

LINEE GUIDA PER RIUNIONI DI GIURIA

PRIMA CATEGORIA	
<p><u>Volteggio:</u> 2 salti differenti Vale il migliore</p> <p>All./junior 60cm Senior 80 cm</p> <p><u>Parallele:</u> 3 elementi 3 EC La Uisp codifica come elemento di valore A infilata ad 1 gamba</p> <p><u>Trave:</u> 5 elementi (3 ginnici + 2 acrobatici) 4 EC</p> <p>La Uisp codifica come elemento di valore A Ponte + Rovesciata indietro (non utilizzabile per SM)</p> <p><u>Corpo Libero:</u> 10 Elementi (5 acrobatici + 5 ginnici) 7 EC</p>	<p>Bonus: assegnato se i salti sono differenti (presi anche dallo stesso gruppo). assegnato anche in caso di caduta. Rincorsa a vuoto p. 0,30 da detrarre dal salto successivo NON assegnato in caso di declassamento del salto. Differenza tra salto declassato e salto fallito (rif.faq del 2/03/2016 pubblicata su sito uisp) Premiare esecuzioni in salita con tenuta gambe, capo allineato e appoggio braccia tese. Esplosività per differenziare i salti. E' possibile utilizzare sempre il collare di protezione ed il tappetino davanti alla pedana</p> <p>Bonus: assegnato se eseguite tutte le EC (slancio piedi sopra lo staggio, giro addominale, uscita codificata) contare gli elementi (almeno 3) – Gli elementi si assegnano se realizzati Entrata: salita all'appoggio con spinta gambe, le spalle possono essere sopra lo staggio nello slancio eseguito a gambe aperte sagittalmente si considera il punto più basso/piedi slanci all'orizzontale, nessuna penalità slanci piedi sotto lo staggio, pen. p.-0.30 appoggio alternato dei piedi prima di eseguire il fioretto: pen. p. -0.30 (no slancio) + pen. -0.50 (elemento non caratteristico) Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e chi tenta lo slancio prima di eseguire il fioretto.</p> <p>Bonus: assegnato se eseguite tutte le EC contare gli elementi – gli elementi si assegnano con partenza e arrivo dei piedi sull'attrezzo. la ginnasta deve ritornare almeno con 1 piede sulla trave. Solo la SM può essere eseguita con un elemento acro in entrata. La SG non può essere eseguita con un salto ginnici in entrata + un salto ginnico sull'attrezzo. SG: attenzione allo spostamento dei piedi e al molleggio delle gambe tra i due salti. Grande ampiezza: salto assegnato a 90° con pen. -0.30, sopra 135° nessuna penalità per ampiezza. (pen. posizioni del corpo vedi faq del 25 gennaio su sito uisp) Posizione a contatto (capovolte avanti e dietro assolvono alla posizione a contatto) Movimento laterale a scelta, di libera ideazione. Posizione in relevè mantenuta 2" all'interno dell'esercizio Anche con sbilanciamento da p. -0.10/p.-0.30 ma esecuzione fluida la serie ginnica si assegna. Capovolta dietro assegna con svincolo della testa e stacco delle mani dalla trave, arrivo in piedi o accosciata. Capovolta avanti si può prendere con le mani sotto la trave. Arrivo minimo in accosciata, bacino sollevato. Salto pennello: attenzione allo scambio dei piedi EC4 ½ giro in passe. Se si esegue piroetta 360 non si assolve alla EC Ponte + Rovesciata indietro, si riconosce il VD se la ginnasta ritorna con almeno 1 piede sulla trave. Ruota in uscita NON è più codificata in questa categoria, nessun VD Uscita con salto ginnico differente da quello utilizzato all'interno dell'esercizio (pen. -0.30) Esecuzione di una sola linea di trave pen. p. -030 per facilitazione</p> <p>Bonus: assegnato se eseguite tutte le EC Contare gli elementi, soprattutto quando la SG diretta è unita alla SG indiretta!!! La Verticale e capovolta NON può essere inserita nelle serie acrobatiche Grande ampiezza: salto assegnato a 90° con pen. -0.30, sopra 135° nessuna penalità per ampiezza. (pen. posizioni del corpo vedi faq del 25 gennaio su sito uisp) SA: attenzione allo spostamento dei piedi e ai molleggi delle gambe SG dirette: salto del gatto + pennello. Per essere assegnato il VD del pennello l'arrivo dal salto del gatto deve essere con i piedi vicini (tolleranza: distanza di un piede circa tra i due piedi all'arrivo) – Attenzione ai molleggi delle gambe tra i due salti – nel caso di esecuzione di salto pennello+pennello con giro 180° o + attenzione alle rotazioni. SG indirette: vanno bene i passi solo se veloci, tipocorsetta, il collegamento deve essere dinamico, no passi lenti. Si deve vedere uno spostamento. Assemblè interrompe la serie! Il secondo salto della serie deve essere spinta a 1 piede.</p>

<p>SECONDA CATEGORIA</p>	
<p><u>Volteggio:</u> 2 salti differenti presi uno da ogni gruppo Media dei salti Tavola Cubone: Junior 80cm/1m Senior m1</p> <p><u>Parallele:</u> 4 elementi 4 EC Lavoro su 2 staggi</p> <p><u>Trave:</u> 5 elementi (3 ginn-2 acro) 5EC Trave alta oppure bassa</p> <p><u>Corpo Libero:</u> 10 elementi 8 EC L'esercizio deve essere eseguito in linea oppure con le direzioni</p>	<p>Valore dei salti p. 5.50 Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione NB esplosività. Penalità di arrivo: linea tracciata sul tappeto di arrivo parallela al cubone distante 1 metro (dentro p. 0,50..sopra la riga p. 0,30...appena fuori la riga p. 0,10 e relative penalità d'arrivo. E' possibile utilizzare sempre il collare di protezione ed il tappetino davanti alla pedana Rincorsa a vuoto p. 0,30 da detrarre dal salto successivo ATTENZIONE I PASSI D'ARRIVO SONO PENALIZZATI SIA IN ECCESSO CHE IN DIFETTO</p> <p>Bonus: assegnato se eseguite tutte le EC. Gli slanci per non avere penalità devono essere eseguiti all'orizzontale. slanci piedi sotto lo staggio, pen. p.-0.30o.v. Un elemento si può ripetere, ma non di seguito. E' possibile salire allo staggio alto con il passaggio della capovolta, nessun VD Riconosciuto VD valore A elemento MEZZA VOLTA. Anche lo slancio della mezza volta, si deve penalizzare. Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo. Esercizio eseguito su un solo staggio non si valuta, non pertinente a questa categoria. SI RICORDA CHE L'ELEMENTO SI ASSEGNA SE REALIZZATO... VEDERE FAQ di Marzo 2017 SU SITO UISP, attrezzo parallele alla dicitura "QUANDO SI RICONOSCE TERMINATO UN ELEMENTO PER ASSEGNARLO"</p> <p>Bonus: assegnato se eseguite tutte le EC. I salti di grande ampiezza devono avere divaricata 180° per non avere penalità. Riconosciuti fino a 135° con pen. -0.10 e -0.30 vedi esigenze per la divaricata come indicato nel CdP FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3) Posizione in relevè mantenuta 2". Codificato elemento acro valore A, ponte + rovesciata indietro. Riconosciuto se la ginnasta ritorna almeno con 1 piede sulla trave. Gli elementi a scelta (EC4) verticale e verticale d'impostazione non assolvono alla differente direzione perché statici. Movimento laterale a scelta di libera composizione. Esecuzione di una sola linea di trave pen. p. -030 per facilitazione La serie si assegna anche con sbilanciamento p. -0.10 oppure p. -0.30 purché fluida nell'esecuzione.</p> <p>Bonus: assegnato se eseguite tutte le EC. Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30. (pen. posizioni del corpo vedi faq del 25 gennaio su sito uisp) Un elemento può essere ripetuto all'interno delle due serie acrobatiche. Non si possono più utilizzare le verticali + capovolta nelle serie. SG dirette: è richiesto 1 salto ginnico spinto ad 1 piede ..salto del gatto + pennello. Per essere assegnato il VD del pennello l'arrivo dal salto del gatto deve essere con i piedi vicini (tolleranza: distanza di un piede circa tra i due piedi all'arrivo) – Attenzione ai molleggi delle gambe tra i due salti – nel caso di esecuzione di salto pennello+pennello con giro 180° o + attenzione alle rotazioni. SG indirette: vanno bene i passi solo se veloci, tipo corsetta, il collegamento deve essere dinamico, no passi lenti. Si deve vedere uno spostamento. Assamblè interrompe la serie! Il secondo salto della serie deve essere spinto a 1 piede. CONTARE GLI ELEMENTI!</p>

TERZA CATEGORIA	
<p><u>Volteggio:</u> 2 salti differenti presi uno da ogni gruppo Media dei salti Tavola Cubone: Junior 80cm/1m Senior m1</p>	<p>Valore dei salti p. 5.50 Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione NB esplosività. Penalità di arrivo: linea tracciata sul tappeto di arrivo parallela al cubone distante 1 metro e relative penalità d'arrivo. E' possibile utilizzare sempre il collare di protezione ed il tappetino davanti alla pedana Rincorsa a vuoto p. 0,30 da detrarre dal salto successivo ATTENZIONE I PASSI D'ARRIVO SONO PENALIZZATI SIA IN ECCESSO CHE IN DIFETTO</p>
<p><u>Parallele:</u> 5 elementi 4 EC Lavoro su 2 staggi</p>	<p>Bonus: assegnato se eseguite tutte le EC. Gli slanci per non avere penalità devono essere eseguiti all'orizzontale. slanci piedi sotto lo staggio, pen. p.-0.30o.v. Un elemento si può ripetere, ma non prende valore e viene penalizzato. La salita allo staggio alto deve essere soddisfatta minimo con la kippe. SI RICORDA CHE L'ELEMENTO SI ASSEGNA SE REALIZZATO... VEDERE FAQ di Marzo 2017 SU SITO UISP, attrezzo parallele alla dicitura "QUANDO SI RICONOSCE TERMINATO UN ELEMENTO PER ASSEGNARLO" Riconosciuto VD valore A elemento MEZZA VOLTA. Anche lo slancio della mezza volta, si deve penalizzare (0,10-0,30). L'uscita deve essere codificata. Il fioretto oppure il guizzo sono codificati solo con il mezzo giro Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo. Esercizio eseguito su un solo staggio non si valuta, non pertinente a questa categoria. Contro rotazione 0,10 ogni volta (giro add. dietro + fioretto)</p>
<p><u>Trave:</u> 6 elementi (3ginn-3 acro)1B 6EC Trave alta</p>	<p>Bonus: assegnato se eseguite tutte le EC. I salti di grande ampiezza devono avere divaricata 180° per non avere penalità. Riconosciuti fino a 135° con pen. -0.10 e -0.30 vedi esigenze per la divaricata come indicato nel CdP FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3) SPINTO AD 1 PIEDEE APERTURA SERIE GINNICA RICHIESTA CON ELEMENTO MINIMO 135° Posizione in relevè mantenuta 2". Gli elementi a scelta (EC4) verticale e verticale d'impostazione non assolvono alla differente direzione perché statici. Movimento laterale a scelta di libera composizione. Esecuzione di una sola linea di trave pen. p. -030 per facilitazione La serie si assegna anche con sbilanciamento p. -0.10 oppure p. -0.30 purché fluida nell'esecuzione.</p>
<p><u>Corpo Libero:</u> 10 elementi (5 ginn-5 acro)2 B 6 EC L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni</p>	<p>Bonus: assegnato se eseguite tutte le EC. Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (pen. posizioni del corpo vedi faq del 25 gennaio su sito uisp) Un elemento può essere ripetuto all'interno delle due serie acrobatiche. Non si possono più utilizzare le verticali + capovolta nelle serie. RICHIESTA DI ESECUZIONE DI 2 SA 1 CON 2 ELEMENTI CON FASE DI VOLO (non è richiesto il salto) ED UNA di 3 elementi uno dei quali deve avere la fase di volo). SG dirette: salto del gatto + pennello. Per essere assegnato il VD del pennello l'arrivo dal salto del gatto deve essere con i piedi vicini (tolleranza: distanza di un piede circa tra i due piedi all'arrivo) – Attenzione ai molleggi delle gambe tra i due salti – nel caso di esecuzione di salto pennello+pennello con giro 180° o + attenzione alle rotazioni. SG indirette: vanno bene i passi solo se veloci, tipo corsetta, il collegamento deve essere dinamico,no passi lenti. Si deve vedere uno spostamento. Assembli interrompe la serie! Il secondo salto della serie deve essere spinto a 1 piede. CONTARE GLI ELEMENTI!</p>

TERZA SPECIALITA'	
<p><u>Volteggio:</u> Tavola Juniores 1,05/1,25 m Seniores 1,25 m</p> <p><u>Parallele:</u> 5 elementi 4A+1B 1 EC Lavoro su 2 staggi</p> <p><u>Trave:</u> 8 elementi (4ginn-4 acro) 1B 1 EC-uscita codificata Trave alta oppure bassa</p> <p><u>Corpo Libero:</u> 10 elementi (3 ginn-5 acro) 2 B 1 EC piroetta 360° L'esercizio deve essere eseguito con le direzioni</p>	<p>Valore dei salti p. 4,00 fino a p. 2,60 del CdP in vigore</p> <p>Valore dei salti p. 5,00 fino da p. 2,80 del CdP in vigore. 2 salti uguali o diff. Vale il migliore</p> <p>Allineamento del corpo in tutte le fasi del salto. si deve vedere fase di volo prima dell'arrivo, salita del bacino, tenuta e repulsione</p> <ul style="list-style-type: none"> • NB esplosività. Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana • Si comincia a giudicare dallo stacco in pedana <p>Rincorsa a vuoto p. 0,30 da detrarre dal salto successivo</p> <p>La lunghezza si misura dall'attacco delle mani sulla tavola.</p> <p>Rondata mezzo giro VD 5,00 nel 1° volo... la ginnasta deve eseguire quasi 180° di rotazione per avere il riconoscimento del salto</p> <p>Bonus: assegnato se eseguita la EC richiesta .</p> <p>Gli slanci per non avere penalità devono essere eseguiti all'orizzontale. slanci piedi sotto lo staggio, pen. p.-0.30o.v.</p> <p>Un elemento si può ripetere, ma non prende valore e viene penalizzato..</p> <p>Fioretto e stacco ...se la ginnasta nell'esecuzione prende lo staggio alto e non riesce a salire in kippe si assegna p. 0,50 di penalità, si riconosce VD elemento ...non si penalizzano le oscillazioni utili per riprendere l'esercizio. Se la ginnasta esegue fioretto e stacco ma dopo aver preso lo staggio alto cade si assegna VD elemento e si penalizza p. 1,00 di caduta. Se la ginnasta non afferra lo staggio non si assegna VD e si penalizza di p. 1,00 la caduta</p> <p>Premiare lavoro in tenuta, a braccia tese e possibilmente continuo.</p> <p>.SI RICORDA CHE L'ELEMENTO SI ASSEGNA SE REALIZZATO... NEL CASO IN CUI LA GINNASTA VEDERE FAQ di Marzo 2017 SU SITO UISP, attrezzo parallele alla dicitura "QUANDO SI RICONOSCE TERMINATO UN ELEMENTO PER ASSEGNARLO"</p> <p>Bonus: assegnato se eseguita la EC richiesta.</p> <p>I salti di grande ampiezza devono avere divaricata 180° per non avere penalità. Riconosciuti fino a 135° con pen. -0.10 e -0.30 vedi esigenze per la divaricata come indicato nel CdP FIG GAF 2017 2020 (rif. 9.2.3)</p> <p>Posizione in relevè mantenuta 2".</p> <p>Movimento laterale a scelta di libera composizione.</p> <p>Esecuzione di una sola linea di trave pen. p. -030 per facilitazione</p> <p>Bonus: assegnato se eseguita la EC richiesta</p> <p>Grande ampiezza: salto assegnato a 135° con pen. -0.10 oppure -0.30 (pen. posizioni del corpo vedi faq del 25 gennaio su sito uisp)</p> <p>· CONTARE GLI ELEMENTI!</p> <p>Si possono usare tutti gli elementi codificati nel Mini CdP GAF oppure nel CdP FIG 2017/2020 combinati in serie oppure eseguiti singolarmente.</p>

