



PROGRAMMI GAF 2012

Il programma UISP GAF (Ginnastica Artistica Femminile) prevede un Campionato **Individuale Regionale, Interregionale e Nazionale** con classifiche **Junior e Senior**.

Le Categorie sono:

QUARTA CATEGORIA junior, senior

SPECIALITÀ' QUARTA CATEGORIA junior, senior **CLASSIFICA PER ATTREZZO** - si possono presentare max 2 attrezzi

QUINTA CATEGORIA junior, senior

SPECIALITÀ' QUINTA CATEGORIA junior, senior **CLASSIFICA PER ATTREZZO** - si possono presentare max 2 attrezzi

SESTA A livello unico

SESTA B livello unico

SESTA C junior, senior

SESTA D junior, senior

Il Campionato per tutte le categorie individuali e di squadra 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 l'allegato entrano in vigore dal 1 gennaio 2014

Dalla QUARTA alla SESTA 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 sono ammesse retrocessioni di Categoria e non saranno concesse autorizzazioni rispetto a ingressi FGI in UISP.

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

| Anno Sportivo | TABELLA SUDDIVISIONI DI ETA' PER LE CATEGORIE 4ª, 5ª E SPECIALITA' | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------|----|----|----|----|--------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | 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 | | | | | | | | | | | | |

| Suddivisione Campionati UISP – Sesta Categoria - Anno sportivo 2013/2014 | | | | | | | | | | |
|--|------|------|------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|--|------------------|
| Anni di nascita | | | | | | | | | | |
| Campionato SESTA A | | | | | | | | | | |
| 2003 | 2002 | 2001 | 2000 | 1999 | 1998 e precedenti | | | | | CLASSIFICA UNICA |
| Campionato SESTA B | | | | | | | | | | |
| 2003 | 2002 | 2001 | 2000 | 1999 | CLASSIFICA JUNIOR | | | | | |
| Campionato SESTA C | | | | | | | | | | |
| 1998 | 1997 | 1996 | 1995 | 1994 e precedenti | | CLASSIFICA SENIOR | | | | |
| 2003 | 2002 | 2001 | 2000 | 1999 | CLASSIFICA JUNIOR | | | | | |
| Campionato SESTA D | | | | | | | | | | |
| 2002 | 2001 | 2000 | 1999 | 1998 | | CLASSIFICA JUNIOR | | | | |
| 1997 | 1996 | 1995 | 1994 | 1993 e precedenti | | | CLASSIFICA SENIOR | | | |

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

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

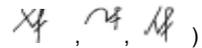
NELLE REGIONI IN CUI NON SI DISPUTANO CAMPIONATI REGIONALI UISP, PER MANCANZA DI GIUDICI OPPURE PERCHE' SOLO UNA O DUE SOCIETA' ADERISCONO AI PROGRAMMI UISP, E' CONCESSA LA POSSIBILITA' DI DISPUTARE I CAMPIONATI REGIONALI IN UNA REGIONE VICINA (DIETRO AUTORIZZAZIONE CHE DEVE ESSERE RICHIESTA AL NAZIONALE).

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.

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 in queste Categorie si deve far riferimento al Codice Internazionale dei Punteggi FIG. (ed. 2013 aggiornato) 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 QUARTA alla SESTA Categoria

| Categoria Quarta | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Categoria Quarta Specialità SI POSSONO PRESENTARE SOLO 2 ATTREZZI - CLASSIFICA DI SPECIALITA' PER ATTREZZO | | | | |
| <p>VOLTEGGIO</p> <p>valori CdP 2013 agg. + salti codificati dalla UISP</p> | <p>Tavola</p> <p>Juniores h m 1,05</p> <p>Juniores/ Seniores h m 1,25</p> | <p>Valore dei salti: punti 4.00</p> <p>fino a punti 2.90 del CdP 2013 agg.</p> | <p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p>da p.3.00 in poi del CdP 2013 agg.</p> | <p>Classifica :</p> <p>2 salti uguali o differenti.</p> <p>Vale il migliore</p> |
| <p>PARALLELE</p> <p>Lavoro su 2 staggi.</p> | <p>Difficoltà richieste: 7 elementi codificati scelti dal CdP 2013 agg.</p> <p>L'esercizio deve contenere:</p> <p>5 A</p> <p>2 B</p> <p>• un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</p> | <p>1-EC Tempo di kippe o kippe</p> <p>2 -EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale ( ok)</p> | <p>3 -EC Un cambio di staggio (è richiesto elemento codificato per salire allo staggio alto – ok kippe).</p> | <p>4 -EC eseguire un giro vicino allo staggio (gruppi 2,4,5) minimo A.</p> <p>5 -EC Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p> <p>• penalità specifiche CdP 2013 agg. e UISP GAF</p> |
| <p>TRAVE</p> <p>Trave alta</p> <p>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</p> | <p>Difficoltà richieste: 5 elementi codificati scelti dal CdP 2013 agg.</p> <p>L'esercizio deve contenere:</p> <p>3 elementi ginnici</p> <p>2 elementi acrobatici</p> <p>3 B</p> <p>• un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer.</p> | <p>1-EC <u>SG di 2 elem. ginnici differenti, di cui 1 salto con divaricata di 180° (sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata</u></p> <p>2 -EC piroetta minimo A</p> | <p>3 -EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP 2013 agg.</p> <p>(es:  ok)</p> <p><u>oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore B</u></p> | <p>4 -EC Elemento ACRO in differente direzione</p> <p>Escluso entrata e uscita</p> <p>- avanti/laterale = stessa direzione-</p> <p>- dietro = direzione diff</p> <p>5 -EC uscita acrobatica CODIFICATA minimo di valore A scelta dal CdP 2013 agg</p> <p>• un elem. può soddisfare più di una EC</p> <p>• penalità specifiche CdP 2013 agg. e UISP GAF</p> |
| <p>CORPO LIBERO</p> <p>Esercizio eseguito sulla pedana con le direzioni</p> <p>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</p> | <p>Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal CdP 2013 agg</p> <p>L'esercizio deve contenere</p> <p>5 elementi acrobatici</p> <p>3 elementi ginnici</p> <p>3 B</p> <p>• un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer.</p> | <p>1 -EC una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo (non è richiesto il salto).</p> <p>2 -EC una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo di cui uno deve essere un salto.</p> | <p>3 -EC Salti acrobatici in differente direzione</p> <p>(ok. )</p> <p>avanti/laterale - dietro</p> <p>- avanti/laterale = stessa direzione</p> <p>- dietro = direzione diff</p> | <p>4 -EC <u>Un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti, leap o hop. (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</u></p> <p>5 -EC Uscita: una linea acrobatica composta da 2 elementi con salto A spinto a 2 piedi (può assolvere anche la 2 EC)</p> <p>oppure con salto A spinto a 2 piedi eseguito singolarmente (penalità - 0.20 dal VD)</p> |

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

| Categoria Quinta | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Categoria Quinta Specialità SI POSSONO PRESENTARE SOLO 2 ATTREZZI - CLASSIFICA DI SPECIALITA' PER ATTREZZO | | | | |
| <p>VOLTEGGIO</p> <p>valori CdP 2013 agg. + salti codificati dalla UISP</p> | <p>Tavola</p> <p>Juniores h m 1,05 Juniores/Seniores h m 1,25</p> | <p>Valore dei salti: punti 4.00</p> <p>fino a punti 2.90 del CdP 2013 agg.</p> | <p>Valore dei salti: punti 5.00</p> <p>da p.3.00 in poi del CdP 2013 agg. .</p> | <p>Classifica – 2 salti uguali o differenti. Vale il migliore</p> <p>.</p> |
| <p>PARALLELE</p> <p>Lavoro su 2 staggi.</p> | <p>Difficoltà richieste: 9 elementi codificati scelti dal CdP 2013 agg. L'esercizio deve avere: 5 A 3 B 1 C</p> <p>• <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p> | <p>1 -EC Tempo di kippe o kippe</p> <p>2 -EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale</p> | <p>3 -EC UN ELEMENTO CODIFICATO PER IL cambio di staggio (SB- SA OPPURE SA-SB)</p> | <p>4 -EC - eseguire un giro vicino allo staggio B (gruppi 2,4,5) minimo A.</p> <p>5 -EC - Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p> <p>• penalità specifiche CdP 2013 agg. e UISP GAF</p> |
| <p>TRAVE</p> <p>Trave alta</p> <p>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</p> | <p>Difficoltà richieste: 5 elementi codificati scelti dal CdP 2013 agg. L'esercizio deve avere: 3 elementi ginnici 2 elementi acrobatici 3 B 2 C</p> <p>• <u>un elem. di valore super. può sostituire quello di valore infer</u></p> | <p>1 -EC - SG di 2 elem. differenti con un salto in divaricata sagittale apertura 180°</p> <p>2 -EC piroetta minimo A</p> | <p>3 -EC SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP 2013 agg.</p> <p><u>oppure SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore C</u></p> | <p>4 -EC Elemento ACRO in differente direzione Escluso entrata e uscita</p> <p>- avanti/laterale = stessa direzione-</p> <p>- dietro = direzione diff</p> <p>5 -EC uscita CODIFICATA minimo B dal CdP 2013 agg. Uscita con salto A (penalità -0.20 dal VD)</p> <p>• <u>un elem. può soddisfare più di una EC</u></p> <p>• penalità specifiche CdP 2013 agg. e UISP GAF</p> |
| <p>CORPO LIBERO</p> <p>Esercizio eseguito sulla pedana con le direzioni</p> <p>durata esercizio min. 50" max 1' e 30"</p> | <p>Difficoltà richieste: 8 elementi codificati scelti dal CdP 2013 agg. L'esercizio deve avere: 5 elementi acrobatici 3 elementi ginnici 3 B 2 C</p> <p>• <u>un elemento di valore superiore può sostituire quello di valore inferiore</u></p> | <p>1 - EC una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo di CUI UNO UN SALTO TESO CON O SENZA AVVITAMENTO. (anche 180°)</p> <p>2 -EC una linea Acro diretta minimo di 2 elem. differenti con elementi con fase di volo di cui uno deve essere un salto.</p> | <p>3 -EC Salti acrobatici in differente direzione. avanti/laterale - dietro</p> <p>(ok. )</p> <p>- avanti/laterale = stessa direzione</p> <p>- dietro = direzione diff</p> | <p>4 -EC <u>Un passaggio di danza composto da due salti ginnici differenti, leap o hop, (codificati) collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata.</u></p> <p>5 - EC 5 -EC Uscita: una linea acrobatica composta da 2 elementi con salto B spinto a 2 piedi (può assolvere anche le EC 1 e 2) oppure una linea acrobatica composta da 2 elementi con salto A spinto a 2 piedi (penalità - 0.20 dal VD) oppure con salto di valore C o superiore spinto a 2 piedi eseguito singolarmente (penalità - 0.20 dal VD)</p> |

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

Categoria Sesta – Campionato A

CdP FIG 2013 aggiornato

| Categoria Sesta – Campionato A | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| CdP FIG 2013 aggiornato | | | | | |
| VOLTEGGIO <u>Tavola h. 1,25 m</u> | <u>Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP 2013 agg.</u> | | | | |
| <p>PARALLELE</p> <p>Somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita</p> <p>Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2013 aggiornato.</p> | <p>1 EC – Volo dallo SA allo SB p. 0.50</p> | <p>2 EC – Volo con ripresa allo stesso staggio p. 0.50</p> | <p>3 EC – Prese differenti (esclusi slanci in vert. entrate e uscite) p. 0.50</p> | <p>4 EC – Un elemento senza volo con rotazione <u>min. di 360° senza volo</u> (no in entrata) p. 0.50</p> | <p>5 EC – L'Uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A/B no EC Uscita C p. 0,30 Uscita D e più p. 0,50</p> |
| <p>TRAVE</p> <p>Somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave • Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC | <p>1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° <i>sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata</i> divaricata p. 0.50</p> | <p>2 EC – Una PIROETTA minimo 360° p. 0.50</p> | <p>3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (gli elementi possono essere uguali) di cui 1 salto - p. 0.50</p> <p>* Elementi con volo con o senza appoggio delle mani</p> | <p>4 EC – Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50</p> | <p>5 EC – L'Uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A/B no EC Uscita C EC p. 0,30 Uscita D e più p. 0,50</p> |
| <p>CORPO LIBERO</p> <p>Somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica.</p> | <p>1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici codificati differenti, il 1° con arrivo su un piede, collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50</p> | <p>2 EC – Salto avanti/laterale & indietro p.0,50</p> | <p>3 EC – Salto con avvitamento (min. 360°) sull'AL p.0,50</p> | <p>4 EC – Un doppio salto sull'AT p. 0.50</p> | <p>5 EC – L'Uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A/B no EC Uscita C p. 0,30 Uscita D e più p. 0,50</p> |

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

Categoria Sesta – Campionato B

CdP FIG 2013 aggiornato

| Categoria Sesta – Campionato B | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| CdP FIG 2013 aggiornato | | | | | |
| VOLTEGGIO <u>Tavola h. 1,25 m</u> | <u>Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP 2013 agg.</u> | | | | |
| PARALLELE Somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita Abbuoni di Collegamento (AC) (Giuria D) come da CdP 2013 aggiornato. | 1 EC – Volo dallo SA allo SB OPPURE dallo SB allo SA p. 0.50 | 2 EC - un elemento circolare vicino allo staggio (senza volo) p. 0.50 | 3 EC – Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in vert. entrate e uscite) p.0.50 | 4 EC – Un elemento senza volo con rotazione <u>min. di 180° senza volo</u> (eseguito sullo staggio – no in entrata) p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.30 Uscita C p. 0.50 |
| TRAVE Somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica. <ul style="list-style-type: none"> • L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave • Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC | 1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180°(sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata p. 0.50 | 2 EC – Una PIROETTA minimo 360° p. 0.50 | 3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (Elementi con volo con o senza appoggio della mani anche uguali) di cui 1 salto - p. 0.50 | 4 EC – Elementi acro in direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.30 Uscita C p. 0.50 |
| CORPO LIBERO Somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica) | 1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici codificati differenti, il 1° con arrivo su un piede, collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50 | 2 EC – Salto avanti/laterale & indietro p.0,50 | 3 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL (min. 360°) sull'AL p.0,50 | 4 EC – UN SALTO ACROBATICO MINIMO DI VALORE C p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.30 Uscita C p. 0.50 |

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

Categoria Sesta – Campionato C

CdP FIG 2013 aggiornato

| Categoria Sesta – Campionato C | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| CdP FIG 2013 aggiornato | | | | | |
| VOLTEGGIO <u>Tavola h. 1,25 m</u> | <u>Esecuzione di un salto a scelta Valore del salto CdP 2013 agg.</u> | | | | |
| PARALLELE Somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita | 1 EC – Volo dallo SA allo SB OPPURE dallo SB allo SA p. 0.50 | 2 EC – SLANCIO IN VERTICALE (non dall'entrata) p. 0.50 | 3 EC – Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in verticale, entrate e uscite) p. 0.50 | 4 EC – Un elemento senza volo con o senza rotazione (eseguito sullo staggio – no in entrata) - elemento dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40 - E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 - G p. 0.70 |
| TRAVE Somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3... ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica. <ul style="list-style-type: none"> L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC | 1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° (sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata p. 0.50 | 2 EC – Una PIROETTA minimo 360° p. 0.50 | 3 EC – Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* (Elementi con volo con o senza appoggio della mani) - p. 0.50 <i>Gli elementi possono essere anche uguali</i> | 4 EC – Elementi acro in direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40 - E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 - G p. 0.70 |
| CORPO LIBERO Somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica | 1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici codificati differenti, il 1° con arrivo su un piede, collegati direttamente o indirettamente (<i>con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i>), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50 | 2 EC – Salto avanti/laterale & indietro p.0,50 | 3 EC – UN SALTO ACROBatico MINIMO DI VALORE B p. 0.50 | 4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL p. 0.50 | 5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se: Uscita A p. 0,10 Uscita B p. 0.20 Uscita C p. 0.30 Uscita D p. 0,40 Uscita E p. 0.50 Uscita F p. 0,60 Uscita G p. 0.70 |

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria

Categoria Sesta – Campionato D

CdP FIG 2013 aggiornato

Codice FIG adattato UISP - Per tutto quello che non è riportato nel programma si fa riferimento al CdP FIG GAF 2013 e successivi aggiornamenti.

Classifica individuale

L'esercizio prevede l'applicazione del CdP 2013 in vigore con le seguenti limitazioni al valore della nota D: Esigenze di Composizione (EC): in ogni esercizio sarà considerato il valore di p. 0,50 per ogni gruppo di elementi presentati per un massimo di p. 2,00 quindi devo assolvere max 4 EC)

VOLTEGGIO

Il numero del salto che la ginnasta intende eseguire deve essere dichiarato prima dell'esecuzione (manualmente o elettronicamente).

Tavola h. 1,25 m

**Esecuzione di 2 salti.
Vale il migliore.**

2 pedane sovrapposte sono autorizzate.

Per tutti i salti eseguiti viene assegnato il valore massimo di p. 3,80.

La ginnasta può utilizzare tutte le difficoltà A,B,C,D,E,F,G ma il valore di assegnazione è il seguente A p.0,10; B,C,D,E,F,G p.0,20

PARALLELE

Somma dei 4 elementi di valore più alto + uscita

1 EC – Volo dallo SA allo SB **OPPURE** volo con ripresa stesso staggio p. 0.50

2 EC – SLANCIO IN VERTICALE OPPURE PASSAGGIO DALLA VERTICALE (non dall'entrata) p. 0.50

3 EC – Volo dallo SB allo SA p. 0.50

4 EC – Un elemento senza volo con o senza rotazione **dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale** p. 0.50

5 EC – Con l' uscita si ottiene sempre la EC (p. 0,50) + il valore dell'uscita

Uscita A p. 0,10
Uscita B/C/D/E/F/G p. 0,20

Esercizio corto

Nota E massimo di:

10.00 P. con 5 elem. fatti

6.00 P. con 4 elem. fatti

4.00 P. Se 3 elem fatti

2.00 P. Se da 1 a 2 elem fatti

0.00 P. con nessun elem. Fatto

0.00 P. con nessun elem. Fatto

TRAVE

Somma degli 8 elementi di maggior valore : massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica.

- L'EC 1 e 4 devono essere eseguite sulla trave
- Cap.,vert.ed elementi di tenuta non possono essere utilizzati per l'EC

1 EC – Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° **sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p. 0.50**

2 EC –Una PIROETTA minimo di 360° p.0.50

3 EC – **Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con o senza volo* - Gli elementi possono essere anche uguali** p. 0.50

4 EC – Elementi acro in **diverse** direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se:

Uscita A p. 0,10
Uscita B/C/D/E/F/G p. 0,20

CORPO LIBERO

Somma degli 8 elementi di maggior valore: massimo 5 acrobatici – minimo 3 ginnici - l'uscita obbligatoriamente deve essere acrobatica

1 EC – Un passaggio di almeno 2 elementi ginnici codificati differenti, il 1° con arrivo su un piede, collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata p.0,50

2 EC – **Una linea acrobatica con 2 salti uguali o differenti** p. 0.50

3 EC – Due salti in **diverse** direzione avanti/laterale e dietro p. 0.50

4 EC – Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. Anche 180° sull'AL p. 0.50

5 EC – Con l'uscita si ottiene la EC (P.0,50) + il valore dell'uscita se:

Uscita A p. 0,10
Uscita B/C/D/E/F/G p. 0,20

Dalla QUARTA alla SESTA Categoria