130 cm a 180 cm (± 1 cm FIG) - L'altezza si misura in diagonale.



Tappeti di arrivo: 1400cm X200cm X 20 cm X 10 cm (± 1 cm)

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in Seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

Trave

Bassa altezza 50 cm da terra tappetatura con tappeti alti 5/10 cm per tutta la lunghezza+ tappeti d'arrivo ai 2 lati altezza 5/10 cm larghezza 200cm x 300 cm.

Alta: 125 cm a partire dal suolo (± 1 cm) Tappeti altezza 20 cm (± 1 cm)

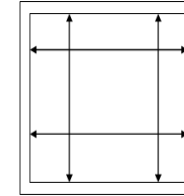
Tappeti di arrivo : 400 cm x 200 cm x 10 cm (± 1 cm).

Entrata e uscita: 300 cm ad una estremità, 500 cm all'altra estremità. Il suo utilizzo è consigliato in Seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

WAG 2
poutre
beam
Balken



Corpo libero



- Diagonale oppure linea lunga 16 metri

- Tavolato di 12 x 12

REGOLAMENTO DI GIURIA

Il giudice DEVE:

- essere in possesso della tessera UISP dell'anno sportivo in corso.
- avere del cartellino tecnico UISP.
- prepararsi a giudicare ogni attrezzo, indipendentemente dalla propria specializzazione.
- valutare ogni esercizio accuratamente, obiettivamente, rapidamente ed onestamente, indipendentemente dalla ginnasta e/o dalla società di appartenenza della stessa
- deve giudicare almeno una gara l'anno per essere operativo
- deve aver partecipato ai corsi di aggiornamento ANNUALI OBBLIGATORI NAZIONALI .
- deve partecipare alla riunione di giuria ed essere presente 30' prima dell'inizio
- deve indossare un abbigliamento adeguato (parte sopra colore bianco, parte sotto colore blu o nero)
- deve valutare gli esercizi - annotando il numero degli elementi – il numero delle EC – i falli di esecuzione
- nel caso in cui nessuno dei 2 giudici abbia annotato un elemento eseguito della ginnasta, con l'autorizzazione del PdG è possibile utilizzare la prova video.
- i 2 giudici non devono consultarsi durante l'emissione del punteggio, in caso di discrepanza di punteggio, il PdG interviene e **in caso di dubbio a favore la ginnasta**
- è tenuto a far presente al PdG e DTR la non corretta composizione degli esercizi in modo da poter tutelare la ginnasta per la gara successiva.

Al giudice È' VIETATO:

- comunicare con le ginnaste, allenatori e/o altre persone esterne al campo di gara
- comunicare il proprio punteggio ad altre persone che non siano il Presidente di Giuria e/o il Giudice allo stesso attrezzo né prima né dopo la lettura della classifica.
- abbandonare la gara se non per gravi motivi

Ogni giudice è l'unico e solo responsabile del proprio punteggio. In caso di un intervento del Presidente di Giuria, il giudice ha il diritto di spiegare il suo punteggio e essere d'accordo (o no) per il cambio di questo. In caso di disaccordo il punteggio può essere corretto dal Presidente di Giuria con la Giuria Superiore che deve di conseguenza informare i giudici.

Tutti i giudici devono operare in maniera professionale ed imparziale e conformarsi all'etica sportiva.

Nel caso in cui ci sia una differenza fra il punteggio apparso sul foglietto consegnato all'istruttore e quello della classifica, avrà ufficialmente valore solo quello della classifica pubblicata sul sito della UISP (www.uisp.it/leginnastiche) per le gare nazionali, per le gare regionali quello sul sito regionale.

◆ **Prova video:**

E' ammessa solo nel caso in cui entrambi i giudici non abbiano annotato o assegnato l'elemento o un EC e il valore di partenza non corrisponda a quello dichiarato. La richiesta di chiarimento deve essere presentata per iscritto dall'istruttore al Presidente di giuria della gara entro e non oltre 5' dalla consegna del punteggio. La visione e la decisione spettano al Presidente di Giuria in accordo con la Giuria d'Appello (DGN o suo delegato, DTN o suo delegato).

REGOLAMENTO PER LE GINNASTE**La ginnasta deve:**

- attenersi al regolamento
- deve indossare il body di gara in linea con le normative del CdP FIG/UISP
- deve rispettare le normative per monili etc del CdP FIG
- La ginnasta deve indossare un costume (body) non trasparente, è CONSENTITO ANCHE UN BODY CHE ARRIVI ALLE CAVIGLIE, deve tenere conto

dell'estetica sportiva ed essere elegante. Il fuseaux deve essere dello stesso colore del body; può essere indossato sopra o sotto il costume di gara.

- **E' consentito l'uso di (pantaloncini) coulotte (lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo - stesso colore e tessuto del body (senza scritte).**

- **I capelli devono essere in ordine e ben legati.**

- la scollatura del costume davanti o dietro deve essere appropriata, cioè non può oltrepassare la metà dello sterno e non più bassa della linea inferiore delle scapole. Il costume può essere con o senza maniche; non sono consentiti body con spalline sottili, le spalline devono essere minimo 2 cm.

- La sgambatura non deve superare l'anca.

- La lunghezza della sgambatura del costume non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche.

- Alla ginnasta non è permesso modificare l'attrezzatura e/o rimuovere il tappetino rigido posto sopra ai tappetini

DIRITTI

- può indossare bendaggi ben fissati di colore beige, non sono ammesse imbottiture o pancere

- può utilizzare calzini bianchi o color carne (senza scritte), scarpette e paracalli

- può segnare con la magnesia riferimenti a trave e suolo

REGOLAMENTO PER GLI ALLENATORI

DOVERI

- L'allenatore deve conoscere il Mini CdP e CdP 2013 aggiornato

- non può fare segnali alla ginnasta tantomeno dare suggerimenti **penalità durante l'esecuzione dell'esercizio p. 0,30 all'attrezzo**

DIRITTI

- L'allenatore può rimanere nei pressi dell'attrezzo senza ostacolare la visuale dei giudici

- può chiedere chiarimenti sulla nota D tramite richiesta sull' apposito modulo al PdG

CdP FIG 20013/2016- Falli generali CdP FIG 20013/2016 aggiornato ottobre 2013

Sezione 8-Norme che regolano il Punteggio E, Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

GIURIA E GIURIA R					
Falli di esecuzione	ogni volta	PICCOLI 0.10	MEDI 0.30	GRANDI 0.50	MOLTO GRANDI 1.00
- Braccia piegate o gambe flesse	O.V.	+	+	+	
-Gambe o ginocchia divaricate	O.V.	+	+		
			larghezza spalle o più		
- Gambe incrociate durante i salti con avvitamento	O.V.	+			
- Insufficiente altezza degli elementi (ampiezza esterna)	O.V.	+	+		
- Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata nei salti	O.V.	+	+		
		Angolo delle anche 90°	Angolo delle anche >90°		
-Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata nei salti con avvitamento sull'AL	O.V.	+	+		
- Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadatura anticipata)	O.V.	+	+		
- Arrivo stentato nel saltare, elevarsi o slanciare in verticale	O.V.	+			
- Tentare un elemento senza eseguirlo (rincorsa a vuoto)	O.V.		+		
- Deviazione dalla linea di direzione (VT, CL, uscite a PA e TR)	O.V.	+			
Posizione del corpo e/o delle gambe negli elementi e nei volteggi:					
- Allineamento del corpo	O.V.	+			
- Piedi non in estensione/rilassati ogni volta	O.V.	+			
- Insufficiente divaricata negli elementi ginnici e acrobatici (senza volo)	O.V.	+	+		
- Precisione (VT,PA e negli elementi acro a TR e CL)	O.V.	+			
-Esecuzione dell'uscita troppo vicina all'attrezzo (PA e TR)		+	+		
Falli d'Arrivo (tutti gli elementi, incluse le uscite)		Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80			
- Gambe aperte all'arrivo ogni volta	O.V.	+			
Movimenti per mantenere l'equilibrio:					
- oscillazioni supplementari delle braccia		+			
- perdita di equilibrio	O.V.	+	+		
- passi supplementari, leggero saltello	O.V.	+			
- passo lungo o salto (più della larghezza delle spalle)	O.V.		+		
- falli di posizione del corpo	O.V.	+	+		
- massima accosciata	O.V.			+	
- sfiorare/toccare l'attrezzo/il tappeto, ma non cadere contro l'attrezzo	O.V.		+		
- appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo	O.V.				
- caduta sulle ginocchia o sul bacino	O.V.				1.00
- caduta sull'attrezzo o contro di esso	O.V.				1.00
- non arrivare prima con i piedi da un elemento	O.V.				1.00

Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FiG CdP GAF 2013 aggiornato

8.3 - Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

GIURIA D					
FALLI		PICCOLI	MEDI	GRANDI	MOLTO GRANDI
		0.10	0.30	0.50	1.00
- Collegamenti eseguiti con caduta	PA, TR, CL				No AC, NO SB (TR)
- Non arrivare da un elemento prima coi piedi o nella posizione prescritta	Ogni volta				No VD, AC, EC, NO SB (TR)
- Iniziare l'elemento al di fuori della linea (completamente fuori)	CL				No VD, AC, EC
- Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio	Ginn/Attr		+		dal Punteggio Finale
Comportamento dell'Allenatore					
- Aiuto dell'allenatore	PA/TR/CL ogni volta				p. 1.00 dal Punteggio Finale No VD, AC, EC, NO SB (TR)
- Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio	Ginn/Attr			+	
Dalla Giuria D con notifica alla Giuria Superiore o dalla Giuria Superiore					
Irregolarità dell'attrezzo:					
- Non usare correttamente il tappeto di protezione nei volteggi provenienti dalla rondana (vedi 10.4.3) Ginn/Attr	Ginn/Attr				Volteggio Nullo "0"
- Non utilizzare il tappeto supplementare per l'arrivo	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
- Pedana posta su una superficie non autorizzata	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
- Tappeto supplementare non autorizzato	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
- Spostare il tappeto supplementare durante l'esercizio o metterlo dal lato non consentito per l'uscita alla Trave	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
- Cambiare le misure dell'attrezzo senza autorizzazione	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale dalla Giuria Superiore
- Aggiungere, modificare o togliere le molle dalla pedana	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale dalla Giuria Superiore
- Uso scorretto del magnesio e/o danneggiamento dell'attrezzo	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale dalla Giuria Superiore

Dalla Giuria Superiore – detrazione dal punteggio finale con notifica alla Giuria D					
Comportamento della Ginnasta					
– Imbottiture non corrette o antiestetiche	Ginn/Attr		+		
– Mancanza o posizione scorretta dello scudetto nazionale	Ginn/Attr				<i>Nel C-I, II, IV detratto 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità. Nel C-III dal punteggio all'attrezzo.</i>
– Mancanza del numero dorsale	Ginn/Attr		+		
– Abbigliamento scorretto – costume, monili, colore dei bendaggi	Ginn/Attr		+		
– Pubblicità scorretta	Squadra Ginn/Attr		+		<i>Dal Punteggio finale all'attrezzo – su richiesta dell'Ente incaricato</i>
– Comportamento antisportivo	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Presenza sul podio non autorizzata	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Risalire sul podio ad esercizio terminato	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Parlare con i giudici durante la gara	Ginn/Attr			+	dal Punteggio Finale
– Costume non uguale <i>(per ginnaste della stessa squadra)</i>	Squadra		+		<i>p.1.00 - Nel C-I e nel C-IV detratto 1 volta al primo attrezzo dove la giuria nota l'irregolarità dal Punteggio Finale</i>
– Scorretto ordine di salita all'attrezzo					1.00 p. C-I & IV dal totale della squadra all'attrezzo
Abbandonare il campo gara o non ritornare sul campo gara per completare la competizione					Espulsa dalla competizione
Non partecipare alla Cerimonia di premiazione (senza autorizzazione)					Risultato e Punteggio Finale annullati per la squadra e per l'individuale (punteggio/classifica cancellati)
Ritardare o interrompere la gara					Squalificata
comunicazione scritta dal giudice cronometrista alla giuria D					
– Superamento del tempo di riscaldamento <i>(dopo avvertimento)</i>	Squadra/Attrez		+		dal Punteggio Finale
• per ginnaste individualiste	Ginn/Attr		+		
– Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall'accensione della luce verde	Ginn/Attr		+		dal Punteggio Finale
– Esercizio troppo lungo <i>(TR, CL)</i>	Ginn/Attr	+			dal Punteggio Finale
– Iniziare l'esercizio con la luce rossa	Ginn/Attr				"0"
– Superamento del tempo d'interruzione per una caduta <i>(PA e TR)</i>	Ginn/Attr				Esercizio considerato terminato

Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

GIURIA SUPERIORE	
Comportamento dell'allenatore senza conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra	
– comportamento antisportivo <i>(valido per tutte le fasi della gara)</i>	1° volta – Cartellino Giallo per l'allenatore (<i>ammonizione</i>) 2° volta – Cartellino rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (<i>valido per tutte le fasi della gara e degli allenamenti</i>)	Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara
Comportamento dell'allenatore con conseguenze dirette sul risultato/sull'esecuzione della ginnasta o della squadra	
– Comportamento antisportivo (valido per tutte le fasi della gara), p.es.: ritardare o interrompere la gara, parlare con i giudici durante la competizione, ad eccezione del Giudice D1 - sono permessi solo i reclami - parlare direttamente alla ginnasta, fare segnali, urlare (incitare) o fare cose simili durante l'esercizio, ecc	1° volta – p. 0.50 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>) e Cartellino Giallo all'allenatore (<i>ammonizione</i>) 1° volta – p. 1.00 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>) e Cartellino Giallo per l'allenatore (<i>ammonizione</i>) se l'allenatore parla ai giudici in modo aggressivo 2° volta – p. 1.00 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>), Cartellino Rosso ed espulsione dell'allenatore dal campo gara
– Altri comportamenti flagranti, indisciplinati e offensivi (valido per tutte le fasi della competizione). <i>Es.: presenza non autorizzata nel campo gara durante la competizione, ecc.</i>	p. 1.00 (<i>per ginnasta/squadra all'attrezzo</i>), Cartellino Rosso immediato ed espulsione dell'allenatore dal campo gara*

Nota: Se uno dei due allenatori di una squadra è stato escluso dall'area di gara, è possibile sostituire questo con un altro allenatore **una volta** durante l'intera competizione.

1° volta = Cartellino Giallo

2° volta = Cartellino Rosso ed esclusione dell'allenatore dalle altre fasi della competizione.

* Se c'è solo un allenatore, questi può rimanere in gara, ma non potrà essere accreditato per i prossimi Campionati del Mondo, Giochi Olimpici.

CdP FIG 20013/2016- Falli generali CdP FIG 20013/2016 aggiornato ottobre 2013**Sezione 9 - Direttive Tecniche**

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con buona tecnica. Tutte le indicazioni per il completamento degli angoli degli elementi e le posizioni del corpo sono approssimative e sono da intendersi come linea guida.

9.1 TUTTI GLI ATTREZZI**Posizioni del corpo:****Raggruppato**

- angolo delle anche e delle ginocchia nei salti singoli e negli elementi ginnici minore di 90°

Carpato

- angolo delle anche nei salti singoli e negli elementi ginnici minore di 90°

Teso

- *tutte le parti del corpo allineate*

9.1.1 Riconoscimento degli elementi**b) Teso**

- La posizione tesa deve essere mantenuta almeno fino al raggiungimento della posizione rovesciata nei:
 - salti singoli
 - doppi salti in uscita alle PA
 - salti al Volteggio
- **se non è evidente la posizione tesa, il salto è considerato carpato**
 - negli elementi senza avvitamento
 - nei salti al volteggio **senza avvitamento sull'AV**
- Nei doppi salti (CL)
 - **la posizione tesa del corpo deve essere mantenuta nel 1° salto e almeno fino alla posizione rovesciata nel 2° salto.**

9.1.2 Arrivo dai salti singoli con Avvitamenti

- a) Gli elementi con avvitamento devono essere completati esattamente o sarà riconosciuto **un altro** elemento del CdP *
– come uscita da **Parallele** e **Trave**
– durante l'esercizio a **Trave** e **Corpo Libero**
– **in tutti gli arrivi al Volteggio**

Nota: La posizione del piede avanti è decisiva per l'attribuzione del valore di difficoltà

b) **Per rotazione inferiore:** - 3 avv. diventano 2½ avv. - 2½ avv. diventano 2 avv. - 2 avv. diventano 1½ avv. - 1½ avv. diventa 1 avv.

* **CL:** Quando un salto con avvitamento è collegato direttamente con un altro salto e nel 1° salto il giro non è completato esattamente (*ma la ginnasta è in grado di continuare ad eseguire l'elemento successivo*) il 1° elemento NON viene svalutato.

9.1.2 Cadute negli arrivi - a) Arrivo con precedenza dei piedi – VD assegnato - b) Non arrivare prima con i piedi – VD NON assegnato

9.2 TRAVE ED ESERCIZIO AL CORPO LIBERO

Riconoscimento dei giri negli elementi ginnici

- Il giro deve essere completato esattamente.
- La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento del CdP.

9.2.1 I giri su una gamba hanno un incremento di:

- 180° alla Trave
- 360° al Corpo Libero

a) **Rotazione inferiore sulla gamba di appoggio:** *Esempi:*- 3 giri diventano 2 (CL)- 2 giri diventano 1½ (TR)

b) **Considerazioni sui giri:**

- devono essere eseguiti sugli avampiedi
- devono avere una posizione fissa e ben definita dall'inizio alla fine
- la gamba d'appoggio, tesa o piegata (come scelta coreografica), non cambia il valore della difficoltà
- il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba di appoggio si abbassa e tocca il suolo o la trave (il giro è considerato terminato)
- per i giri su 1 gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro
- se la gamba libera non è nella posizione prescritta si attribuirà un altro elemento dal CdP.

9.2.2 Tutti i salti ginnici con giro hanno un incremento

- 180° alla Trave
- 360° al CL (tranne Enjambée divaricate e ad anello)

Sono consentite le varie tecniche dei salti con giro cioè carpiando, raggruppando o divaricando le gambe all'inizio, durante o alla fine del giro.

Definizioni:

Leap : spinta su 1 piede e arrivo sull'altro o su 2 piedi

Hop : spinta su 1 piede e arrivo sullo stesso o su 2 piedi (non è richiesta la divaricata delle gambe a 180°)

Jump : spinta su 2 piedi e arrivo su 1 o 2 piedi

9.2.3 Posizione scorretta delle gambe negli enjambèè laterali, nei salti carpiati divaricati e nel **sissonne**

- **Enjambèè lat, salti carpiati divaricati: gambe parallele al suolo**

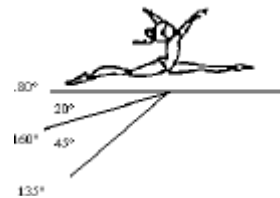
- o **Sissone: deve mostrare una divaricata diagonale**



Posizione scorretta delle gambe – penalità 0.10

ESIGENZE PER LA DIVARICATA

Per mancanza di ampiezza nella divaricata (*divaricata insufficiente*), nei salti ginnici (*leaps, jumps, hops*), piroette e negli elementi acrobatici senza volo:











- > 0° - 20° penalità 0.10
- > 20° - 45° penalità 0.30
- > 45° (ginnico): un altro elemento dal CdP o no VD

9.3 ESIGENZE PER I SEGUENTI ELEMENTI GINNICI

Scale (4.102) : divaricata richiesta a 180°, se inferiore no VD

<p>Enjambée Cambio Enjambée Cambio</p> <p>Esigenza: slancio della gamba libera minimo a 45°, divaricata 180° Giuria D - gamba di slancio sotto i 45° o piegata- si attribuisce l'enjambèè</p>	<p>Enjambée Cambio con giro Enjambée Cambio con giro</p> <p>Esigenza: si deve vedere la divaricata sagittale Giuria D - divaricata frontale – si assegna Johnson - gamba di slancio sotto i 45° o piegata- si attribuisce l'enjambèè con ½ giro (180°)</p>
--	---

<p>Sissone</p>  <p>Esigenza: divaricata in diagonale e arrivo su una gamba</p>	<p>Sissone Giuria D</p> <ul style="list-style-type: none"> o Gamba avanti all'orizzontale o più bassa e arrivo su 2 piedi = si riconosce enjambè sul posto o Gamba avanti all'orizzontale o e arrivo su 1 piede = si riconosce enjambè o Divaricata insufficiente = No VD <p>Giuria E Posizione scorretta delle gambe - 0.10 Gamba avanti troppo alta (quasi all'orizzontale)</p>
<p>Enjambée ad anello/Enjambée cambio ad anello</p>  <p>Esigenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posizione ad arco e testa reclinata - Gambe divaricate a 180° - Gamba avanti all'orizzont. gamba dietro piegata (90°) all'altezza della testa <p>Giuria D</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piede dietro sotto l'altezza delle spalle e/o gamba avanti sotto l'orizzontale = 1 VD inferiore - Posizione gamba dietro (flessa > 135°) = 1 VD inf. - Non arcare e non flettere la testa indietro = Enjambée o Enjambée cambio <p>Giuria E</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posizione arcata insufficiente - 0.10 - Piede dietro all'altezza delle spalle o più basso - 0.10 - Gamba dietro non suff flessa (>90°) - 0.10 	<p> Salto raggruppato con/senza giro</p> <p>Giuria D</p> <ul style="list-style-type: none"> - angolo delle anche/ginocchia > 135° = No VD o un altro VD <p>Giuria E</p> <ul style="list-style-type: none"> - ginocchia all'orizzontale - 0.10 - ginocchia sotto l'orizzontale - 0.30 <p> Salto del cosacco con/senza giro</p> <p>Giuria D</p> <ul style="list-style-type: none"> - angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD <p>Giuria E</p> <ul style="list-style-type: none"> - gamba tesa all'orizzontale - 0.10 - gamba tesa sotto l'orizzontale - 0.30
<p> Salto del Montone</p> <p>Esigenza :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posizione ad arco e testa reclinata con i piedi all'altezza della testa - anello chiuso <p>Giuria D</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anello leggermente aperto = 1 VD inferiore <p>Esecuzione stentata:</p> <ul style="list-style-type: none"> - anello aperto e insuff estensione delle anche = No VD - anello aperto e insuff flessione delle gambe = No VD - Non arcare e non flettere la testa indietro = No VD <p>Giuria E</p> <ul style="list-style-type: none"> - anello aperto - 0.10 - insufficiente estensione delle anche - 0.10 	<p> Salto del gatto con/senza giro</p> <p>Valutare la posizione del ginocchio più basso</p> <p>Giuria D</p> <ul style="list-style-type: none"> - angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD - non alternare le gambe = salto raggrup. <p>Giuria E</p> <ul style="list-style-type: none"> - una o entrambe le gambe all'oriz. - 0.10 - una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale - 0.30

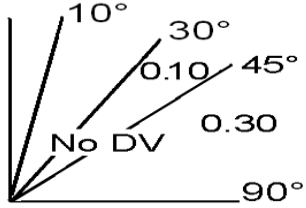
 <p>Yang Bo Esigenza: corpo arcato, capo rovesciato indietro e iperdivaricata delle gambe con gamba avanti min. all'orizzontale Giuria D Mancanza di iperdivaricata ma entrambe le gambe all'orizzontale = 1 VD infer. Iperdivaricata ma gamba avanti sotto l'orizzontale = 1 VD infer. Mancanza di iperdivaricata e gamba avanti sotto l'orizzontale = Salto ad anello Non arcare e non reclinare la testa = enjambèè) Giuria E - posizione arcata insufficiente - 0.10 -iperdivaricata ma gamba av. Sotto l'oriz. - 0.10</p>	 <p>Salto carpiato divaricato con/senza giro Esigenza: Entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale Giuria D - angolo delle anche > 135° - No VD o un altro VD Giuria E - gambe all'orizzontale - 0.10 - gambe sotto l' orizzontale - 0.30</p>
---	--

Le penalità di esecuzione per i falli di tenuta del corpo devono essere aggiunte alle penalità assegnate per l'ampiezza degli elementi.

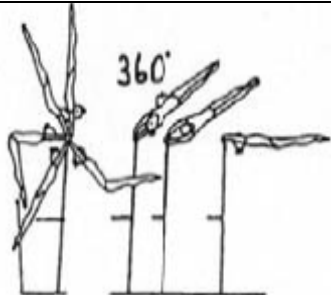
9.4 PARALLELE ASIMMETRICHE

- La verticale si considera raggiunta quando tutte le parti del corpo sono allineate in verticale.

9.4.1 Slancio in verticale

	<p>Giuria D</p> <p>Se completato:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nei 10° dalla verticale - VD assegnato • >10° - No VD 	<p>Giuria E</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10° - 30° - nessuna penalità • 30° - 45° - 0.10 • > 45° - 0.30
---	--	--

9.4.2 Oscillazioni

<p>Elementi con rotazione che:</p> <ul style="list-style-type: none"> • non raggiungono la verticale • non passano dalla verticale • continuano il movimento dopo il giro in direzione opposta 	
--	---

	<p>Giuria D > 10° – 1 VD inferiore rispetto all' elemento in verticale</p> <p>Giuria E > 10° – 30° – 0.10 > 30° – 45° – 0.30 > 45° – 0.50</p>
--	---

Oscillazioni con ½ (180°) giro: - Tutte le parti del corpo devono raggiungere l'orizzontale per ricevere il VD, in caso contrario non sarà accreditato alcun VD (*oscillazione a vuoto*)

9.4.3 Elementi circolari senza rotazione ed elementi con volo dallo SA alla verticale sullo SB

	<p>Giuria D Se completato in verticale nei 10° – VD assegnato > 10° - 1 VD inferiore</p> <p>Giuria E > 10° – 30° – 0.10 > 30° – 45° – 0.30 > 45° – 0.50</p>
--	--

Per (5.501) elementi "Adler" vedi penalità in 9.4.1

9.4.4 Elementi circolari con giri completati in ATR e slanci in verticale con giri completati in ATR

	<p>Giuria D Se la verticale è completata nei 10° (da entrambi i lati) e poi si esegue il giro - VD assegnato</p> <p>Giuria E > 10° – 30° – 0.10 > 30° – 45° – 0.30 > 45° – 0.50</p>
--	--

Le penalità di esecuzione per falli di tenuta del corpo devono essere aggiunte alle penalità assegnate per ampiezza degli elementi.



VOLTEGGIO

Ogni salto ha un valore stabilito in base alla categoria ed in base alla difficoltà. Il suo valore è dichiarato nel programma UISP GAF 2013 agg. (per i salti dalla Mini 3 open fino alla Terza Categoria).

Per i salti dalla categoria Over in poi il loro valore è codificato nella tabella dei salti CdP FIG 2013/2016 e nel Mini CdP GAF 2014 .

Tutti i salti (salvo salto avanti e indietro) devono essere eseguiti con l'appoggio delle 2 mani sul tappetone o sulla tavola. L'arrivo sulla pedana può essere fatto con la rincorsa ed il presalto oppure con un elemento preparatorio (rondata).

La valutazione del salto inizia con la battuta in pedana.

La ginnasta può, a seconda della categoria, effettuare uno o due volteggi fra quelli indicati. I salti possono essere uguali o differenti sempre a seconda della categoria. La ginnasta o l'allenatore devono dichiarare al giudice, anche oralmente, quale salto la ginnasta vuole effettuare. La rincorsa massima è di 25 metri, ma la distanza della rincorsa è individuale. Dopo aver ricevuto il segnale dalla giuria, la ginnasta esegue il primo salto e torna al posto di partenza. Dopo la valutazione del primo volteggio, la ginnasta deve essere pronta per iniziare il secondo salto (se la categoria lo richiede).

Sono concesse 2 (nel caso di un salto solo) o 3 rincorse (nel caso di due salti) se la ginnasta non ha toccato la pedana e/o i tappeti. Se la ginnasta tocca la pedana o i tappeti o la tavola il volteggio è valutato come nullo e la ginnasta può effettuare ancora due rincorse, ma un solo salto.

Rincorsa = la ginnasta deve aver iniziato a correre, un solo passo non è una rincorsa.

PER TUTTE LE CATEGORIE - RINCORSA A VUOTO- PENALITA' P. 0,30 E PUO' RIPETERE IL SALTO LA GIURIA D DETRARRA' LA PENALITA' DI PT.0,30 DAL PUNTEGGIO FINALE DEL SALTO ESEGUITO

PARTENZA OLTRE 25 METRI – NO PENALITA'

Nelle categorie dove è previsto l'uso della tavola,devono essere segnati i“canali” di arrivo e la zona di arrivo come da C.d.P. FIG GAF 2013

La giuria valuta le 4 fasi del salto : **1° volo - fase d'appoggio e spinta - 2° volo - Arrivo (penalità come da CdP)**

Invalidità del salto: rincorsa senza eseguire il salto, toccando la pedana, la tavola o i materassoni - non toccare la tavola durante il salto

Durante il salto: aiuto durante il salto - non utilizzare la protezione della pedana

nei salti provenienti dalla rondata - arrivare senza precedenza dei piedi

Per la UISP è possibile utilizzare la protezione della pedana ed il tappetino davanti alla pedana, in tutti i salti effettuati sui tappetoni o sulla tavola. Per i volteggi di tipo Yourchenko è obbligatoria la protezione intorno alla pedana, pena annullamento del salto.

NOTA: Nei salti eseguiti sui tappetoni non ci sono penalità per pennelli oppure passi nella stessa direzione del salto, ma vanno comunque considerate le penalità di arrivo. Per quanto riguarda la caduta questa si assegna sempre.

Volteggio

TECNICA DI ESECUZIONE

Criteria generali per una buona esecuzione tecnica

Primo volo	Fase di appoggio/repulsione	Secondo volo
<ul style="list-style-type: none"> - Primo volo breve e veloce per avere un secondo volo lungo e alto - Angolo braccia/busto aperto secondo la tecnica del volteggio, braccia tese - Una posizione leggermente arcata del corpo è ammessa ma deve essere in tenuta (è comunque preferibile una posizione del corpo neutrale – né arcata né squadrata – che permetta alla ginnasta di sviluppare poi il salto in più modi) - Le gambe devono essere unite; una separazione delle gambe è un errore tecnico. 	<ul style="list-style-type: none"> - la repulsione deve avvenire poco prima della verticale o alla verticale le gambe devono essere unite - roncata: l'atteggiamento del corpo leggermente arcato è accettabile rotazione di 180° = no penalità - l'angolo braccia/busto deve essere aperto le braccia devono essere parallele e le mani devono toccare i tappeti (contemporaneamente oppure in successione) - corpo non ruotato - Roncata + flic flac: al momento del contatto con i tappeti la ginnasta dovrebbe essere quasi in verticale, corpo leggermente arcato. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il secondo volo deve essere ampio, lungo e sviluppato in altezza. - Il corpo deve essere in tenuta, leggermente arcato è accettabile ma la posizione ideale sarebbe tesa - Nella roncata e nella ribaltata la ginnasta deve arrivare con le spalle in linea con i piedi, non avanti o indietro rispetto ad essi.

TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:				
	piccolo 0,10	medio 0,30	grande 0,50	Molto grande 1,00
Verticale con arrivo supino (con fase di repulsione)				
1° volo:				
Corpo squadrato	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
Fase d'appoggio:				
Braccia piegate	+	+	+	
Spostamento mani	+			
Gambe flesse	+	+	+	
Spalle avanti	+	+		
Corpo non in tenuta	+	+		
2° volo:				
Non mantenere il corpo non in tenuta	+	+		
Insufficiente repulsione (lunghezza)	+	+		
Insufficiente elevazione (altezza)	+	+	+	
Arrivare con corpo non in estensione	+	+		
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Arrivo (penalità CdP)				
Gambe aperte	+	+		
Fuori direzione (linea demarcazione)	+	+		
Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del salto	Nullo			
Effettuare la rincorsa senza eseguire il volteggio, ma toccando la pedana o l'attrezzo	Volteggio Nullo			

Verticale senza repulsione: se la ginnasta non esegue la repulsione si declassa al valore del salto senza repulsione. E non vengono assegnate le penalità del secondo volo di: Insufficiente repulsione (lunghezza), Insufficiente elevazione (altezza) Insufficiente esplosività Tutte queste posizioni d'arrivo sono corrette. La posizione delle braccia è libera

TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP				
	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50	Molto grande 1,00
Rondata – Ribaltata				
1° volo:				
manca di fase di volo				1,00
insufficiente fase di volo	+	+		
Corpo squadrato	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	+	+		
Rotazione iniziata troppo presto	+			
Fase d'appoggio				
Rondata rotazione da 180° a 90°	No penalità			
Appoggio mani meno di 90°			+	
Braccia piegate	+	+	+	
Corpo non passante per la verticale	+			
Angolo spalle – busto	+	+		
Angolo delle anche	+	+		
Appoggio della testa				nullo
2° volo				
Altezza insufficiente	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	+			
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d'appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	

TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF:				
falli	0,10	0,30	0,50	1,00
Ruota (arrivo libero):				
1° volo				
Angolo busto gambe	+	+		
Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	+	+	+	
Fase d'appoggio				
Angolo busto spalle	+	+		
Appoggio mani meno di 90°			+	
Angolo anche	+	+		
Non passare dalla verticale	+			
Braccia piegate	+	+	+	
2° volo				
Insufficiente apertura dell'angolo spalle busto	+	+		
Lunghezza insufficiente	+	+		
Arrivo fuori direzione	+			
Insufficiente esplosività	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d'appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	

TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF:				
falli	0,10	0,30	0,50	1,00
Ruota – TECNICA KASAMATSU (arrivo laterale):				
1° volo				
Angolo busto gambe	+	+		
Insufficiente estensione delle gambe prima della loro apertura	+	+	+	
Fase d'appoggio				
Angolo busto spalle	+	+		
Appoggio mani meno di 90°			+	
Angolo anche	+	+		
Non passare dalla verticale	+			
Braccia piegate	+	+	+	
2° volo				
Insufficiente apertura dell'angolo spalle busto	+	+	+	
Lunghezza insufficiente	+	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	
Arrivo fuori direzione	+			
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d' appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	

TABELLA FALLI VOLTEGGIO CdP FIG ADATTATO UISP GAF:				
falli	0,10	0,30	0,50	1,00
Rondata + flic				
Rondata (penalità inerenti all'esecuzione come al corpo libero)				
Spalle avanti rispetto alla linea dei piedi	+	+		
Braccia piegate	+	+	+	
Flic				
Insufficiente distensione del corpo	+	+		
Chiusura anticipata rispetto alla repulsione	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Aiuto dell'istruttore durante l'esecuzione del volteggio				nullo
Rincorsa senza eseguire il salto (la ginnasta tocca la pedana, o il tappeto)				nullo
Non toccare il tappeto				nullo
Non utilizzare la protezione della pedana nei salti dalla rondata				nullo
Arrivo non con i piedi				nullo
Salto avanti raggruppato				
Elevazione insufficiente		+	+	+
Mancato allineamento prima di entrare nel salto		+	+	+
Spalle avanti nello stacco		+	+	
Insufficiente riapertura		+	+	
Eccessiva lunghezza all'arrivo		+	+	+
Insufficiente esplosività		+	+	+

VOLTEGGIO CUBONE SECONDA E TERZA CATEGORIA

N.B sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 m.

DENTRO LA LINEA P. 0,50
SOPRA LA LINEA P. 0,30
APPENA FUORI LA LINEA 0,10

Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FiG CdP GAF 2013 aggiornato

Penalità CdP FIG 2013/2016				
Penalità specifiche all'attrezzo (GIURIA E)				
falli	0,10	0,30	0,50	1,00
Primo volo				
-Rotazione incompleta sull'AL durante la fase di volo				
<ul style="list-style-type: none"> GR # 1 & 5 con ½ (180°) avv. e GR 4 con 270° avv. 	≤45°	≤90°		
<ul style="list-style-type: none"> GR # 1,2 con 1 (360°) avv. 	≤45°	≤90°	>90°	
-Tecnica scorretta				
<ul style="list-style-type: none"> Angolo delle anche 	+	+		
<ul style="list-style-type: none"> Gambe piegate 	+	+	+	
<ul style="list-style-type: none"> Corpo arcato 	+	+		
<ul style="list-style-type: none"> Gambe o ginocchia divaricate 	+	+		
Fase di appoggio				
-Tecnica scorretta				
<ul style="list-style-type: none"> Appoggio alternato delle mani nei salti con entrata in avanti - GR # 1 -GR #2 – GR #5 non valido per salto teso con avv. AL 	+			
<ul style="list-style-type: none"> Angolo delle spalle 	+	+		
<ul style="list-style-type: none"> Non passare dalla verticale 	+			
<ul style="list-style-type: none"> Rotazione sull'AL (sulla tavola) iniziata troppo presto 	+			
-Braccia piegate	+	+	+	
Secondo Volo				
-Eccessiva courbette	+	+		
-Altezza	+	+	+	
-Precisione nelle rotazioni AL (incluso Cuervo)	+			
-Posizione del corpo				
<ul style="list-style-type: none"> Non mantenere la posizione tesa 	+	+		
<ul style="list-style-type: none"> Insufficiente e o ritardata estensione (salti raggruppati, carpiati) 	+	+		
<ul style="list-style-type: none"> Gambe piegate 	+	+	+	

-Gambe o ginocchia divaricate	+	+		
-Distanza				
• Lunghezza insufficiente	+	+		
- Rotazione insufficiente del salto				
• Senza caduta	+			
• Con caduta		+		

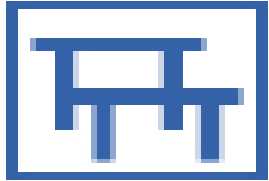
Cadute Secondo volo: arrivo con i piedi- volteggio valido - senza precedenza dei piedi - volteggio nullo

LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTII AL MINITRAMPOLINO

	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
FASE				
Fase di battuta	Mancanza di presalto	x	x	x
	Battuta non al centro del trampolino	x		
Fase ascendente	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	x	x	x
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	x	
Esecuzione tecnica	Rotazione A/L anticipata	x	x	x
	Posizione del corpo: Poco raggruppato, carpiato o teso	x	x	
Fase discendente	Insufficiente e/o ritardata estensione	x	x	
Falli generali	Gambe incrociate durante la rotazione A/L	x		
	Precisione nelle rotazioni A/L	x		
	Deviazione dalla linea di direzione	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	
	Corpo arcato	x	x	
	Corpo squadrato	x	x	
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	Salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	Salto nullo		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	Cadutap. 1,00		
	Insufficiente esplosività	x	x	x
NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG GAF in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)				
Consiglio – nel caso di utilizzo di entrambi i salti con rotazione si consiglia di eseguirli differenti.				

TABELLA FALLI TRAMPOLINO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:				
falli	piccolo 0,10	medio 0,30	grande 0,50	Molto grande 1,00
Verticale con arrivo supino				
1° volo				
Corpo squadrato	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Gambe divaricate	+	+		
Gambe flesse	+	+	+	
Fase d'appoggio				
Braccia piegate	+	+	+	
Spostamento mani	+			
Gambe flesse	+	+	+	
Spalle avanti	+	+		
Corpo non in tenuta	+	+		
2° volo				
Non mantenere Corpo in tenuta	+	+		
Arrivare con corpo non in estensione	+	+		
Insufficiente esplosività	+	+	+	
Arrivo penalità CdP				
Gambe aperte	+	+		
Fuori direzione (linea demarcazione)	+	+		
Aiuto da parte dell'istruttore durante l'esecuzione del salto	nullo			
Effettuare la rincorsa senza eseguire il volteggio, ma toccando la pedana o l'attrezzo	Volteggio Nullo			
Tutte queste posizioni sono accettate				

TABELLA FALLI TRAMPOLINO CdP FIG ADATTATO UISP GAF DI:				
falli	piccolo 0,10	medio 0,30	grande 0,50	Molto grande 1,00
Capovolta saltata				
insuff. Fase di volo	+	+	+	
Insuff. Estensione gambe	+	+	+	
Non risalire in piedi				p. 1,00



PARALLELE ASIMMETRICHE

La valutazione dell'esercizio inizia con la battuta in pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. pedana supplementare, tavoletta rigida) non sono consentiti. Le ginnaste piccole che lo richiedono possono porre tanti tappeti sotto la pedana quanti sono necessari perché le loro spalle arrivino all'altezza dello staggio.

Alla ginnasta non è permesso alzare gli staggi o modificare la tappettatura senza l'autorizzazione del Presidente di Giuria. Una seconda rincorsa è concessa (con penalità) per l'entrata, se la ginnasta nel corso della sua prima rincorsa non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non vi è passata sotto.

La ginnasta **deve eseguire l'entrata al primo tentativo** per non ricevere **penalità**.

Se la ginnasta al primo tentativo non fa l'entrata e ha toccato la pedana, l'attrezzo o è passata sotto l'attrezzo: **Penalità 0,30 + CADUTA** (Pannello D dal punteggio finale) Nessun valore all'entrata – PUO' RIPETERE L'ENTRATA

Se la ginnasta al primo tentativo non fa l'entrata e non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non è passata sotto l'attrezzo: **Penalità 0,30** tentativo supplementare (Pannello D dal punteggio finale) ha il diritto di ripetere l'entrata. In tal caso riceverà il VD.

Dopo il 2° tentativo per eseguire l'entrata la ginnasta deve iniziare l'esercizio. – Una 3a rincorsa non è concessa

In caso di caduta è concesso una interruzione di 30 secondi (il cronometraggio inizia quando la ginnasta dopo la caduta si rialza sui piedi) prima di riprendere l'esercizio. Prima della ripresa dell'esercizio la ginnasta può parlare con l'allenatore.

Direttive per il contenuto

L'esercizio deve essere composto da elementi codificati (VD) e deve soddisfare le Esigenze di Composizione (EC).

Criteri generali per una buona esecuzione tecnica	
<ul style="list-style-type: none"> • Corpo teso • Angolo braccia/busto aperto (angolo delle spalle) • Angolo gambe/busto aperto • In verticale • Nelle oscillazioni avanti, kippe, giri addominali • Nelle oscillazioni indietro, slanci 	<ul style="list-style-type: none"> • Braccia tese • All'appoggio • Kippe, oscillazioni e giri • Nelle prese di slancio
<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio • Braccia tese • Spalle in spinta • La chiusura dell'angolo busto/gambe è consentita per iniziare l'elemento successivo • Gambe unite o divaricate. 	<p style="text-align: center;">Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non ci sono penalità anche se l'esecuzione divaricata è più facile di quella a gambe unite.</p>
<p>N. B. Penalità di controrotazione :si assegnano comunque anche se lo slancio è alla verticale...bisogna giudicare due aspetti differenti: la verticale (come viene eseguita e i gradi) e la composizione dell'esercizio (dove viene inserita, collegata a quali elementi...).</p> <p>Esempi: TERZA CATEGORIA/OVER* Nota bene: lo slancio di CONTROROTAZIONE fra giro addominale indietro + fioretto giro addominale indietro + fucs kippe giro addominale indietro + giro di pianta è penalizzato con p. 0,10 ogni volta.</p> <p>Dalla QUARTA CATEGORIA in poi* Nota bene: lo slancio di CONTROROTAZIONE fra giro addominale indietro + fioretto giro addominale indietro + fucs kippe giro addominale indietro + giro di pianta è penalizzato con p. 0,30 ogni volta.</p>	
<p>Seconda – Terza – Terza – Over - Nel caso di utilizzo di movimenti non caratteristici per salire allo staggio alto ...la giuria penalizza con punti 0,50 la perdita EC e assegna le penalità di esecuzione dell'elemento non codificato eseguito. Dalla Quarta Categoria in poi come da CdP...perdita EC (se viene eseguito per soddisfare EC + penalità per movimenti non caratteristici punti 0,50)</p>	

Penalità specifiche (Giuria E) CdP FIG AGGIORNATO 2013 adattato UISP GAF

Dalla MINI Prima 3 open alla Terza categoria e Over gli slanci per non ricevere penalità devono essere eseguiti all'orizzontale o sopra

Mini Prima 3 open/mini Prima 4:

Slancio vicino all'orizzontale	+			
Slancio con i piedi sopra lo staggio		+		
Slancio con piedi sotto staggio			NO EC +	

Gli slanci nel corso dell'esercizio - esclusi quelli che servono per l'EC saranno penalizzati: se con i piedi sotto lo staggio punti 0,30 o.v. – se con i piedi sopra lo staggio punti 0,10 – se slancio vicino all'orizzontale punti. 0,00

Prima categoria:

Slancio all'orizzontale	EC Assegnata- no penalità			
Slancio vicino all'orizzontale	EC assegnata + 0,10 penalità			
Slancio con i piedi sopra lo staggio		EC assegnata + 0,30 penalità		
Slancio con i piedi sotto lo staggio			NO EC +	

Gli slanci nel corso dell'esercizio - esclusi quelli che servono per l'EC saranno penalizzati: se con i piedi sotto lo staggio – punti 0,30 o.v. – se con i piedi sopra lo staggio punti 0,10 – se slancio vicino all'orizzontale punti. 0,00

Seconda categoria, Terza, Over:

Slancio all'orizzontale o più	no penalità			
Slancio appena sotto orizzontale 10° di tolleranza				
Slancio a + di 10° ma meno di 30° dall'orizzontale	+			
Slancio a più di 30° sotto l'orizzontale		+		

Gli slanci nel corso dell'esercizio - esclusi quelli che servono per l'EC saranno penalizzati – se con i piedi sotto lo staggio – punti 0,30 o.v.

Penalità di composizione giuria E CdP FIG adattato UISP - Categorie MINI 3 OPEN, MINI 4, PRIMA, SECONDA, TERZA E OVER UISP GAF				
falli	0.10	0.30	0.50	1.00
Oscillazione a vuoto		+		
Penalità specifiche all'Attrezzo (Giuria E)				
Movimenti non caratteristici (elementi con spinta dei piedi o delle cosce)				0.50
Sistemare la presa	+			
Sfiorare l'attrezzo con i piedi		+		
Sfiorare il tappeto			+	
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi				1.00
Mancanza di ritmo nell'esercizio	+			
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Slancio Intermedio			+	
Ampiezza di : • oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale • slanci in verticale	+	+		
Non tentare l'uscita°			+	
° Uscita con caduta - Se il salto o l'elemento per l'uscita non è iniziato (rotazione non iniziata) e la ginnasta cade p. 1.00+EGE o valore elemento+0.50 per uscita non tentata				
- Se la ginnasta esegue l'uscita senza arrivare con precedenza dei piedi p.1.00 (caduta) +EC 0,50				
Elementi con volo: Presa momentanea con entrambe le mani: VD assegnato Senza presa con entrambe le mani →no VD Non afferrare l'attrezzo: VD NON assegnato				

Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FIG CdP GAF 2013 aggiornato

Penalità di composizione giuria E CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF				
	0.10	0.30	0.50	1.00
Oscillazione a vuoto		+		
-Saltare dallo SB allo SA con spinta dei piedi			+	
-Sospensione allo SA., posare i piedi sullo SB, presa dello SB			+	
Più di 2 elementi uguali collegati direttamente all'uscita	+			
Penalità specifiche all'Attrezzo (Giuria E) CdP FIG dalla Quarta Categoria in poi UISP GAF				
Movimenti non caratteristici (elementi con spinta dei piedi o delle cosce)				0,50
Sistemare la presa	+			
Sfiorare l'attrezzo con i piedi		+		
Sfiorare il tappeto			+	
Urtare l'attrezzo con i piedi			+	
Urtare il tappeto con i piedi (caduta)				1.00
Mancanza di ritmo negli elementi	+			
Insufficiente altezza negli elementi con volo	+	+		
Incompleta rotazione degli elementi con volo	+			
Eccessiva flessione delle anche nella frustata - USCITA	+	+		
Insufficiente estensione nelle kippe	+			
Slancio Intermedio			+	
Angolo di complemento degli elementi	+	+	+	
Ampiezza di :				
• oscillazioni avanti o dietro sotto l'orizzontale	+			
• slanci in verticale	+	+		
Non tentare l'uscita°			+	
° Uscita con caduta				
-Se il salto o l'elemento per l'uscita non è iniziato (rotazione non iniziata) e la ginnasta cade p. 1.00+EGE o valore elemento+0.50 per uscita non tentata				
-Se la ginnasta esegue l'uscita senza arrivare con precedenza dei piedi p.1.00 (caduta) +EC 0,50.				
Elementi con volo: Presa momentanea con entrambe le mani: VD assegnato				
Senza presa con entrambe le mani →no VD Non afferrare l'attrezzo: VD NON assegnato				
Se un elemento è eseguito a gambe divaricate ma la tecnica richiede le gambe unite, l'elemento sarà penalizzato. Se invece è permessa anche la tecnica a gambe divaricate, non ci sono penalità anche se l'esecuzione divaricata è più facile di quella a gambe unite.				



TRAVE

Bassa 50 cm da terra, ricoperta in maniera adeguata → non è ammessa la trave di legno. Tappettatura: materassini tipo Sarneige posti sotto la trave ed ad entrambe le estremità, oppure trave posta sopra di essi, oppure posta su una striscia di Trave moquette di almeno 1 cm di altezza.

Alta 1,25 cm da terra. Tappettatura a norma alta cm.20.

Dalla Terza Categoria in poi è obbligatorio il tappeto d'arrivo di cm 10 (è obbligatorio il tappetino d'arrivo anche per le ginnaste di 2ª Categoria che utilizzano la trave alta).

E' possibile eseguire l'ENTRATA e l'USCITA dallo stesso capo della trave. E' POSSIBILE muovere il tappeto d'arrivo supplementare ANCHE ALL'ULTIMO MOMENTO

La valutazione dell'esercizio inizia con la spinta sulla pedana o sul tappeto. Tutti gli altri supporti sotto la pedana (es. pedana supplementare, tavoletta rigida) non sono consentiti.

La ginnasta **deve eseguire l'entrata al primo tentativo** per non ricevere **penalità**.

Se la ginnasta al primo tentativo non fa l'entrata e ha toccato la pedana, l'attrezzo o è passata sotto l'attrezzo: **Penalità 0,30 + CADUTA** (Pannello D dal punteggio finale) Nessun valore all'entrata – PUO' RIPETERE L'ENTRATA

Se la ginnasta al primo tentativo non fa l'entrata e non ha toccato la pedana, l'attrezzo o non è passata sotto l'attrezzo: **Penalità 0,30** tentativo supplementare (Pannello D dal punteggio finale) ha il diritto di ripetere l'entrata. In tal caso riceverà il VD.

Una seconda rincorsa è concessa per l'entrata..

Dalla Quarta Categoria in poi sarà penalizzata l'“Entrata non in tabella” ma non avrà nessuna ulteriore penalità se non ha toccato la pedana o l'attrezzo. La durata massima dell'esercizio alla trave non deve essere superiore a 1 minuto e 30” (90 secondi), durata minima (vedere normative programmi GAF 2012).

Cronometraggio: il tempo dell'esercizio inizia quando i piedi della ginnasta lasciano la pedana o il tappeto. Arresta il cronometro quando la ginnasta tocca il tappeto alla fine del suo esercizio. 10”secondi prima del tempo massimo un segnale acustico avverte la ginnasta, un secondo segnale acustico avverte la ginnasta che il tempo è scaduto. Se l'arrivo sui tappeti in uscita è eseguito durante il secondo segnale sonoro, non vi è nessuna penalità, altrimenti si applica la penalità di p. 0.10 (trasmessa per iscritto dalla cronometrista).

IMPORTANTE – SALTI DI GRANDE AMPIEZZA:

E' possibile soddisfare nelle categorie **MINI 3 OPEN, MINI PRIMA 4, PRIMA**, la EC 2 del salto ginnico di grande ampiezza con salti codificati nel Mini CdP o nel CdP aggiornato 2013 con apertura a 135° anziché a 180°. Il salto non viene assegnato (no VD) sotto i 90°, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 di penalità, da 135° a salire assegnato senza penalità.

Se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure a solo con apertura a 135°, non può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°

Dalla **SECONDA CATEGORIA in poi** la richiesta di "salto ginnico di grande ampiezza" (all'interno o meno di una serie) è possibile soddisfarla solo utilizzando salti codificati con apertura a 180° e seguendo le direttive tecniche per l'assegnazione dell'elemento specificate nel Art. 9 del CdP.

Tutte le Categorie

La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. I salti ginnici devono essere eseguiti sull'attrezzo per poterne ottenere il valore.

Nelle categorie dove è possibile eseguire la Serie Mista (elemento acrobatico collegato ad un elemento ginnico o viceversa) questa EC può essere soddisfatta anche collegando un elemento **Acrobatico** eseguito in entrata ma non è possibile eseguirla con un elemento eseguito in uscita.

Nelle Categorie dove **non è obbligatorio** eseguire l'uscita codificata è necessario, nel caso di utilizzo di un salto ginnico **(non avrà comunque valore A perché appunto eseguito in uscita)**, eseguirlo differente da quelli eseguiti sull'attrezzo. Se uguale penalità p. 0,30.

Un elemento, per essere riconosciuto, deve terminare con almeno un piede sulla trave.

Direttive del contenuto

- L'esercizio deve avere un cambio armonioso tra le varie categorie degli elementi, un'alternanza tra elementi ginnici e acrobatici, un ritmo variato ed una costruzione dinamica dell'esercizio
- L'artisticità s'intende legata alla categoria di appartenenza: una ginnasta di 1^a categoria non potrà avere le stessa capacità espressive di una ginnasta di 4^a. Questa detrazione sul valore artistico è data dalla Federazione Internazionale ma in UISP si cerca di usarla in maniera limitata → massimo p. **0,40 (dalla Mini Prima 3 open alla Terza Categoria e Over)** di detrazione per valore artistico che dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.
- Per le ginnaste fino alla TERZA E OVER, è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute e che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati.

COLLEGAMENTI DIRETTI per le serie ginniche, acrobatiche, miste : Gli elementi sono considerati collegati quando eseguiti senza

- Esitazione o stop tra gli elementi
- Passi supplementari tra gli elementi
- Il piede tocca la trave tra gli elementi
- Perdita d'equilibrio tra gli elementi
- Estensione delle gambe/anche nel 1° elemento prima della spinta per il 2° elemento
- Oscillazione supplementare delle braccia/ gamba

Penalità di Artisticità E COREOGRAFIA (Giuria E) CdP FIG adattato UISP GAF fino alla TERZA CATEGORIA E OVER				
Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE				
Insufficiente variazione di ritmo	+			
COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA				
Mancanza di cambi di direzione (av,dietro,lat)	+			
Insufficiente uso dell'attrezzo:				
<ul style="list-style-type: none"> • mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco (include le cosce e/o la testa) a contatto con la trave (non necessariamente un elemento) 	+			
Uso unilaterale degli elementi:				
<ul style="list-style-type: none"> • Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese 	+			

Penalità ATTREZZO (Giuria E) CdP FIG				
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	+			
Pausa (più di 1 sec.) o eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	+ 0.V			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ 0.V			
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio				
<ul style="list-style-type: none"> • pie di non in estensione/rilassati, intraruotati • postura del corpo, posizione della testa • ampiezza (massimo allungo dei movimenti) 	+			
	+			
	+			
Appoggio supplementare di una gamba sulla superficie laterale della trave		+		
Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento con l'uso di un appoggio supplementare		+		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			+	
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	+	+	+	
Non tentare l'uscita			+	

[Prima Categoria – la ginnasta può eseguire in uscita un salto ginnico oppure la ruota \(elementi non codificati ma utilizzabili per l'uscita\).](#)

Dalla Quarta categoria in poi penalità specifiche di esecuzione vedere tabelle FiG CdP GAF 2013 aggiornato

Penalità di Artisticità E COREOGRAFIA (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA CATEGORIA in poi				
Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE				
Insufficiente artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio includendo :				
<ul style="list-style-type: none"> • sicurezza, • stile personale e unicità 	+			
	+			
Ritmo & Tempo				
<ul style="list-style-type: none"> • Insufficiente variazione di ritmo e tempo nei movimenti (no VD) • Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati 	+			
	+			

COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA				
Mancanza di creatività dei movimenti e dei passaggi	+			
Mancanza di movimenti laterali (No VD)	+			
Insufficiente uso dell'attrezzo:				
• uso insufficiente della lunghezza della trave	+			
• mancanza di un movimento vicino alla trave con una parte del tronco (incluse le cosce e/o la testa) a contatto con la trave (<i>non necessariamente un elemento</i>)	+			
Entrata non inserita nella tabella degli elementi	+			
Uso unilaterale degli elementi:				
• Più di un ½ giro su 2 piedi a gambe tese in tutto l'esercizio	+			
Penalità ATTREZZO (Giuria E) CdP FIG				
Mancanza di ritmo nei collegamenti (con VD)	+			
Pausa (<i>più di 1 sec.</i>) o eccessiva preparazione prima di eseguire un elemento	+ o.v			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ o.v			
Scorretta postura del corpo durante l'esercizio				
• <i>piedi non in estensione/rilassati, intraruotati</i>	+			
• <i>postura del corpo, posizione della testa</i>	+			
• <i>ampiezza (massimo allungo dei movimenti)</i>	+			
Appoggio supplementare di una gamba contro la superficie laterale della trave		+		
Non soddisfare l'esigenza tecnica dell'elemento con l'uso di un appoggio supplementare		+		
Aggrapparsi alla trave per evitare una caduta			+	
Movimenti supplementari per mantenere l'equilibrio	+	+	+	
Non tentare l'uscita			+	

N.B. **Cadute** – Elementi Acrobatici e Ginnici – *per ottenere il valore della difficoltà bisogna ritornare sulla trave con i piedi o col dorso*

Con arrivo sulla trave con uno o due piedi o nella posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) è assegnato

Senza arrivo sulla trave con uno o due piedi o in posizione richiesta il valore della difficoltà (VD) non è assegnato e l'elemento può essere ripetuto per ottenerne il valore.

Entrata: Solo la rondata può precedere l'entrata.

Gli elementi in entrata (capovolte, verticali e posizioni di tenuta) possono essere eseguiti anche nel corso dell'esercizio ma il valore della difficoltà sarà dato solo una volta (anche se codificati con n° differente).

Nella capovolta avanti o indietro è permesso aggrapparsi sotto la trave.

Le verticali e gli elementi di tenuta devono mantenere la posizione per 2 sec, quando è prescritto nella tabella degli elementi per ricevere il valore della difficoltà (VD). Se l'elemento non è mantenuto per 2 sec. E non esiste nel Codice o Mini Codice UISP GAF è declassato di un grado (le verticali e le posizioni tenute devono essere completate).

N..B Nel caso di utilizzo di verticale mantenuta 2" (elemento di valore A per la UISP) e la ginnasta non mantiene la posizione di 2", non sarà assegnato il valore dell'elemento A (perché non esiste nulla sotto la A) e, se con quell'elemento si voleva soddisfare una EGE perde anche il valore della EGE.

N..B Nel caso di utilizzo di verticale d'impostazione (elemento di valore B del CdP) se la ginnasta non mantiene la posizione di 2", sarà assegnato il valore dell'elemento come elemento di valore A (declassato) ma, non avendo la ginnasta, eseguito l'elemento a scelta come richiesto (mantenuto 2") perde il valore della EGE.

N.B. il pennello scambiato non è codificato e non può essere utilizzato come elemento.



SUOLO

La durata minima e massima dell'esercizio è prevista dal programma UISP oppure dal CdP FIG per il programma Sesta Categoria.

In caso di uscita di pedana (nelle categorie dalla Terza in poi) [applicare le penalità previste dal CdP.2013 p. 0,10 \(un piede, una mano\), p.0,30 \(due piedi, mani\) o arrivo fuori con entrambi](#). La striscia bianca è campo gara.

La valutazione dell'esercizio inizia con il primo movimento della ginnasta. **La durata dell'esercizio non deve essere superiore a 1 minuto e 30 secondi (90 secondi). Per la durata minima vedere programmi UISP GAF 2012.**

Il CD al corpo libero deve essere consegnato all'addetto musiche della gara con sopra scritto il nome e cognome ginnasta, categoria e la scritta UISP GAF. Di ogni CD sarà cronometrato il tempo.

Cronometraggio: il tempo dell'esercizio inizia quando la ginnasta esegue il 1° movimento e si arresta con l'ultima posizione della ginnasta. L'esercizio deve terminare contemporaneamente alla musica. La penalità per il superamento del tempo previsto - 1:30 minuti (90 sec.) sarà di p. 0.10. Gli elementi eseguiti dopo i 90 secondi saranno riconosciuti dalla Giuria D e valutati dalla Giuria E.

L'accompagnamento musicale con orchestra, piano o altri strumenti (senza canto) dovrà essere registrato.

Mancanza di musica o musica con canto (parole) p. 1.00 - Note: Penalità applicata dalla Giuria D sul punteggio finale.

MUSICA - Nel caso in cui la musica si interrompa per un difetto del registratore (e non del supporto audio stesso!), la ginnasta deve continuare l'esercizio fino alla fine. Poi ha le seguenti possibilità di: a) ripetere l'intero esercizio senza penalità per la ripetizione stessa (es. 0.50 se con luce rossa) e accettare il 2° punteggio; b) non ripetere l'esercizio ed accettare il 1° punteggio – non ha penalità per esercizio senza musica; c) l'allenatore può chiedere il punteggio del 1° esercizio prima di decidere se far ripetere l'esercizio alla ginnasta.

Dalla Mini Prima alla Prima Categoria

L'esercizio può essere eseguito su una striscia lunga m. 16,50, larga m. 4, oppure sulla diagonale della pedana del CL.

L'esercizio si esegue **senza direzioni**. In Seconda Categoria l'esercizio può essere eseguito **con** o **senza** direzioni*.

*NELLE GARE REGIONALI LA SOCIETA' ORGANIZZATRICE DEVE FARE PRESENTE L'ATTREZZATURA DEL CAMPO GARA PER TEMPO, PER DARE LA POSSIBILITA' ALLE GINNASTE DI ADATTARE LE DIREZIONI DELL'ESERCIZIO.

Dalla Terza Categoria in poi è' obbligatoria la pedana regolamentare 12 x 12. L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni.

IMPORTANTE – SALTI DI GRANDE AMPIEZZA:

E' possibile soddisfare nelle categorie **MINI 3 OPEN, MINI PRIMA 4, PRIMA**, la EC 2 del salto ginnico di grande ampiezza con salti codificati nel Mini CdP o nel CdP aggiornato 2013 con apertura a 135° anziché a 180°. Il salto non viene assegnato (no VD) sotto i 90°, da 90° a 135° viene assegnato con p 0.30 di penalità, da 135° a salire assegnato senza penalità.

Se la ginnasta esegue un salto di grande ampiezza in serie oppure a solo con apertura a 135°, non può ripetere lo stesso elemento con apertura a 180°

Dalla **SECONDA CATEGORIA in poi** la richiesta di "salto ginnico di grande ampiezza" (all'interno o meno di una serie) è possibile soddisfarla solo utilizzando salti codificati con apertura a 180° e seguendo le direttive tecniche per l'assegnazione dell'elemento specificate nel Art. 9 del CdP.

Tutte le Categorie

La serie ginnica deve essere composta solo da salti ginnici. Il salto ginnico spinto ad un piede necessario per comporre la serie ginnica (nelle categorie dove è richiesto) non deve essere obbligatoriamente il primo salto.

Nelle categorie dove sono richieste più di una serie acrobatica un elemento/due della prima serie può essere ripetuto per comporre la seconda serie (si ricorda che un elemento all'interno della seconda deve essere differente).

Nel caso di unione della serie acrobatica con la serie mista (per la regola che un elemento può soddisfare 2 EC) l'elemento acrobatico che unisce le 2 serie è uguale.

Nel caso di composizione delle serie acrobatiche e miste individualmente ... gli elementi acrobatici presenti nelle serie acrobatiche non possono essere utilizzati per soddisfare l'EC della serie mista,

Direttive del contenuto

- **L'esercizio deve contenere elementi ginnici e acrobatici. È suggerita una ripartizione armoniosa tra elementi acrobatici e ginnici, un ritmo variato ed una coreografia in linea con la scelta musicale.**
- L'artisticità s'intende legata alla categoria di appartenenza: una ginnasta di 1^a categoria non potrà avere le stesse capacità espressive di una ginnasta di 4^a. Questa detrazione sul valore artistico è data dalla Federazione Internazionale ma in UISP si cerca di usarla in maniera limitata → massimo p. 0,50 di detrazione per valore artistico che dovrebbe essere usata solo per esercizi assolutamente privi di coreografia.
- Per le ginnaste fino alla 3^a categoria E OVER, è ritenuto sufficientemente artistico un esercizio ben eseguito, con la testa alta, le gambe e le punte tenute e che soddisfi i criteri di varietà sopra elencati.

COLLEGAMENTI DIRETTI per le serie ginniche, acrobatiche, miste : Gli elementi sono considerati collegati quando eseguiti senza

- Esitazione o stop tra gli elementi
- Passi supplementari tra gli elementi
- Il piede tocca il suolo tra gli elementi
- Perdita d'equilibrio tra gli elementi
- Estensione delle gambe/anche nel 1° elemento prima della spinta per il 2° elemento
- Oscillazione supplementare delle braccia/gamba

Penalità (Giuria E) CdP FIG <u>adattato</u> UISP GAF fino alla TERZA categoria e OVER				
Falli	0.10	0.30	0.50	1.00
ARTISTICITA' DELL'ESECUZIONE				
-Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati	+			
COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA				
Scarsa relazione tra musica e movimenti nella composizione dell'esercizio -- scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica. <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti di Polka</i>	+	+		
Mancanza di un movimento a contatto con la pedana (inclusi tronco/cosce o testa)	+			
SOLO PER TERZA CATEGORIA E OVER Mancanza di un giro su un piede di almeno 360°		+		
MUSICA E MUSICALITA'				
Montaggio della musica (per es. mancanza di inizio, fine o accenti) --Mancanza di struttura data al brano musicale	+			
Sottofondo musicale (si ha il 'sottofondo musicale' quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine)			+	
Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell'esercizio	+			

PENALITA' ATTREZZO (Giuria E)					
Ripetizione della stessa posizione statica su due piedi prima di una linea acrobatica TERZA CATEGORIA E OVER	+ o.v.				
Pausa eccessiva (1 sec.) prima degli elementi	+ o.v.				
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ o.v.				
Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio <ul style="list-style-type: none"> • Postura del corpo, posizione della testa • Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati • Ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo) 	+ + +				
Non tentare l'uscita TERZA CATEGORIA E OVER				+	
Penalità (Giuria E) CdP FIG dalla QUARTA CATEGORIA in poi					
Falli		0.10	0.30	0.50	1.00
ARTISTICA' DELL'ESECUZIONE					
Insuff. artisticità dell'esecuzione in tutto l'esercizio <ul style="list-style-type: none"> • espressività, • sicurezza, • stile personale, 	+ + +				
Incapacità di interpretare un ruolo o un personaggio in tutta la performance-		+			
Esecuzione dell'intero esercizio come una serie di elementi e movimenti scollegati		+			
Non eseguire una chiara coreografia per arrivare nell'angolo		+			
COMPOSIZIONE E COREOGRAFIA & MUSICA					
Montaggio della musica					
Mancanza di struttura data al brano musicale: <ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di creatività di movimenti e passaggi • scelta sbagliata dei movimenti per una particolare musica - <i>Per es. musica del Tango, ma movimenti di Polka</i> 	+ +				
Uso insuff. della pedana , tra cui: <ul style="list-style-type: none"> • Uso di linee rette, curve, cambiamenti di direzione. 		+			

• Mancanza di un movimento a contatto con la PEDANA (inclusi il tronco/le cosce o la testa)	+			
Mancanza di un giro su un piede di almeno 360°		+		
Più di un salto ginnico con arrivo in posizione PRONA	+ O.V.			
MUSICALITA'				
Incapacità di seguire battute musicali, ritmo e tempo	+	+		
Sottofondo musicale (<i>quando un esercizio è aderente alla musica solo all'inizio e alla fine</i>)			+	
Mancanza di sincronizzazione tra movimento e battuta musicale alla fine dell' esercizio	+			
PENALITA' SPECIFICHE ATTREZZO (GIURIA E)				
Ripetizione della stessa posizione prima di una linea acrobatica (es. posizione statica su due piedi)	+ O.V.			
Pausa (Più di un sec.) prima degli elementi	+ O.V.			
Eccessiva oscillazione delle braccia prima degli elementi ginnici	+ O.V.			
Scorretta postura del corpo in tutto l'esercizio				
<ul style="list-style-type: none"> • Postura del corpo, posizione della testa • Piedi non in estensione/ rilassati, intraruotati • Ampiezza (massimo allungo dei movimenti del corpo) 	+ + +			
Non tentare l'uscita			+	

TECNICA – RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI - Gli elementi sono riconosciuti se eseguiti con tecnica specifica richiesta. Non si deve penalizzare la tecnica scelta per la realizzazione dell'elemento, ma la sua effettiva esecuzione.