



# PROGRAMMI UISP GAF 2012

Il programma UISP GAF (Ginnastica Artistica Femminile) prevede:

- A) un **Campionato Individuale Regionale, Interregionale e Nazionale** con **classifiche Allieve, Junior e Senior** per le **Categorie MINI PRIMA 3 ATTREZZI OPEN A e B, MINI PRIMA 4 ATTREZZI, PRIMA**. **Classifiche Junior e Senior** per le **Categorie SECONDA, TERZA e OVER**.
- B) un **Campionato Regionale, Interregionale e Nazionale a Squadre** con **classifiche Allieve, Junior, Senior e Misto** per le **Categorie MINI PRIMA 3 ATTREZZI OPEN A e B, MINI PRIMA 4 ATTREZZI, PRIMA**. **Classifiche Junior e Senior** per la **SECONDA e TERZA** Categoria. La classifica con atlete appartenenti a Società diverse è nel livello allieve, junior, senior e misto. La classifica mista invece è determinata dalla squadra composta da livelli di età differenti (allieve + junior/ allieve+junior+senior/ junior+senior/ allieve+senior).

**Composizione della squadra:** ogni team (squadra) è composto **da un minimo di 2 ad un massimo di 4 ginnaste**. Ad ogni attrezzo devono salire 2 ginnaste. Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni ginnasta deve eseguire. Da una gara all'altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti del team e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Nel caso di Società con più squadre che disputano lo stesso Campionato è vietato spostare le atlete da una squadra all'altra (pena la squalifica). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (8 attrezzi in totale).

Durante l'anno sportivo una ginnasta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o a squadra) e non può accedere al Torneo UISP GAF regionale e interregionale.

Per il Campionato di Mini 3 Open durante l'anno sportivo non è possibile cambiare da Mini Prima 3 open A a Mini Prima 3 B pena la squalifica

Dalla **MINI PRIMA** alla **TERZA** Categoria

### **Le Categorie sono:**

**MINI PRIMA 3** OPEN livello A (corpo libero, trave, volteggio e trampolino ) allieve, junior, senior

**MINI PRIMA 3** OPEN livello B (corpo libero, trave, parallele e trampolino) allieve, junior, senior.

**MINI PRIMA 4** allieve, junior, senior

**PRIMA** allieve, junior, senior

**SECONDA** junior, senior

**TERZA** junior, senior

**OVER** junior, senior **CLASSIFICA PER ATTREZZO – SI POSSONO PRESENTARE MAX 2 ATTREZZI**

Il Campionato per tutte le categorie individuali e di squadra si svolgerà a livello **REGIONALE, INTERREGIONALE** e **NAZIONALE**.

**Coordinatore Nazionale UISP Gaf  
Sara Vacchini  
Il Gruppo Tecnico di Lavoro UISP Gaf**

**N.B. Il Programma Tecnico e gli allegati entrano in vigore dal 1° gennaio 2014**

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

## PARTECIPAZIONE ALLE GARE – SOSPENSIONE D'ATTIVITA' – RETROCESSIONI

Le ginnaste, una volta presentatesi in una Categoria, non possono durante il corso dell'anno, cambiare Categoria, retrocedere o partecipare in contemporanea ad un'altra Categoria.

Ogni ginnasta potrà scegliere all'inizio di ogni anno sportivo, sulla base del proprio livello tecnico, se mantenere la Categoria di appartenenza o passare ad una delle Categorie superiori.

Durante il quadriennio una ginnasta non può retrocedere di Categoria.

Nel caso di sospensione per un anno sportivo dalle gare, la ginnasta, quando riprende l'attività, deve rientrare nella Categoria dove si era precedentemente iscritta.

Fanno eccezione a questa regola le ginnaste che sospendono l'attività per infortunio o motivi di salute. Per queste ginnaste, dietro presentazione di documentazione, può essere richiesta l'autorizzazione a disputare le gare in una Categoria inferiore (si può scendere di un solo grado).

**Nel caso di sospensione per più di un anno sportivo dalle gare, la ginnasta, quando riprende l'attività, deve fare apposita richiesta per rientrare in una o più categorie inferiori a quella in cui aveva precedentemente gareggiato. Verrà valutato il precedente percorso agonistico della ginnasta sia in ambito UISP che Federale**

**Per le ginnaste che in FGI gareggiano per una Società e in UISP per un'altra, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.**

**Per le ginnaste che durante l'anno sportivo passano da una Società UISP ad un'altra Società UISP, per la classifica fa fede il nome della ginnasta ed i dati anagrafici.**

In caso di certificazione non veritiera la Commissione Disciplinare prenderà provvedimenti.

**Non saranno concesse DEROGHE rispetto a ingressi FGI in UISP.**

**Le ginnaste della cat.OVER possono passare alla terza categoria,individuale o di squadra perché categoria che si basa su 4 attrezzi.**

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Anno Sportivo	TABELLA SUDDIVISIONI DI ETA' PER LE CATEGORIE MINI PRIMA 3 OPEN- MINI PRIMA 4 -PRIMA																			
Anno di nascita	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89 e precedenti	
2014	ALLIEVE				JUNIOR			SENIOR												
2015	ALLIEVE				JUNIOR			SENIOR												

TABELLA SUDDIVISIONE DI ETA' DELLA CATEGORIA SECONDA

Anno di nascita	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89 e precedenti
2014	JUNIOR						SENIOR												
2015	JUNIOR						SENIOR												

Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima categoria per l'anno 2013/14 le ginnaste nate nel 2004 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.

Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima e Seconda categoria. Le ginnaste nate nel 2001 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una Categoria permangono in quella.

Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima categoria per l'anno 2014/15 le ginnaste nate nel 2005 possono gareggiare o nella Categoria allieve, oppure nella Categoria Junior.

Mini prima 3 open ,Mini 4 e Prima e Seconda categoria. Le ginnaste nate nel 2002 possono gareggiare o nella Categoria junior, oppure nella Categoria Senior. Una volta iscritte in una categoria permangono in quella.

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

Anno Sportivo	TABELLA DELLA SUDDIVISIONE DI ETA' PER LE CATEGORIE TERZA e OVER																			
	Anno di nascita	07	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 e precedenti	
2014		JUNIOR						SENIOR												
2015		JUNIOR					SENIOR													

Il campionato per tutte le categorie sopra elencate si svolgerà a livello REGIONALE, INTERREGIONALE e NAZIONALE.

**NELLE REGIONI IN CUI NON SI DISPUTANO CAMPIONATI REGIONALI UISP, PER MANCANZA DI GIUDICI OPPURE PERCHE' SOLO UNA O DUE SOCIETA' ADERISCONO AI PROGRAMMI UISP, E' CONCESSA LA POSSIBILITA' DI DISPUTARE I CAMPIONATI REGIONALI IN UNA REGIONE VICINA (DIETRO AUTORIZZAZIONE CHE DEVE ESSERE RICHIESTA AL NAZIONALE).**

**A livello regionale ogni Società è responsabile della corretta iscrizione alle gare di qualsiasi livello seguendo le normative UISP e quelle relative all'ingresso delle ginnaste FGI nella UISP. In caso contrario se la ginnasta, in seguito a successivi controlli, risulta iscritta nella categoria sbagliata, sarà esclusa dalla classifica della gara. Le sarà concesso DI PARTECIPARE ALLA GARA SUCCESSIVA nella giusta categoria. Nel caso in cui le gare regionali siano terminate, viene concessa d'ufficio l'ammissione al nazionale nella categoria corretta.**

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

### **NORME GENERALI**

- Le ginnaste partecipanti alle gare devono essere tesserate all'UISP per l'anno sportivo in corso.
- Ai Campionati UISP, possono partecipare anche le ginnaste tesserate F.G.I. settore Agonistico o settore di Ginnastica per Tutti purché in possesso di tessera UISP e nel rispetto delle norme e dei regolamenti stabiliti dall'UISP stesso.
- I Programmi Tecnici e Codici dei Punteggi sono quelli stabiliti dalla UISP.  
Per tutto ciò non specificato si deve far riferimento al Mini Codice UISP GAF oppure al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2013) con le successive variazioni.
- Sono considerate **AGONISTE** e possono gareggiare nei Campionati Provinciali, Regionali e Nazionali UISP di Ginnastica Artistica Femminile, le ginnaste che, a partire dagli 8 (otto) anni compiuti, appartengono alle rispettive categorie Allieve, Junior e Senior.
- Le ginnaste parteciperanno ai Campionati Regionali, Interregionali e Nazionali UISP Le Ginnastiche individuali e di squadra. Ogni anno saranno stilate le tabelle regionali di ammissione ai Campionati Nazionali UISP GAF.
- Si consiglia di accedere alla categoria OVER dalla Terza Categoria in poi.
- Per i passaggi di categoria relativi alle classifiche dei Campionati Nazionali UISP GAF consultare le tabelle su: fogli di aggiornamento passaggi Gaf 2013.

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

**Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN A e B**

<p><b>VOLTEGGIO</b></p>	<p><b>Tappetoni:</b> allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p>	<p><b>Valore dei salti: p. 4.00</b>  - verticale senza repulsione</p>	<p><b>Classifica</b>  <b>2 salti uguali o differenti: vale il migliore</b></p>	<p><b>Valore dei salti: p. 5.00</b> - ruota con arrivo libero (permessa tecnica Kasamatsu) - verticale con repulsione - rotonda - ribaltata</p>	
<p><b>PARALLELE</b>  <b>Lavoro su uno staggio</b></p>	<p>Difficoltà richieste: <b>2 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF2013 agg. • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><b>1- EC</b> - Entrata libera</p>	<p><b>2 - EC</b> – Slancio con i piedi sopra lo staggio</p>	<p><b>3 - EC</b> - Uscita libera</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La UISP codifica come elemento di valore A l'elemento Infilata ad una gamba</li> </ul>
<p><b>TRAVE</b>  <b>Trave bassa</b>  <b>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b></p>	<p>Difficoltà richieste: <b>4 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi liberi 1 elemento acrobatico • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><b>1 -EC</b> Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti . La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata <b>ACROBATICO + GINNICO SOPRA</b>, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo</p>	<p><b>2 - EC</b> Salto ginnico di grande ampiezza <b>con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF2013 aggiornato)</b> riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.</p>	<p><b>3 -EC</b> 1 ELEM. ACROBATICO eseguito sopra oppure in uscita</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</u></li> <li>penalità specifiche CdP UISP</li> <li>La UISP codifica la RUOTA in uscita come elem. Acro di valore A</li> </ul>
<p><b>CORPO LIBERO</b>  <b>esercizio eseguito su una linea oppure in diagonale</b>  <b>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</b></p>	<p>Difficoltà richieste: <b>6 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi acrobatici 3 elementi ginnici • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><b>1 -EC</b> Serie Acrobatica diretta minimo di 2 elem. differenti .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>E' possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP GAF 2013 agg.).</li> <li>Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro</li> <li>Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem.acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.</li> </ul>	<p><b>2 -EC</b> -Salto ginnico di grande ampiezza <b>con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 aggiornato)</b></p>	<p><b>3-EC</b> Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione. - dietro = direzione differente</p>	<p><b>4 -EC</b> Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP GAF 2013 agg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</u></li> <li>penalità specifiche CdP UISP GAF</li> </ul>

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

### Categoria Mini Prima 3 Attrezzi OPEN A e B

<p><b>TRAMPOLINO</b></p> <p>I salti al mini trampolino possono essere eseguiti con rincorsa su panca o a terra.          Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, <u>può essere inclinato o piatto.</u>          I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore ai 4 metri.</p>	<p>Ogni ginnasta esegue <b>2 salti differenti</b> in rapida successione (scelti tra quelli sottoelencati anche di valore differente).          Si consiglia la dichiarazione del salto...anche se non è obbligatoria. <b>Media dei 2 salti</b></p>
<p><b>Punti 3</b></p> <p><b>CON O SENZA</b> la rincorsa, presalto e battuta a piedi pari sul trampolino per eseguire un salto (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone dorso al trampolino.</p> <p>Salto pennello          Salto raccolto          Salto cosacco          Salto carpiato divaricato apertura 135°          Enjambèè sul posto apertura 135°</p>	<p><b>Punti 4</b></p> <p><b>CON O SENZA</b> la rincorsa, presalto e battuta a piedi pari sul trampolino per eseguire un salto (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul trampolino e senza pausa spingere sugli arti inferiori per eseguire l'elemento successivo richiesto (capovolta saltata con arrivo in piedi).</p> <p>Salto pennello + capovolta saltata con arrivo in piedi          Salto raccolto+ capovolta saltata con arrivo in piedi          Salto cosacco+ capovolta saltata con arrivo in piedi          Salto carpiato divaricato apertura 135°+ capovolta saltata con arrivo in piedi          Enjambèè sul posto apertura 135°+ capovolta saltata con arrivo in piedi</p>
<p><b>Punti 4</b></p> <p><b>CON O SENZA</b> la rincorsa, presalto e battuta a piedi pari sul trampolino per eseguire un salto con 180° di rotazione (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul tappetone fronte al trampolino.</p> <p>Salto pennello con ½ giro          Salto raccolto con ½ giro          Salto cosacco con ½ giro          Salto carpiato divaricato apertura 135° con ½ giro</p>	<p><b>Punti 5</b></p> <p><b>CON O SENZA</b> la rincorsa, presalto e battuta a piedi pari sul trampolino per eseguire un salto (scelto tra quelli sottoelencati). Arrivare sul trampolino e senza pausa spingere sugli arti inferiori per eseguire l'elemento successivo richiesto (verticale arrivo supino – anche senza repulsione.).</p> <p>Salto pennello + verticale con arrivo supino          Salto raccolto+ verticale con arrivo supino          Salto cosacco+ verticale con arrivo supino          Salto carpiato divaricato apertura 135°+ verticale con arrivo supino          Enjambèè sul posto apertura 135°+ verticale con arrivo supino</p>



Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

**Categoria Mini Prima 4 Attrezzi**

<p><b>VOLTEGGIO</b></p>	<p><b>Tappetoni:</b> allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra</p>	<p>Valore dei salti: p. <b>4.00</b> -ruota con arrivo libero (permessa tecnica Kasamatsu) - verticale senza repulsione</p>	<p>Valore dei salti: p. <b>4,50</b> - verticale con repulsione</p>	<p>Valore dei salti: p.i 5.00 - rondata - ribaltata</p>	<p><b>Classifica</b>  <b>2 salti uguali o differenti: vale il migliore</b></p>	
<p><b>PARALLELE</b>  <b>Lavoro su uno staggio</b></p>	<p>Difficoltà richieste: <b>2 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF 2013 agg. • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><b>1- EC</b> Entrata libera</p>		<p><b>2 -EC</b> Slancio con i piedi sopra lo staggio</p>	<p><b>3- EC</b> - Uscita libera</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La UISP codifica come elemento di valore A l'elemento Infilata ad una gamba</li> </ul>
<p><b>TRAVE</b>  <b>Trave bassa</b>  <b>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b></p>	<p>Difficoltà richieste: <b>4 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF2013 agg. L'esercizio deve contenere: 3 elementi liberi 1 elemento acrobatico • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><b>1 -EC</b> Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti . La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata <b>ACROBATICO + GINNICO SOPRA</b>, ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo</p>	<p><b>2 -EC</b> Salto ginnico di grande ampiezza <b>con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP GAF2013 aggiornato)</b> riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.</p>	<p><b>3 -EC</b> 1 ELEMENTO ACROBATICO eseguito sopra oppure in uscita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>penalità specifiche CdP <u>UISP_GAF un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</u></li> <li>penalità specifiche CdP UISP GAF</li> <li>La UISP codifica la RUOTA in uscita come elem. Acro di valore A</li> </ul>	
<p><b>CORPO LIBERO</b>  <b>esercizio eseguito su una linea oppure diagonale</b>  <b>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</b></p>	<p>Difficoltà richieste: <b>7 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg. L'esercizio deve contenere: 4 elementi acrobatici 3 elementi ginnici • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><b>1 -EC</b> Serie Acrobatica diretta minimo di 2 elementi differenti .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>E' possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP GAF2013 agg.).</li> <li>Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro</li> <li>Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem.acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.</li> </ul>		<p><b>2 -EC</b> Salto ginnico di grande ampiezza <b>con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP GAF 2013 aggiornato)</b></p>	<p><b>3- EC</b> Elementi acro in differente direzione. - avanti/laterale = stessa direzione - dietro = direzione differente</p> <p><b>4- EC</b> – Serie Mista di 2 elementi differenti</p>	<p><b>5- EC</b> Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP GAF oppure nel CdP GAF 2013 agg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</u></li> <li>penalità specifiche CdP UISP GAF</li> </ul>

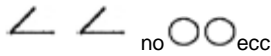

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

**Categoria Prima**

<b>Categoria Prima</b>					
<b>VOLTEGGIO</b>	<b>Tappetoni:</b> allieve 60 cm juniores 60/80cm seniores 80 cm + tappeto tipo Serneige sopra	<b>Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 1</b>  - rotonda - rotonda in pedana + flic sul tappetone e arrivo in piedi	<b>Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 2</b>  - ribaltata - salto avanti raggruppato	<b>Classifica - Media dei 2 salti</b> <b>Eeguire 2 salti scelti anche dallo stesso gruppo (uguali o differenti )</b> In caso d'esecuzione di un verticale con arrivo supino (invece di una ribaltata ) si declassa il salto <b>assegnando p. 1,00 di penalità</b> per salto declassato.	
<b>PARALLELE</b>  <b>Lavoro su uno staggio</b>	Difficoltà richieste: <b>3 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GFA oppure dal CdP GAF 2013 agg.  • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	<b>1 -EC</b> Slancio sopra lo staggio	<b>2-EC</b> Giro addominale indietro	<b>3- EC</b> Uscita codificata minimo A	• La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba
<b>TRAVE</b>  <b>Trave bassa</b>  <b>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b>	Difficoltà richieste: <b>5 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg.  L'esercizio deve contenere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici • <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u>	<b>1 -EC</b> Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti . La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata <b>ACROBATICO + GINNICO SOPRA</b> , ma non con quello d'uscita. La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo	<b>2- EC</b> Salto ginnico di grande ampiezza <b>con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP GAF2013 aggiornato)</b> riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.	<b>3 -EC</b> 1 ELEMENTO ACROBATICO in differente direzione eseguito anche uno sopra e l'altro in uscita <b>-avanti/laterale = stessa direzione-</b> <b>- dietro = direzione differente.</b>	<b>4- EC</b> ½ giro in passè ( <b>piede della gamba libera posizionato dalla caviglia al ginocchio</b> )
<b>CORPO LIBERO</b>  <b>esercizio eseguito su una linea oppure in diagonale</b>  <b>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</b>	Difficoltà richieste: <b>8 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF 2013 agg.  L'esercizio deve contenere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici  • <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u>	<b>1- EC</b> 1 Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie stessa  <b>2- EC</b> Una seconda Serie Acro diretta di minimo di 2 elem. differenti all'interno della serie stessa  • E' possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate e tutti gli elementi acrobatici presenti sul Mini CdP GAF e CdP GAF 2013 agg.).  • Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro e la verticale capovolta.  • <b>Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem.acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.</b>	<b>3 -EC</b> -Salto ginnico di grande ampiezza <b>con apertura a 135° (codificati dalla UISP nel Mini CdP GAF oppure CdP GAF2013 aggiornato)</b> .	<b>4-EC</b> – Elementi acro in differente direzione. <b>- avanti/laterale = stessa direzione-</b> <b>- dietro = direzione diff.</b>  <b>5 -EC</b> - SM di 2 elem. differenti	<b>6- EC</b> Serie Ginnica di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP UISP GAF oppure nel CdP GAF 2013 agg.  • <u>un elemento può soddisfare più di una esigenza di composizione (EC)</u>  • penalità specifiche CdP UISP GAF

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

**Categoria Seconda**

<b>Categoria Seconda</b>					
<b>VOLTEGGIO</b>	<p><b>Cubone</b>  <b>Juniors:</b> altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa  <b>Seniors:</b> m 1 di altezza x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa  <b>Tappeto d'arrivo dietro il cubone</b> - lungo minimo 4 metri -alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra</p>	<p><b>Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 1</b>                      - roncata                      - roncata in pedana + flic sul tappetone e arrivo in piedi</p>	<p><b>Valore dei salti: p. 5.00 gruppo 2</b>                      - ribaltata                      - ribaltata con ½ giro</p>	<p><b>Classifica - Media dei 2 salti</b>  <b>Eeguire due salti differenti presi uno da ogni gruppi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 metro.</li> <li>• <b>ARRIVO DENTRO LA LINEA P. 0,50</b></li> <li>• <b>ARRIVO SOPRA LA LINEA P. 0,30</b></li> <li>• <b>ARRIVO APPENA FUORI LA LINEA 0,10</b></li> </ul>	
<b>PARALLELE</b>  <b>Lavoro su 2 staggi.</b>	<p>Difficoltà richieste: <b>4 elem.</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF / CdP GAF 2013                      2 elem. possono essere anche uguali <u>ma non eseguiti di seguito</u> - no  no  ecc..  <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><b>1- EC</b> Tempo di kippe o kippe</p>	<p><b>2 -EC</b> Salto in piedi sullo staggio basso e <u>salire allo staggio alto in appoggio con elemento codificato (ok kippe o tempo di kippe)</u></p>	<p><b>3 -EC</b> A scelta eseguire un elemento preso dai gruppi 2, 4, 5 del CdP GAF 2013 agg.oppure Mini CdP.UISP GAF</p>	<p><b>4- EC</b> Uscita codif. minimo di valore A eseguita dallo staggio alto (Mini CdP UISP GAF e CdP GAF 2013 agg.)                      La UISP codifica come elemento di valore A infilata ad una gamba</p>
<b>TRAVE</b> <b>A scelta:</b> <b>Trave bassa o alta</b>  <b>Durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b>	<p>Difficoltà richieste:<b>5 elem.</b> cod. scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg.                      L'esercizio deve contenere                      3 elementi ginnici                      2 elementi acrobatici  <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u></p>	<p><b>1 -EC</b> Serie Ginnica oppure Serie Mista di 2 elem. differenti.                      La SM può essere eseguita con un elem. codificato d'entrata <b>ACROBATICO + GINNICO SOPRA</b>, ma non con quello d'uscita.                      La SG non può essere eseguita con un salto ginnico d'entrata + un salto ginnico eseguito sull'attrezzo</p>	<p><b>2 -EC</b> Salto ginnico di grande ampiezza. (Utilizzabili elem. del CdP GAF 2013 agg. ) riconosciuti solo se eseguiti sulla trave.   <b>3 - EC</b> <b>ELEM. ACRO</b> in diff. direzione eseguito anche <u>uno sopra e l'altro in uscita*</u></p>	<p><b>4 -EC</b> - eseguire a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione</p>	<p><b>5 -EC</b> - uscita CODIFICATA minimo A (Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF 2013 agg.)   <u>un elemento può soddisfare più di una esigenza</u>                       penalità specifiche CdP UISP GAF</p>
<b>CORPO LIBERO</b> <b>Esercizio eseguito su una linea, in diagonale oppure sul quadrato con le direzioni</b>  <b>Durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</b>	<p>Difficoltà richieste:<b>8 elem.</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg.                      L'esercizio deve contenere:                       5 elementi acrobatici                      3 elementi ginnici  <b>1 B</b>  <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf. .</u></p>	<p><b>1 EC - 1 S Acro diretta minimo di 2 elem. Diff.</b>  <b>2 EC - 1 S Acro diretta minimo di 2 elem. diff.</b>                      - Per comporre la serie acrobatica non si possono utilizzare le capovolte avanti e indietro                      - <b>Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elem.acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A e pertanto non soddisfa la EC di serie mista.</b>                      - non è possibile utilizzare verticale + capovolta a br. tese o piegate. E' possibile utilizzare cap. dietro alla verticale e tutti gli elem. acro presenti sul Mini e CdP GAF2013 agg.</p>	<p><b>3 -EC</b> -Salto ginnico di grande ampiezza scelti dal CdP GAF 2013 agg. <b>.4- EC</b>                       Elementi acro in differente direzione.                      avanti/laterale - dietro*                       *- <b>avanti/laterale = stessa direzione.</b>                      - <b>dietro = direzione diff.</b></p>	<p><b>5 -EC</b> Giro sull'avampiede minimo di 360°</p>	<p><b>6 -EC</b> - SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente) scelti tra quelli presenti nel Mini CdP UISP GAF o nel CdP GAF 2013agg. ).   <u>un elemento può soddisfare più di una esigenza</u>                      penalità specifiche CdP UISP GAF</p>

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

**Categoria Terza**

<p><b>VOLTEGGIO</b></p> <p>Tavola h. m 1,05</p> <p>Cubone</p> <p>Junior: h. 80 cm/ 1m</p> <p>Senior: h. 1.m</p>	<p><b>Cubone:</b></p> <p><b>Juniore</b>s altezza 0,80/1m x 1m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa</p> <p><b>Seniore</b>s m 1 di altezza x 1m di larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla rincorsa</p> <p><b>Tappeto d'arrivo dietro il cubone</b> - lungo minimo 4 metri e alto 20 cm + tappeto tipo Serneige posto sopra*</p> <p>A livello regionale in base alla disponibilità dell'attrezzatura è possibile gareggiare o solo sul cubone oppure solo sulla tavola</p>	<p><b>Valore dei salti: punti 5.00</b></p> <p><u>gruppo 1</u></p> <p>- rondata</p> <p>- rondata +flic</p>	<p><b>Valore dei salti: punti 5.00</b></p> <p><u>gruppo 2</u></p> <p>- ribaltata</p> <p>- ribaltata con ½ giro</p> <p>A livello regionale in base alla disponibilità della attrezzatura è possibile gareggiare o solo sul cubone oppure solo sulla tavola</p>	<p><b>Classifica - Media dei 2 salti</b></p> <p><b>Eseguire due salti differenti presi uno da ogni gruppi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sul tappeto di arrivo sarà tracciata una linea di arrivo parallela al cubone distante 1 metro.</li> <li>• <b>ARRIVO DENTRO LA LINEA P. 0,50</b></li> <li>• <b>ARRIVO SOPRA LA LINEA P. 0,30</b></li> <li>• <b>ARRIVO APPENA FUORI LA LINEA 0,10</b></li> </ul>	
<p><b>PARALLELE</b></p> <p>Lavoro su 2 staggi.</p>	<p>Difficoltà richiede: <b>5 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF 2013 agg</p> <p>• <u>un elem. di valore sup. può sostituire quello di valore inf.</u></p>	<p><b>1 -EC</b> Tempo di kippe o kippe</p> <p><b>2 -EC</b> Slancio minimo all'orizzontale</p>	<p><b>3 -EC</b> Un cambio di staggio ( è richiesto elemento codificato per salire allo staggio alto– ok kippe)</p> <p><b>- Salire con la mezza volta Perdita EC</b></p>	<p><b>4 -EC</b> A scelta eseguire un elem. preso dai gruppi 2, 4, 5 del MINI CdP UISP GAF/ CdP GAF 2013 agg.</p>	<p><b>5- EC</b> - Uscita codificata minimo di valore A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• penalità specifiche CdP UISP GAF</li> </ul>
<p><b>TRAVE</b></p> <p>Trave alta</p> <p>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</p>	<p>Difficoltà richiede: <b>6 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg.</p> <p>L'esercizio deve contenere:</p> <p>3 elementi ginnici</p> <p>3 elementi acrobatici</p> <p><b>1B</b></p> <p>• <u>un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer.</u></p>	<p><b>1 -EC</b> SG di 2 elem. differenti di cui uno con apertura sagittale 180°</p> <p><b>2- EC</b> Elemento ACRO in differente direzione (<b>eseguito sopra oppure in uscita- No in entrata</b>)</p> <p><b>*- avanti/lat.le = stessa direzione- - dietro = dir. diff.</b></p>	<p><b>3 -EC - SA oppure SM di 2 elementi</b> differenti anche senza fase di volo scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg.</p> <p><b>4 -EC</b></p> <p>a scelta: verticale tenuta 2", ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro, tic-tac, verticale d'impostazione</p>	<p><b>5- EC</b> PIROETTA 360°</p>	<p><b>6 -EC</b> – uscita acrobatica codificata minimo A scelta dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF 2013 agg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>un elem.può soddisfare più di una EC</u></li> <li>• penalità specifiche CdP UISP</li> </ul>
<p><b>CORPO LIBERO</b></p> <p>Esercizio eseguito CON LE DIREZIONI sul quadrato</p> <p>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</p>	<p>Difficoltà richiede: <b>8 elementi</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg.</p> <p>L'esercizio deve contenere:</p> <p>5 elementi acrobatici</p> <p>3 elementi ginnici</p> <p><b>2 B</b></p> <p>• <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p>	<p><b>1 -EC</b> una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti ENTRAMBI con fase di volo – <b>elementi preparatori del CdP FGI</b> - (non è richiesto il salto).</p> <p><b>2 -EC</b> una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi anche senza fase di volo (non è richiesto il salto).</p> <p>- <b>Il pennello (rimbalzo) eseguito al termine degli elementi acrobatici non viene riconosciuto come un salto ginnico di valore A .....</b></p>	<p><b>3 -EC</b> SG di 2 elem differenti di cui almeno 1 con spinta ad un piede (collegati direttamente oppure indirettamente), uno dei 2 salti deve avere apertura gambe sagittale di 180° dal CdP GAF 2013 agg.).</p>	<p><b>4 -EC</b> Piroetta 360° sull'avampiede minimo di valore A</p>	<p><b>5- EC</b> Elementi acro in differente direzione.</p> <p><b>- avanti/laterale = stessa direzione</b></p> <p><b>- dietro = direzione diff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>un elem.può soddisfare più di una EC</u></li> <li>• penalità specifiche CdP UISP GAF</li> </ul>

Dalla MINI PRIMA alla TERZA Categoria

<b>Categoria Over</b> <b>SI POSSONO PRESENTARE SOLO 2 ATTREZZI - CLASSIFICA DI SPECIALITA' PER ATTREZZO</b>					
<b>VOLTEGGIO</b>	<b>Tavola</b>  Juniores m <b>1,05/1,25</b>  Seniores m. 1,25  valori CdP 2013 agg. + salti codificati dalla UISP	<b>Valore dei salti: punti 4.00</b>  <u>fino a punti 2.90 del CdP 2013 agg.</u>	<b>Valore dei salti: punti 5.00</b>  <u>da p.3.00 del CdP 2013 agg.in poi.</u>	<b>Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore</b>	
<b>PARALLELE</b>  Lavoro su 2 staggi.	Difficoltà richieste: <b>6 elementi</b>	4 elementi codificati differenti minimo di valore A scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP GAF 2013 agg.	2 elementi di valore minimo B scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP GAF 2013 agg.	<b>EC-</b> Uscita codificata minimo di valore A (fioretto e guizzo con mezzo giro).	
<b>TRAVE</b>  Trave alta oppure bassa  durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	Difficoltà richieste: <b>8 elementi</b>  penalità specifiche CdP UISP GAF	<b>4 elementi ginnici</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP GAF 2013 agg.	<b>4 elementi acrobatici</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP GAF 2013agg.	2 elementi di valore minimo B scelti dal Mini CdP UISP GAF o dal CdP GAF 2013 agg.	<b>EC – uscita CODIFICATA</b> minimo A scelta dal Mini CdP UISP GAF oppure CdP GAF 2013 agg.
<b>CORPO LIBERO</b>  Esercizio eseguito sulla pedana con le direzioni  durata esercizio min. 50" max 1' e 30"	Difficoltà richieste: <b>8 elementi</b>  penalità specifiche CdP UISP GAF	<b>5 elementi acrobatici</b> codificati dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF 2013 agg.	<b>3 elementi ginnici</b> codificati scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF 2013 agg.	2 elementi di valore minimo B scelti dal Mini CdP UISP GAF oppure dal CdP GAF 2013 agg.	<b>EC - piroetta</b> minimo 360°