

# PROGRAMMA TECNICO UISP GAF

A cura della *Responsabile Nazionale UISP Settore Gaf Giuliana Bompadre e della Coordinatrice Nazionale dei Settori UISP Paola Morara*

*Il programma UISP GAF (Ginnastica Artistica Femminile) e gli allegati entrano in vigore dal quadriennio 2018/2022 e prevede:*

A) Un Campionato Individuale (Fase-1, Fase-2) con classifiche:

- **Allieve, Junior e Senior per le Categorie MINI PRIMA 3 ATTREZZI OPEN A e B, MINI PRIMA 3 ATTREZZI OPEN A e B SPECIALITA', MINI PRIMA 4 ATTREZZI, MINI PRIMA 4 ATTREZZI SPECIALITA', PRIMA, PRIMA SPECIALITA', SECONDA, SECONDA SPECIALITA', TERZA, TERZA SPECIALITA';**
- **Junior e Senior per le Categorie QUARTA, QUARTA SPECIALITA', QUINTA, QUINTA SPECIALITA', SESTA CATEGORIA D (Codice Facilitato) SESTA CATEGORIA D SPECIALITA', SESTA CATEGORIA C (Codice Modificato) SESTA CATEGORIA C SPECIALITA';**
- **Classifica Unica per la Categoria SESTA (Campionato A/B), SESTA CATEGORIA A/B SPECIALITA'**

In tutte le Categorie (dalla Mini Prima alla Sesta) nel campionato di specialità, ogni ginnasta potrà presentare massimo 3 attrezzi su 4 a disposizione.

**NON si possono modificare gli attrezzi da una gara all'altra della Fase-1 del Campionato , né dalle gare previste dalla Fase 1 alla Fase-2 (finale) del campionato nazionale**

B) Un Campionato a Squadre (Fase-1, Fase-2) con classifiche:

- **Allieve, Junior, Senior e Misto per le Categorie MINI PRIMA 3 ATTREZZI OPEN A e B, MINI PRIMA 4 ATTREZZI, PRIMA;**
- **Allieve, Junior, Senior per le Categorie SECONDA e TERZA**

*La classifica con atlete appartenenti a Società diverse nel livello allieve, junior, senior e misto. La classifica mista 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. La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (8 attrezzi in totale).

C) Un Campionato di Rappresentativa Societaria (Fase-1, Fase-2) con classifiche solo di squadra per i seguenti livelli UISP:

- **UISP 1 per le categorie MINI PRIMA 3 OPEN A e B, MINI PRIMA 4, PRIMA CATEGORIA (allieve, junior e senior)**
- **UISP 2 per le categorie SECONDA e TERZA (allieve, junior e senior)**
- **UISP 3 per le categorie TERZA (allieve, junior, senior) QUARTA e QUINTA (junior e senior)**

**Composizione della squadra:** ogni team (squadra) è composto da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnaste. Ad ogni attrezzo devono salire 3 ginnaste.

*La classifica finale di ogni prova è determinata dalla somma dei 2 punteggi migliori su 4 attrezzi.*

Per il livello **UISP 1** ogni squadra è composta da ginnaste che nel campionato GAF gareggiano nelle categorie MINI PRIMA 3 OPEN, MINI PRIMA 4 e PRIMA (indistintamente allieve, junior o senior).

Per il livello **UISP 2** ogni squadra è composta da ginnaste che nel campionato GAF gareggiano nelle categorie SECONDA e TERZA (indistintamente allieve, junior o senior) e che utilizzano il CUBONE per i salti a volteggio

Per il livello **UISP 3** ogni squadra è composta da ginnaste che nel campionato GAF gareggiano nelle categorie QUARTA e QUINTA (indistintamente junior o senior) con la possibilità di completare la squadra utilizzando ginnasta/e della categoria TERZA (indistintamente allieve, junior o senior) **che utilizzano la TAVOLA per i salti a volteggio.**

## **Le Categorie sono:**

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

**MINI PRIMA 3 OPEN livello A SPECIALITA'** – Classifica per attrezzo allieve, junior, senior – si possono presentare max 3 attrezzi

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

**MINI PRIMA 3 OPEN livello B SPECIALITA'** – Classifica per attrezzo allieve, junior, senior – si possono presentare max 3 attrezzi

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

**MINI PRIMA 4 SPECIALITA'** - Classifica per attrezzo allieve, junior, senior- si possono presentare max 3 attrezzi

**PRIMA** allieve, junior, senior

**PRIMA SPECIALITA'** - Classifica per attrezzo allieve, junior, senior -si possono presentare max 3 attrezzi

**SECONDA** allieve, junior, senior

**SECONDA SPECIALITA'** - Classifica per attrezzo allieve, junior, senior -- si possono presentare max 3 attrezzi

**TERZA** allieve, junior, senior

**TERZA SPECIALITA'** - Classifica per attrezzo allieve, junior, senior – si possono presentare max 3 attrezzi

**QUARTA CATEGORIA** junior, senior

**QUARTA SPECIALITA'** – Classifica per attrezzo junior, senior–si possono presentare max 3 attrezzi

**QUINTA CATEGORIA** junior, senior

**QUINTA SPECIALITA'** – Classifica per attrezzo junior, senior - si possono presentare max 3 attrezzi

**SESTA D (Codice Facilitato)** junior, senior

**SESTA D (Codice Facilitato) SPECIALITA'** – Classifica per attrezzo junior, senior– si possono presentare max 3 attrezzi

**SESTA C (Codice Modificato)** junior, senior

**SESTA C (Codice Modificato) SPECIALITA'** – Classifica per attrezzo junior, senior– si possono presentare max 3 attrezzi

**SESTA Campionato A/B** livello unico

**SESTA A/B SPECIALITA'** – Classifica per attrezzo junior, senior– si possono presentare max 3 attrezzi

**Per tutto quello che riguarda:**

NORME GENERALI, PARTECIPAZIONE ALLE GARE, SOSPENSIONE D'ATTIVITA', RETROCESSIONI e TABELLE SUDDIVISIONE D'ETA' DELLE CATEGORIE, consultare il documento ANNOTAZIONI PER TECNICI E GIURIA scaricabile dal sito Uisp al link <http://www.uisp.it/leginnastiche/pagina/programmi-artistica>

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

<b>Categoria</b> <b>MiniPrima3 UISP OPEN A</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b> <b>Programma aggiornato per</b> <b>trave e corpo libero</b>	<b>VOLTEGGIO</b>  <u>Altezza Tappetoni:</u> allieve h. 60cm junior h. 60/80 cm senior 80 cm	<b>TRAMPOLINO</b>  Successione salti a scelta (Partenza da fermi sul trampolino)	<b>TRAVE BASSA</b>  (h 50 cm)	<b>SUOLO</b>  Esercizio sulla linea o sulla diagonale lunga 16 mt
Utilizzare Elementi del Cdp FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022  **** * <u>un elem. può soddisfare più di una EC</u>  **** *  Penalità da Codice UISP	<u>Salti ( a scelta)</u>  <b>Punti 4:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticale con repulsione</li> <li>• ruota</li> <li>• Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana</li> </ul> <b>Punti 5:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruota kasamatsu</li> <li>• Presalto rotonda pennello (arrivo sulla pedana)</li> <li>• Rondata</li> <li>• Ribaltata</li> </ul>	<b>Successione Punti 4:</b> 2pennelli 2raccolti 2enjambeè sul posto 1pennello con ½ giro (180°) con arrivo sul tappetone  <b>Successione Punti 5</b> 2pennelli 2raccolti 2salti carpiati divaricati 1 ginnico (escluso pennello) con rotazione 180° e arrivo sul tappetone	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u>  1)Entrata 2)½ giro su 2 piedi 3)Serie ginnica di 2 salti differenti (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG) 4)eseguire un elemento acrobatico sopra oppure in entrata 5)eseguire un salto ginnico di grande ampiezza 6)seguire un elemento di tenuta (2”) a scelta (squadra, candela, staccata, ponte...e tutti gli elementi presenti nel CdP UISP e FIG GAF aggiornato) 7)uscita  <b>(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</b>	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u>  1)½ giro su 2 avampiedi 2)Serie ginnica diretta 3)Serie ginnica indiretta 4)Eseguire un salto di grande ampiezza 5)Eseguire una linea acrobatica diretta minimo di 2 elementi differenti 6)Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro) 7)Eseguire una serie mista di 3 elementi differenti (acro +ginnico +acro) oppure (ginnico +acro +ginnico)  <b>(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</b>
<b><u>RICHIESTA ELEMENTI:</u></b>	2 Salti uguali o differenti  Classifica: <b>vale il migliore</b>	Esecuzione di 2 successioni di salti (uguali o differenti)  Classifica: vale la migliore	6 ELEMENTI Differenti Codificati:  2 ELEMENTI ACROBATICI 3 ELEMENTI GINNICI 1 ELEMENTI A SCELTA	8 ELEMENTI Differenti Codificati:  4 ELEMENTI GINNICI 3 ELEMENTI ACROBATICI 1 ELEMENTO A SCELTA
<b>BONUS</b> <b>Trave e Corpo Libero:</b>  Agli elementi verrà riconosciuto un valore massimo di p. 0.20 (B)	<b>Bonus p. 0.50</b> Esecuzione di 2 salti differenti, di cui almeno 1 scelto tra quelli da punti 5,00	<b>Bonus p. 0.50</b> Nella successione dei salti da p.5,00 il salto ginnico in uscita deve essere eseguito con rotazione di 360°	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max2</b> ), presi dal CdP UISP e FIG GAF aggiornati	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max2</b> ), presi dal Codice Uisp o CdP FIG GAF aggiornati.

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

<b>Categoria</b> <b>MiniPrima3 UISP OPEN B</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b> <b>Programma aggiornato per</b> <b>trave e corpo libero</b>	<b>TRAMPOLINO</b>  <b>(Panche +Trampolino)</b> <b>Salti a scelta</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b>  <b>Lavoro su uno staggio</b>	<b>TRAVE BASSA</b>  <b>(h 50cm)</b>	<b>SUOLO</b>  <b>Esercizio sulla linea o sulla diagonale</b> <b>lunga 16 mt</b>
Utilizzare Elementi del Cdp FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022  *** ***) un elem. può soddisfare più di una EC  *** ***)  Penalità da Codice UISP	<b>Salti Punti 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticale con repulsione</li> <li>• Ruota</li> <li>• Tuffo Capovolta</li> <li>• <b>Rondata</b></li> </ul> <b>Salti Punti 5</b> (con appoggio delle mani su tappeto supplementare h 20 cm) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ribaltata</li> <li>• Kippe di testa</li> <li>• Flic (partenza sul trampolino, da fermi o con rimbazzo, senza tappeto supplementare)</li> <li>• <b>Salto avanti</b> (partenza sul trampolino, da fermi o con rimbazzi, no tappeto suppl.)</li> </ul>	<u>EC richieste 0,5 ciascuna</u>  <b>1)</b> Entrata libera <b>2)</b> ½ giro sopra lo staggio <b>3)</b> Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate <b>all'interno dell'esercizio</b> <b>4)</b> Eseguire 2 elementi differenti codificati min. valore A <b>5)</b> Uscita Codificata  La UISP codifica come elementi di VD A: -Infilata ad 1 gamba IN PRESA POPLITEA -Giro <b>dietro</b> con 1 <b>gamba</b> infilata tesa -Giro <b>avanti</b> con 1 <b>gamba</b> infilata tesa  ❖ NB lavoro su 1 staggio	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u>  <b>1)</b> Entrata <b>2)</b> ½ giro su 2 piedi <b>3)</b> Serie ginnica di 2 salti differenti (presi dal Cdp UISP oppure Cdp FIG) <b>4)</b> eseguire un elemento acrobatico sopra oppure in entrata <b>5)</b> eseguire un salto ginnico di grande ampiezza <b>6)</b> seguire un elemento di tenuta (2") a scelta (squadra, candela, staccata, ponte... e tutti gli elementi presenti nel Cdp UISP e FIG GAF aggiornato) <b>7)</b> uscita  <b>(Es. durata min. 50" max 1' 30")</b>	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u>  <b>1)</b> ½ giro su 2 avampiedi <b>2)</b> Serie ginnica diretta <b>3)</b> Serie ginnica indiretta <b>4)</b> Eseguire un salto di grande ampiezza <b>5)</b> Eseguire una linea acrobatica diretta minimo di 2 elementi differenti <b>6)</b> Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro) <b>7)</b> Eseguire una serie mista di 3 elementi differenti (acro +ginnico +acro) oppure (ginnico +acro +ginnico)  <b>(Es. durata min. 50" max 1' 30")</b>
<b><u>RICHIESTA ELEMENTI:</u></b>	Esecuzione di 2 salti uguali o differenti  <u>Classifica: vale il migliore</u>	2 Elementi Differenti Codificati A	6 ELEMENTI Differenti Codificati:  <b>3 ELEMENTI ACROBATICI</b> 2 ELEMENTI GINNICI <b>1 ELEMENTI A SCELTA</b>	8 ELEMENTI Differenti Codificati:  3 GINNICI <b>4 ACROBATICI</b> <b>1 A SCELTA</b>
<b>BONUS</b> <b>Parallele, Trave e Corpo Libero:</b> Agli elementi verrà riconosciuto un valore massimo di p. 0.20 (B)	<b>Bonus p. 0.50</b> Esecuzione di 2 Salti differenti da p. 5,00	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max2</b> ), presi dal Codice Uisp o Cdp FIG GAF aggiornati.	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max2</b> ), presi dal Cdp UISP e FIG GAF aggiornati	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max2</b> ), presi dal Codice Uisp o Cdp FIG GAF aggiornati.

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

<b>Categoria:</b> <b>MINI PRIMA 4 UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>  <b>Altezza Tappetoni:</b> <b>allieve h. 60cm</b> <b>junior h. 60/80 cm</b> <b>senior 80 cm</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b>  <b>Lavoro su uno staggio</b>	<b>TRAVE BASSA</b>  <b>(h 50cm)</b>	<b>SUOLO</b>  <b>Esercizio sulla linea o sulla diagonale</b> <b>lunga 16 mt</b>
Utilizzare Elementi del Cdp FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022  *** ** <u>un elem. può soddisfare più di una EC</u>  *** **  Penalità da Codice UISP	<u>Salti ( a scelta)</u> Punti 4: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticale con repulsione</li> <li>• Ruota kasamatsu</li> <li>• Presalto ruota con arrivo dei piedi sulla pedana</li> <li>• Presalto rondata pennello (arrivo sulla pedana)</li> </ul> Punti 5: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presalto rondata (arrivo sulla pedana)+ spinta per arrivare supini sul materasso</li> <li>• Rondata</li> <li>• ribaltata</li> </ul>	<u>EC richieste 0,5 ciascuna</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) entrata libera</li> <li>2) ½ giro sopra lo staggio</li> <li>3) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate <b>all'interno dell'esercizio</b></li> <li>4) Eseguire 2 elementi differenti codificati minimo A</li> <li>5) Uscita codificata</li> </ol> La UISP codifica come elementi di VD A: -Infilata ad 1 gamba IN PRESA POPLITEA -Giro <b>dietro</b> con 1 <b>gamba</b> infilata tesa -Giro avanti con 1 <b>gamba</b> infilata tesa	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Entrata</li> <li>2)½ giro su 2 piedi + tenere relevè 2”</li> <li>3)Serie ginnica di 2 salti differenti (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG GAF)</li> <li>4)eseguire un elemento acrobatico sopra oppure in entrata</li> <li>5)eseguire un salto ginnico di grande ampiezza</li> <li>6)seguire un elemento di tenuta a scelta (squadra, candela, staccata, ponte...e tutti gli elementi presenti nel CdP UISP e FIG GAF )</li> <li>7)uscita</li> </ol> <b>(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</b>	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)½ giro con gamba libera tesa oppure in passe (posizione gamba libera)</li> <li>2) Serie ginnica diretta</li> <li>3) Serie ginnica indiretta</li> <li>4) Eseguire un salto di grande ampiezza</li> <li>5) Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi differenti uniti insieme</li> <li>6) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro)</li> <li>7) Eseguire una serie mista di minimo 2 elementi</li> </ol> <b>(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</b>
<b>RICHIESTA ELEMENTI:</b>	<u>2 Salti uguali o differenti</u>  Classifica: <b>vale il migliore</b>	<u>2 Elementi differenti Codificati A</u>	6 ELEMENTI Differenti Codificati:  2 ELEMENTI ACROBATICI 2 LELEMENTI GINNICI 2 A SCELTA	8 ELEMENTI Differenti Codificati:  3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA
<b>BONUS Parallele, Trave e Corpo Libero</b> Agli elementi verrà riconosciuto un valore Massimo di p. 0.20 (B)	<b>Bonus p. 0.50</b> Esecuzione di 2 salti differenti da punti 5,00	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max 2</b> ), presi da CdP UISP o FIG GAF aggiornati	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max2</b> ) <b>obbligatoriamente</b> ginnici e acrobatici, presi da CdP UISP o FIG GAF aggiornati	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max2</b> ) <b>obbligatoriamente</b> ginnici e acrobatici, presi da CdP UISP o FIG GAF aggiornati

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

<b>Categoria:</b> <b>PRIMA UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>  <b>Altezza tappetoni:</b> <b>allieve h. 60cm</b> <b>junior h. 60/80 cm</b> <b>senior 80 cm</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b>  <b>Lavoro su uno staggio</b>	<b>TRAVE BASSA</b>  <b>(h cm50)</b>	<b>SUOLO</b>  <b>Esercizio sulla linea o diagonale lunga 16 mt</b>
Utilizzare Elementi del CdP FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022  *** ** * <u>un elem. può soddisfare più di una EC</u>  *** ** * Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.  *** ** * Penalità da Codice UISP	<u>Salti ( a scelta)</u>  <b>Punti 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presalto rondata (arrivo sulla pedana)+ spinta per arrivare supini sul materasso</li> <li>• Ruota kasamatsu</li> </ul> <b>Punti 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondata</li> <li>• Ribaltata</li> <li>• Salto avanti raccolto</li> <li>• Rondata flic</li> </ul>	<u>EC richieste 0,5 ciascuna</u> <b>1) entrata libera</b> <b>2) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate all'interno dell'esercizio</b> <b>3) Eseguire 3 elementi differenti codificati minimo A</b> <b>4) Uscita codificata</b>  La UISP codifica come elementi di VD A: -Infilata ad 1 gamba IN PRESA POPLITEA -Giro <b>dietro</b> con 1 <b>gamba</b> infilata tesa -Giro avanti con 1 <b>gamba</b> infilata tesa  Uscita Codificata A: fioretto – guizzo  Uscita Codificata B: (salto in piedi+ presa SS per eseguire una oscillazione avanti e nella fase di ritorno dietro abbandonare le impugnature per arrivare in piedi sul tappeto di arrivo)	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u> <b>1) Entrata</b> <b>2) ½ giro su 1 piede+ ½ su 2 piedi</b> <b>3) Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG GAF)</b> <b>4) eseguire un elemento acrobatico scelto tra verticale, ruota, ponte+ rovesciata, tic-tac, rovesciate avanti , rovesciate indietro</b> <b>5) eseguire elemento B (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG GAF)</b> <b>6) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione</b> <b>7) Uscita codificata (CdP UISP / CdP FIG )</b>  <b>(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</b>	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u> <b>1) piroetta 360° (posizione gamba libera)</b> <b>2) Serie ginnica diretta</b> <b>3) Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza</b> <b>4) Eseguire una linea acrobatica di 2 elementi differenti uniti insieme</b> <b>5) Eseguire un elemento acrobatico con fase di volo (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG GAF)*</b> <b>6) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale– indietro)</b> <b>7) Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi DIFFERENTI</b> <b>8) Eseguire una serie mista</b>  *elementi con fase di volo: rondata, ribaltata, flic avanti, flic indietro e Kippe di Testa (NO ruote senza mani, NO ribaltate senza mani)  <b>(Es. durata min. 50” max 1’ 30”)</b>
<b>RICHIESTA ELEMENTI:</b>	<u>2 Salti uguali o differenti</u>  Classifica: <u>vale il migliore</u>	3 Elementi differenti Codificati A	6 ELEMENTI Differenti Codificati:  2 ELEMENTI ACROBATICI 2 LELEMENTI GINNICI 2 A SCELTA	8 ELEMENTI Differenti Codificati:  3 ELEMENTI ACROBATICI 3 LELEMENTI GINNICI 2 A SCELTA
<b>BONUS</b>	<b>Bonus p. 0.50</b> <u>Esecuzione di 2 salti differenti da p. 5,00</u>	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max 3</b> ), presi da CdP UISP o FIG GAF aggiornati	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max 3</b> ) <u>obbligatoriamente</u> ginnici e acrobatici, presi da CdP UISP o FIG GAF aggiornati	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max 3</b> ) <u>obbligatoriamente</u> ginnici e acrobatici, presi da CdP UISP o FIG GAF aggiornati

## Programmi Attività Competitiva UISP GAF 2018/2022 tutte le categorie (doc. rev. al 6 novembre 2020)

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

<b>Categoria</b> <b>SECONDA UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>  Altezza Cubone: allieve h.80cm junior h. 80 cm/1,00 m senior 1,00 m	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b>  <b>Lavoro su 2 staggi</b>	<b>TRAVE</b> <b>BASSA h cm 50 - ALTA h cm125</b> (Es. durata min. 50" max 1' 30") <b>Abbuono p. 0.30 per le ginnaste che gareggiano sulla trave alta</b>	<b>SUOLO</b>  <b>Esercizio sulla diagonale, sulla linea o sul quadrato con le direzioni</b> (Es. durata min. 50" max 1' 30")
Utilizzare Elementi del CdP FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022  **** * Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.  **** * <u>un elem. può soddisfare più di una EC</u>  **** * Penalità da Codice UISP	<u>Salti ( a scelta)</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Punti 5 (gruppo 1)</u></li> <li>• rondata</li> <li>• rondata flic</li> <li>• <u>Punti 5 (gruppo 2)</u></li> <li>• Ribaltata</li> <li>• Ribaltata con ½ giro</li> </ul> <b>cubone:</b> altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa	<u>EC richieste 0,5 ciascuna</u>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Entrata libera</li> <li>2) Tempo di kippe (SI oppure SS)</li> <li>3) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate <b>all'interno dell'esercizio</b></li> <li>4) Eseguire 4 elementi differenti codificati minimo A</li> <li>5) Uscita codificata minimo A eseguita dallo staggio SS (fioretto – guizzo)</li> </ol> La UISP codifica come elementi di VD A: -Infilata ad 1 gamba TESA -Giro avanticon 1 <b>gamba</b> infilata tesa -Giro dietro con 1 gamba infilata tesa  La UISP codifica come elementi di VD B: -mezza volta	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Entrata</li> <li>2) ½ giro su 1 piede+ ½ sull'altro piede</li> <li>3) Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG)</li> <li>4) <b>Eseguire A SCELTA:</b>  <u>un elemento acrobatico</u> scelto tra: verticale 2", ruota, ponte+ rovesciata, tic-tac, rovesciate avanti, capovolta dietro alla verticale, rovesciate indietro, verticale d'impostazione, verticale+ capovolta av,  <b>5) Eseguire A SCELTA:</b>  <u>un elemento ginnico</u> scelto tra: pennello con ½ giro (180°), salto raccolto con ½ giro (180°), enjambeè, cosacco  <li>6) Eseguire elemento B (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG GAF )</li> <li>7) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (sopra oppure in uscita)</li> <li>8) uscita codificata (CdP UISP / CdP FIG )</li> </li></ol>	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Piroetta 360° (posizione gamba libera)</li> <li>2) Serie ginnica diretta</li> <li>3) Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza</li> <li>4) Eseguire una linea acrobatica di 2 elementi differenti uniti insieme</li> <li>5) Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi <b>differenti</b></li> <li>6) Eseguire un elemento acrobatico con fase di volo (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG GAF )*</li> <li>7) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro)</li> <li>8) Eseguire una serie mista</li> </ol> *elementi con fase di volo: rondata, ribaltata, flic avanti, flic indietro e Kippe di Testa (NO ruota senza mani, NO ribaltata senza mani)
<b>RICHIESTA ELEMENTI:</b>	2 Salti differenti Classifica: Media dei 2 salti <b>(il Bonus di p. 0.50 si applica al punteggio finale risultante dalla media dei 2 salti)</b>	4 Elementi differenti Codificati A	6 ELEMENTI Differenti Codificati:  2 ELEMENTI ACROBATICI 2 LELEMENTI GINNICI 2 A SCELTA	8 ELEMENTI Differenti Codificati:  3 ELEMENTI ACROBATICI 3 LELEMENTI GINNICI 2 A SCELTA
<b>BONUS</b>	<b>Bonus p. 0.50</b> Esecuzione di 2 salti differenti <b>presi uno da ogni gruppo</b>	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B( <b>max 3</b> ), presi dal CdP UISP o FIG GAF aggiornato	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B( <b>max 4</b> ) <b>obbligatoriamente</b> ginnici e acrobatici presi, da CdP UISP o FIG GAF aggiornati	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B( <b>max4</b> ) <b>obbligatoriamente</b> ginnici e acrobatici, presi da CdP UISP o FIG GAF aggiornati

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

<b>Categoria</b> <b>TERZA UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b> <b>Lavoro su 2 staggi</b>	<b>TRAVE ALTA</b> <b>(h cm125)</b>	<b>SUOLO</b> <b>Esercizio sul quadrato con le direzioni</b>
	<u>Salti ( a scelta)</u>	<u>EC richieste 0,5 ciascuna</u>	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u>	<u>EC richieste – 0,5 ciascuna</u>
Utilizzare Elementi del CdP FIG GAF oppure Elementi del Codice UISP 2018/2022  *** ** *  <u>un elem. può soddisfare più di una EC</u>  *** ** *  Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.  *** ** *  Penalità da Codice UISP	Gruppo 1 p. 5,00 • rondata  Gruppo 2 p. 5,00 • Ribaltata  Volteggi per il Bonus: da CdP FIG GAF 2017-2020 VD da p. 2,40 a p. 2,80 (con esclusione di rondata e ribaltata) vedere annotazioni  <b>cubone:</b> altezza 0,80/1m x 1 m larghezza posto in posizione trasversa rispetto alla ricorsa  <b>Altezza Cubone</b> <b>allieve h.80cm</b> <b>junior h. 80cm/1,00 m</b> <b>senior h1,00 m</b>  <b>Tavola: h. m 1,05+ tappeti di arrivo come da CdP FIG GAF agg.to</b>	1) Entrata codificata 2) Tempo di kippe (SI oppure SS) 3) Eseguire uno slancio dietro a gambe unite o divaricate minimo all'orizzontale 4) Eseguire 5 elementi differenti codificati minimo A 5) Eseguire salita SS con elemento <b>tempo di kippe (minimo)</b> 6) Uscita codificata minimo A eseguita dallo staggio SS (fioretto con ½ giro – guizzo con ½ giro oppure elementi codificati nel CdP UISP o FIG GAF agg.)  La UISP codifica elementi di <b>VD A:</b> - Giro dietro con 1 gamba infilata tesa - Giro avanticon 1 gamba infilata tesa  La UISP codifica elementi di <b>VD B:</b> - mezza volta	1) Entrata codificata 2) Piroetta 360° 3) Serie ginnica di 2 salti differenti di cui uno di grande ampiezza (presi dal CdP UISP oppure CdP FIG) 4) <b>Eseguire A SCELTA:</b> <u>un elemento acrobatico</u> scelto tra: verticale 2°, ruota, tic-tac, rovesciata avanti, rovesciata indietro, capovolta dietro alla verticale, verticale d'imp., verticale +capovolta av 5) <b>Eseguire A SCELTA:</b> <u>un elemento ginnico</u> tra: pennello con ½ giro (180°) eseguito in posizione laterale, salto del gatto con ½ giro, salto raccolto con ½ giro, mezzo giro con gamba libera a 45°  6) Eseguire elemento B (scelto dal CdP UISP oppure FIG GAF) 7) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (sopra oppure in uscita) 8) uscita codificata (CdP UISP / FIG GAF)	1) piroetta 360° (posizione gamba libera) 2) Serie ginnica diretta 3) SG indiretta con salto di grande ampiezza 4) Eseguire una linea acrobatica di 2 elementi differenti di cui almeno 1 preparatorio*preso/i dal CdP UISP o FIG GAF in vigore 5) Eseguire una linea acrobatica di 3 elementi differenti scelti dal CdP UISP o FIG in vigore 6) Eseguire un elemento con fase di volo senza appoggio delle mani con spinta a 2 piedi (scelto dal CdP UISP oppure CdP FIG GAF) eseguito anche singolarmente 7) Eseguire un elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro) 8) Eseguire una serie mista  *elementi preparatori (elementi con fase di volo e arrivo su due piedi): rondata, ribaltata, flic indietro, flic avanti (NO ruota senza mani, NO ribaltata senza mani)
<b>RICHIESTA ELEMENTI:</b>	2 Salti differenti Classifica: Media dei 2 salti (il Bonus di p. 0.50 si applica al punteggio finale risultante dalla media dei 2 salti)	5 Elementi differenti Codificati A	6 ELEMENTI Differenti Codificati: 2 ELEMENTI ACROBATICI 2 LELEMENTI GINNICI 2 A SCELTA	8 ELEMENTI Differenti Codificati: 3 ELEMENTI ACROBATICI 3 LELEMENTI GINNICI 2 A SCELTA
<b>BONUS</b>	<b>Bonus p. 0.50</b> Un salto p.5 da programma UISP e un salto da CdP FIG GAF con VD da p.2,40 a p.2,80(no rondata e ribaltata)	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B( <b>max 3</b> ), presi dal CdP UISP o FIG GAF aggiornati	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B ( <b>max 4</b> ), <u>obbligatoriamente</u> ginnici e acrobatici, presi dal CdP UISP o FIG GAF aggiornati	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B( <b>max 4</b> ), <u>obbligatoriamente</u> ginnici e acrobatici, presi da CdP UISP o FIG GAF aggiornati

## Programmi Attività Competitiva UISP GAF 2018/2022 tutte le categorie (doc. rev. al 6 novembre 2020)

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

<b>Categoria:</b> <b>QUARTA UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b> <b>Lavoro su 2 staggi.</b>	<b>TRAVE ALTA (hcm125)</b> <b>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>Esercizio sul quadrato con le direzioni</b> <b>(durata Esercizio min. 50", max 1'e 30")</b>
<p>Gli Elementi da utilizzare sono solo quelli del CdP GAF FIG 2017-2020</p> <p>*** ***)  <u>un elem. può soddisfare più di una EC</u></p> <p>*** ***)            Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.</p> <p>*** ***)            Penalità Specifiche CdP FIG GAF AGG. 2017-2020</p>	<p><b>Valore CdP GAF 2017-2020 FIG agg.</b></p> <p><b>Valore dei salti: punti 4.00</b>  <u>fino a punti 2.60 del CdP FIG GAF agg.</u></p> <p><b>Valore dei salti: punti 5.00</b>  <u>da p.2.80 in poi del CdP FIG GAF agg.</u></p> <p><b>Tavola Juniores h m 1,05</b></p> <p><b>Juniores/ Seniores h m 1,25</b></p>	<p><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <p><b>1-EC-</b>            entrata codificata</p> <p><b>2-EC</b>            Tempo di kippe o kippe</p> <p><b>3 -EC</b>            slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale (ok granvolta)</p> <p><b>4 -EC</b>            Un cambio di staggio (è richiesto elemento codificato per salire allo staggio alto – ok kippe).</p> <p><b>5 -EC</b>            eseguire 2 ELEMENTI SCELTI dai gruppi 2,4,5 minimo A.</p> <p><b>6 -EC</b>            Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p>	<p><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <p><b>1 - EC</b>            SG di 2 elem. ginnici differenti, di cui 1 salto con <u>divaricata di 180° (sagittale o laterale) o in posizione carpiata divaricata</u></p> <p><b>2 -EC</b>            piroetta minimo A</p> <p><b>3 -EC</b>            SA di 2 elementi differenti di cui uno con fase di volo scelti dal CdP FIG GAF agg..... di valore B <b>oppure</b> <u>SM (serie mista) di 2 elementi con un elemento di valore B</u></p> <p><b>4 -EC</b>            Elemento ACRO in differente direzione eseguito sopra            Escluso entrata e uscita (no entrata – no uscita)            - avanti/laterale = stessa direzione-dietro = direzione diff</p> <p><b>5 - EC</b>            1 elemento ginnico con spinta a 2 piedi eseguito in posizione laterale</p> <p><b>6 -EC</b>            uscita acrobatica CODIFICATA minimo di valore A scelta dal CdP <b>FIG GAF 2017-2020 agg.</b></p>	<p><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <p><b>1 -EC</b>            una combinazione di 2 piroette differenti (minimo di 360°)</p> <p><b>2 -EC</b>            una linea Acro diretta minimo di 3 elem. differenti con fase di volo (non è obbligatorio eseguire un salto).</p> <p><b>3 -EC</b>            differente direzione avanti/laterale - dietro            Deve essere soddisfatta con un elemento con o senza appoggio delle mani inserito in una serie di 2 elementi (es. ribaltata.. rondata...)</p> <p><b>4 -EC</b>  <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><b>5 -EC Uscita:</b>            una linea acrobatica composta MINIMO da 2 elementi di cui uno deve essere un salto (è possibile eseguire 2 salti uguali - esempio salto raccolto + salto raccolto)            N.B.: dopo l'ultima linea acrobatica non si possono eseguire elementi acrobatici.  <b>La EC 3 deve essere soddisfatta in linee acrobatiche</b></p>
<b>RICHIESTA ELEMENTI:</b>	Esecuzione di 2 salti uguali o differenti. Classifica: vale il migliore	6 Elementi Differenti Codificati: 5 Elementi + 1 Uscita	6 ELEMENTI Differenti Codificati: 2 ELEMENTI ACROBATICI 2 ELEMENTI GINNICI 2 ELEMENTI A SCELTA	8 ELEMENTI Differenti Codificati: 3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA
<b>BONUS</b>	<b><u>NO BONUS</u></b>	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B, presi dalCdP FIG GAF aggiornato	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B, a scelta ginnici o acrobatici, presi dal CdP FIG GAF agg.	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B, a scelta ginnici o acrobatici, presi dal CdP FIG GAF aggiornato

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

<b>Categoria:</b> <b>QUINTA UISP</b> <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b>	<b>TRAVE ALTA (h cm 125)</b>  <b>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>Esercizio sul quadrato con le direzioni</b>  <b>durata Esercizio min. 50", max 1'e 30"</b>
<p>Gli Elementi da utilizzare sono solo quelli del CdP GAF FIG 2017-2020</p> <p>*** **</p> <p>Un elem. di valore super. può sostituire quello di valore inferiore.</p> <p>*** **</p> <p>un elem. può soddisfare più di una EC</p> <p>*** **</p> <p>Penalità Specifiche CDP FIG GAF AGG. 2017-2020</p>	<p><b>Valore CdP GAF 2017-2020 FIG agg.</b></p> <p><b>Valore dei salti: punti 4.00</b></p> <p><u>fino a punti 2.60 del CdP FIG GAF agg.</u></p> <p><b>Valore dei salti: punti 5.00</b></p> <p><u>da p.2.80 in poi del CdP FIG GAF agg.</u></p> <p><b>Tavola Juniores h m 1,05</b></p> <p><b>Juniores/ Seniores h m 1,25</b></p>	<p><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <p>1-EC entrata codificata</p> <p>2-EC Tempo di kippe o kippe</p> <p>3 -EC slancio in verticale oppure un passaggio dalla verticale</p> <p>4 -EC Un cambio di staggio CODIFICATO</p> <p>5 -EC eseguire 2 ELEMENTI SCELTI dai gruppi 2,4,5 CON VALORE DIFFERENTE</p> <p>6 -EC Uscita codificata minimo A (fioretto e guizzo con mezzo giro).</p>	<p><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <p>1 - <b>EC</b>  <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 FIG GAF agg di valore B oppure SM (serie mista) di 2 el.con un elemento di valore C</p> <p>4 -EC        Elemento ACRO in diff. direzione eseguito sopra Escluso entrata e uscita (no entrata – no uscita) avanti/laterale = stessa direzione, dietro = dir. Diff</p> <p>5 – EC        1 elemento ginnico con spinta a 2 piedi eseguito in posizione laterale</p> <p>6 -EC        uscita acrobatica CODIFICATA minimo di valore B scelta dal CdP FIG GAF 2017-2020 agg.</p>	<p><u>EC richieste 0,5 ciascuna</u></p> <p>1 – EC</p> <p>2 <b>linee Acro dirette di cui:</b>        1 minimo di 3 elementi con fase di volo di CUI UNO DEVE ESSERE UN SALTO CON SPINTA A 2 PIEDI</p> <p>1 minimo di 2 elementi con fase di volo di CUI UNO DEVE ESSERE UN SALTO CON SPINTA A 2 PIEDI        N.B non specificato differente salto</p> <p>2 -EC <b>SALTO TESO CON O SENZA AVVITAMENTO.</b>        (anche 180°) da inserire all'interno di una delle 2 serie</p> <p>3 -EC differente direzione avanti/laterale - dietro</p> <p>Deve essere soddisfatta con un salto acrobatico spinto a 2 piedi inserito in una linea acrobatica.</p> <p>4 -EC Un passaggio di danza composto da <b>due salti ginnici</b> 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.</p> <p>5 – EC una combinazione di 2 piroette differenti (minimo 360°)</p> <p>6 - EC Uscita:        una linea acrobatica composta da MINIMO 2 elementi acrobatici con un salto B        N.B: dopo l'ultima serie acrobatica non posso eseguire elementi acrobatici.</p> <p><b>Le EC 2 e 3 devono essere soddisfatte in linee acrobatiche</b></p>
<b>RICHIESTA ELEMENTI:</b>	Esecuzione di 2 salti uguali o differenti. Classifica: vale il migliore	7Elementi Differenti Codificati 6Elementi + 1 Uscita	8 ELEMENTI Differenti Codificati: 3 ELEMENTI ACROBATICI 3 ELEMENTI GINNICI 2 ELEMENTI A SCELTA	8 ELEMENTI Differenti Codificati: 3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA
<b>BONUS</b>	<b><u>NO BONUS</u></b>	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B presi dal CdP FIG GAF agg.	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B, a scelta ginnici o acrobatici, presi dal CdP FIG GAF agg.	Assegnato se presenti tutti gli elementi richiesti. Somma degli elementi eseguiti minimo B, a scelta ginnici o acrobatici, presi dal CdP FIG GAF aggiornato

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**  
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

Categoria <b>SESTA Categoria D</b> Codice Facilitato <b>Classifica Generale</b> <b>Classifica Specialità</b>	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b>	<b>TRAVERTE ALTA</b> <b>(h cm125)</b>  <b>durata esercizio max 1'e 30"</b>	<b>SUOLO</b> <b>Esercizio sul quadrato con le direzioni</b>  <b>durata esercizio min. 50", max 1'e 30"</b>
Valore di partenza: somma delle difficoltà presentate + EC soddisfatte  *** ** Gli Elementi da utilizzare sono solo quelli del CdP GAF FIG 2017-2020  *** ** Penalità Specifiche CdP FIG GAF AGG. 2017-2020	valore CdP FIG GAF 2017-2020 agg.  Per tutti i salti eseguiti viene assegnato il valore massimo di p. 3,30.  <b><u>Tavola h. 1,25 m</u></b>	<b>Esercizio corto</b> Nota E massimo di: 10.00 P. con 6 elem. fatti 6.00 P. con 5 elem. fatti 4.00 P. Se 4 elem fatti 2.00 P. Se da 3 a 2 elem fatti 0.00 P. con nessun elem. Fatto  <b>1 EC – p. 0,50</b> SLANCIO IN VERTICALE OPPURE PASSAGGIO DALLA VERTICALE (non dall'entrata)  <b>2 EC – p. 0,50</b> Volo dallo SB allo SA  <b>3 EC – p. 0,50</b> Un elemento senza volo con o senza rotazione dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale  <b>4 EC- p. 0,50</b> un elemento con rotazione 360° (ok kippe 360°) <b>oppure</b> 2 differenti prese (esclusi slanci in verticale, entrate e uscite – ok giro avanti/dietro con 2 gambe infilate)	<b>1 EC – p. 0,50</b> Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° <i>sagittale</i> <i>o laterale</i> o in posizione carpiata divaricata  <b>2 EC – p. 0,50</b> Una PIROETTA minimo di 360°  <b>3 EC – p. 0,50</b> Una serie acrobatica minimo di 2 elementi differenti con o senza volo  <b>4 EC – p. 0,50</b> Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro  <b>5 EC – P. 0,50</b> un elemento ginnico minimo di valore C	<b>1 EC – p. 0,50</b> 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,</i> <i>piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i> ), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata  <b>2 EC – p. 0,50</b> Una linea acrobatica (di lavoro avanti) minimo di 2 elementi  <b>3 EC – p. 0,50</b> una linea acrobatica (di lavoro dietro) minimo di 2 elementi  <b>4 EC – p. 0,50</b> Un salto con avv. minimo 180° sull'AL  <b>5 EC – p. 0,50</b> 3 salti differenti all'interno dell'esercizio  <b>N.b.: La EC 4 deve essere soddisfatta in linee            acrobatiche</b>
<b>RICHIESTA            ELEMENTI:</b>	Esecuzione di 2 salti anche differenti.  Classifica: Vale il migliore.	Somma dei 5 elementi di valore più alto + uscita  <b><u>totale 6 elementi</u></b>	Somma degli <b>8 ELEMENTI</b> di maggior valore (inclusa l'uscita): 3 ELEMENTI ACROBATICI 3 ELEMENTI GINNICI 2 ELEMENTI A SCELTA	Somma degli <b>8 ELEMENTI</b> di maggior valore (inclusa l'uscita): 3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA

## Programmi Attività Competitiva UISP GAF 2018/2022 tutte le categorie (doc. rev. al 6 novembre 2020)

**PROGRAMMA GAF 2018-2022**
**ESERCIZI di LIBERA COMPOSIZIONE**

Categoria <b>SESTA C</b> Codice Modificato Classifica Generale Classifica Specialità	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE ASIMMETRICHE</b>	<b>TRAVE ALTA</b> (h 125 cm)  durata esercizio min. 50", max 1'e 30"	<b>SUOLO</b> Esercizio sul quadrato con le direzioni  durata esercizio min. 50", max 1'e 30"
Valore di partenza: somma delle difficoltà presentate + EC soddisfatte  *** ** Gli Elementi da utilizzare sono solo quelli del CdP GAF FIG 2017-2020  *** ** Penalità Specifiche CdP FIG GAF AGG. 2017-2020	Per tutti i salti il valore è <u>quello indicato sul</u> <u>CdP FIG GAF 2017-2020.</u>  <b>Tavola h. 1,25 m</b>	<b>1 EC – p. 0,50</b> SLANCIO IN VERTICALE (non dall'entrata)  <b>2 EC – p. 0,50</b> Volo dallo SB allo SA oppure viceversa  <b>3 EC – p. 0,50</b> Un elemento senza volo con o senza rotazione dei gruppi 2,4,5 escluso slancio in verticale minimo B (differente da quello usato per soddisfare la EC 2)  <b>4 EC – p. 0,50</b> Minimo 2 differenti prese (esclusi slanci in verticale, entrate e uscite)	<b>1 EC – p. 0,50</b> Un collegamento di 2 GINNICI DIFFERENTI, di cui un salto con apertura gambe di 180° <i>sagittale o</i> <i>laterale</i> o in posizione carpiata divaricata  <b>2 EC – p. 0,50</b> Una PIROETTA minimo di 360°  <b>3 EC – p. 0,50</b> Una serie acrobatica minimo di 2 elementi con volo* ( <b>Elementi con volo con o senza appoggio della mani</b> ) Gli elementi POSSONO ESSERE ANCHE UGUALI  <b>4 EC – p. 0,50</b> Elementi acro in differente direzione avanti/laterale e dietro  <b>5 EC – p. 0,50</b> un elemento acrobatico minimo di valore C	<b>1 EC – p. 0,50</b> 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</i> <i>balzi, saltelli, chassé, tour chainé</i> ), uno dei quali con divaricata di 180° sagittale o laterale o in posizione carpiata divaricata  <b>2 EC – p. 0,50</b> Salto avanti/laterale & indietro  <b>3 EC – p. 0,50</b> UN SALTO ACROBATICO DI VALORE MINIMO B p. 0.50  <b>4 EC – p. 0,50</b> Un doppio salto sull'AT OPPURE un salto con avv. sull'AL di 360° <b>N.B.: Le EC 2, 3 e 4 devono essere soddisfatte in linee</b> <b>acrobatiche</b>
<b>RICHIESTA</b> <b>ELEMENTI:</b>	Esecuzione di 1 salto a scelta.	Somma dei 7 elementi di valore più alto + uscita <b>totale 8 elementi</b>	Somma degli <b>8 ELEMENTI</b> di maggior valore (inclusa l'uscita): <u>3 ELEMENTI ACROBATICI</u> <u>3 ELEMENTI GINNICI</u> <u>2 ELEMENTI A SCELTA</u>	Somma degli <b>8 ELEMENTI</b> di maggior valore (inclusa l'uscita): 3 GINNICI 3 ACROBATICI 2 A SCELTA

**Categoria Sesta – Campionato A/B**

Programma CdP GAF FIG 2017/2020 AGGIORNATO – concorso modificato junior-senior

Classifica unica (Classifica generale - Classifica specialità)